

11月 献立表

御所市学校給食センター

※毎日の牛乳は、赤のグループです。

日付	献立名	黄	赤	緑	調味料など	小学生 エネルギー たんぱく質 脂質	中学生 エネルギー たんぱく質 脂質
1日(水)	丸パン コールスローサラダ フィッシュカツ スライスチーズ さつまいものポトフ	パン さつまいも	パン 角型白身魚フライ スライスチーズ チキンウインナー	キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 大根 ブロッコリー パセリ	フレンチドレッシング コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ	654kcal 29.4g 21.6g	780kcal 33.3g 24.4g
2日(木)	さつまいもごはん かきたま汁 きゅうりのピリ辛漬け きんぴら入りつくね	米 さつまいも でん粉 砂糖 ごま油	鶏卵 木綿豆腐 かまぼこ 和風きんぴら包み焼き	玉ねぎ 人参 ほうれん草 きゅうり もやし	だしパック 濃口しょうゆ 塩 酒 トウバンジャン 濃口しょうゆ 酢	702kcal 27.2g 16.9g	768kcal 30.2g 18.1g
6日(月)	ごはん 肉団子入り中華スープ ハムと野菜の炒め物 揚げ餃子(小:2こ、中:3こ)	米 油 油 ごま油 油	肉団子 ロースハム 餃子	チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 えのきだけ 玉ねぎ ブロッコリー ごぼう にんにく	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう 濃口しょうゆ 中華スープ	663kcal 21.9g 17.1g	759kcal 25.8g 19.2g
7日(火)	ごはん しめじのみそ汁 平天とキャベツの煮びたし イワシハンバーグ スイートポテト(単配)	米 油 砂糖 砂糖 でん粉 スイートポテト	木綿豆腐 米みそ 平天 いわし入りハンバーグ	玉ねぎ ぶなしめじ 青ねぎ 切干大根 キャベツ もやし 人参	だしパック 濃口しょうゆ みりん だしパック 濃口しょうゆ みりん 酒	689kcal 25.8g 12.2g	753kcal 28.9g 13.0g
8日(水)	減量パン、黒豆きな粉クリーム 鶏肉とキャベツのスパゲティ れんこんサラダ フルーツゼリー	パン 黒豆きな粉クリーム スパゲティ 油 ごま油 梨ゼリー	鶏肉 チキンハム	キャベツ 玉ねぎ 人参 にら エリンギ にんにく れんこん 人参 ミックスフルーツ缶	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース フレンチドレッシング	644kcal 23.6g 19.9g	799kcal 29.0g 21.9g
9日(木)	ごはん 豚じゃが ひじきと大豆の煮物 カレーコロッケ	米 糸こんにゃく じゃがいも 砂糖 油 砂糖 油 カレーコロッケ 油	豚肉 うすあげ 大豆 ひじき	人参 玉ねぎ グリンピース 人参	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ だしパック 酒 みりん 濃口しょうゆ みりん 酒 だしパック	802kcal 26.3g 22.4g	906kcal 30.0g 26.1g
10日(金)	りんごパン 豆乳スープ ほうれん草のソテー チキンナゲット(小:2こ、中:3こ)	パン 油 油 油	ショルダーベーコン 豆乳 豚ひき肉 チキンナゲット	ドライアップル 玉ねぎ 人参 大根 ブロッコリー にんにく ほうれん草 玉ねぎ コーン	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう 濃口しょうゆ 酒 塩 こしょう	628kcal 26.1g 23.1g	805kcal 33.1g 28.4g
13日(月)	減量ごはん きのこ入りかやくうどん 小松菜のごま和え アジの照り焼き	米 吉野葛入りうどん	鶏肉 うすあげ アジ照り焼き	玉ねぎ 人参 青ねぎ ぶなしめじ えのきだけ 干しいたけ 小松菜 人参 もやし	濃口しょうゆ みりん 塩 だしパック ごま和えの素	646kcal 29.3g 13.6g	722kcal 32.6g 14.6g
14日(火)	ごはん 豆腐の子げ風煮 春雨サラダ 海鮮チヂミ	米 油 砂糖 春雨 海鮮チヂミ	豚肉 木綿豆腐 米みそ ささみ 海鮮チヂミ	奈良の大根キムチ 玉ねぎ もやし ぶなしめじ 白菜 にんにく きゅうり コーン	中華スープ 濃口しょうゆ みりん 酒 トウバンジャン 中華ドレッシング	731kcal 22.8g 21.7g	819kcal 25.9g 24.4g
15日(水)	米粉パン コンソメスープ キャベツのサラダ オムレツきのこソース	米粉パン 油 砂糖 でん粉	豚肉 大豆 フレンチオムレツ	大根 人参 玉ねぎ パセリ キャベツ 小松菜 コーン 味付けしめじ	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ 和風ごまドレッシング 濃口しょうゆ 酒 みりん	605kcal 27.3g 24.4g	735kcal 32.1g 28.1g
