

# 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 7歳以上 たんぱく質 脂質	中学生 12歳以上 たんぱく質 脂質	
1日 (金)	パン キャベツとベーコンのスープ ドライカレーサンドの具 フルーツナタデココ	パンにはさんで たべましょう! パン	パン 米油 カレールーウ ナタデココ	ベーコン 豚ひき肉	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン 玉ねぎ 人参 コーン みかん缶 パイン缶	コンソメ 淡口しょうゆ こしょう 塩 こしょう ウスターソース カレー粉	607kcal 23.9g 23.9g	763kcal 31.3g 26.4g
5日 (火)	ごはん ワンタンスープ チャプチェ 春巻き	米 ごま油 油 春雨 さとう 油	ワンタン 焼き豚 野菜春巻き	にら 人参 玉ねぎ チンゲンサイ 人参 玉ねぎ にんにく	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 濃口しょうゆ みりん	732kcal 18.9g 20.5g	796kcal 20.5g 20.8g	
6日 (水)	パン ビーナツジャム かぶのスープ れんこんサラダ 鶏肉のバーベキューソース	パン ビーナツジャム 油 三温糖	鶏肉 鶏肉	かぶ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 れんこん 人参 コーン りんごピューレ しょうが にんにく	コンソメ こしょう 塩 濃口しょうゆ フレンチドレッシング 濃口しょうゆ レモン果汁	618kcal 29.3g 22.6g	736kcal 30.0g 24.9g	
7日 (木)	ごはん 豚肉のすき焼き風煮 ほうれん草のごま和え 白身魚のみぞれかけ	米 突きごんにゃく さとう 油 油 さとう でん粉	豚肉 焼き豆腐 焼きふ 白身魚の天ぷら	白菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ 大根おろし しょうが	濃口しょうゆ 酒 だしパック ごま和えの素 みりん 濃口しょうゆ だしパック	724kcal 26.7g 16.6g	805kcal 29.5g 19.1g	
8日 (金)	減量パン ミートスパゲティ ブロッコリーとコーンのソテー かぼちゃグラタン	パン スパゲティ 油 さとう 油	牛ひき肉 豚ひき肉 チキンハム かぼちゃグラタン	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ コーン ブロッコリー コーン	コンソメ トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース 塩 コンソメ	611kcal 25.9g 21.2g	761kcal 31.6g 24.5g	
11日 (月)	ごはん 秋野菜の豚汁 大和まなとうすあげの煮物 かぼちゃと大和ポークのひき肉フライ	米 さつまいも 突きごんにゃく 油 さとう 油	豚肉 木綿豆腐 米みそ 平天 うすあげ かぼちゃと大和ポークのひき肉フライ	人参 ごぼう 青ねぎ 大和まな 小松菜	だしパック だしパック 濃口しょうゆ みりん	717kcal 26.2g 19.6g	797kcal 29.5g