16日(木)	ごはん にゅうめん こんにゃくのきんぴら かぼちゃひき肉フライ 柿(単配)	米 とうめん 突きこんにゃく 奈良の金ごま 砂糖 油 油	うすあげ 奈良県産かぼちゃと 大和ポークのコロッケ	人参 玉ねぎ 青ねぎ 大和まな 人参 柿	濃口しょうゆ だしパック 塩 みりん 濃口しょうゆ みりん 酒	702kcal 22.1g 16.6g	773kcal 24.4g 18.3g
17日(金)	パン、みかんジャム ニョッキのクリーム煮 切干大根の梅風味サラダ 大豆コロッケ	パン 奈良のみかんジャム 米粉ニョッキ 油 シチュールウ 油	御所市産ねぎ入り肉団子 奈良の大豆コロッケ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン 切干大根 キャベツ きゅうり 梅ペースト	こしょう 塩 青じそドレッシング	670kcal 23.7g 19.3g	808kcal 27.7g 22.2g
20日(月)	ごはん 大平汁 野沢菜ごはんの具 山賊焼き	米 糸こんにゃく(白) 里芋 白ごま 砂糖 油 油	ちりめんじゃこ ツナ わかめ 山賊焼き風鶏の竜田揚げ	人参 大根 ごぼう 干しいたけ 野沢菜漬け	だしパック 濃口しょうゆ 塩 みりん 酒 濃口しょうゆ みりん 酒	652kcal 25.3g 16.6g	713kcal 28.0g 17.6g
21日(火)	ごはん 大和まなつくねのすまし汁 白菜のおかか和え 白身魚のだしあんかけ	米 大和まなつくねのすまし汁 油 でん粉	大和まな入りつくね うすあげ 白身魚の天ぷら	玉ねぎ 人参 ごぼう 青ねぎ 白菜 人参 しょうが	だしパック 濃口しょうゆ 塩 みりん 酒 味付けおかか だしパック 濃口しょうゆ みりん	693kcal 29.0g 15.9g	768kcal 32.8g 17.1g
22日(水)	パン 野菜のスープ煮 大根サラダ ハンバーグトマトソース	パン じゃがいも 油 砂糖 油	チキンウインナー チキンハム ハンバーグ	玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草 大根 コーン 玉ねぎ ダイスタマト缶	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう 和風ごまドレッシング トマトケチャップ トンカツソース 濃口しょうゆ	619kcal 26.5g 21.3g	745kcal 30.7g 23.8g
24日(金)	減量パン 焼きそば ブロッコリーのサラダ ウインナー(小:1こ、中:2こ) ミルク	パン 焼きそば麺 油 ミルク(ココア)	豚肉 青のり ポークウインナー	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし ブロッコリー コーン	ウスターソース トンカツソース 塩 こしょう 和風ドレッシング(だしのうま味)	686kcal 24.7g 25.8g	891kcal 32.3g 32.9g
27日(月)	ごはん ワンタンスープ 海藻の中華サラダ ポロニアステーキ	米 ワンタン 油	ロースハム 海鮮ミックス ひじき 粗挽きポロニアステーキ	玉ねぎ 人参 青ねぎ 干しいたけ キャベツ コーン	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう ねぎごまドレッシング	672kcal 23.2g 16.9g	739kcal 25.3g 18.1g
28日(火)	麦ごはん チキンカレー ささみと白菜のサラダ アンニンフルーツ	米 大麦 じゃがいも カレールウ 油 オリーブオイル 砂糖 杏仁寒天	鶏肉 ささみ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 人参 ミックスフルーツ缶	濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう 酢 濃口しょうゆ こしょう	695kcal 20.7g 17.9g	796kcal 23.8g 20.9g
29日(水)	パン、りんごジャム ミネストローネ ごぼうサラダ グラタン	パン りんごジャム シエルマカロニ 砂糖 油 かぼちゃグラタン	鶏肉 大豆 ツナ	セロリ キャベツ 玉ねぎ ダイスタマト缶 ごぼう 人参	コンソメ トマトケチャップ トマトピューレ 濃口しょうゆ 塩 こしょう 和風ごまドレッシング	677kcal 23.1g 22.0g	806kcal 27.8g 24.4g
30日(木)	ごはん 根菜のみそ汁 キャベツの塩こんぶ和え カツオカツ	米 突きこんにゃく 里芋 白ごま 油	わかめ 米みそ 塩こんぶ カツオカツ	大根 人参 キャベツ 切干大根	だしパック 濃口しょうゆ	658kcal 21.5g 16.4g	727kcal 23.5g 18.5g

大和の給食週間

いい歯の日

長野県の食育の日

和食の日

奈良県産の食材は、**太字**で表しています。

外国産の食材は、**斜体**で表しています。

11月旬の食材



16日の「にゅうめん」は奈良県の郷土料理です。

献立表・給食だよりのカラー版はHPにて公開中です! ⇒

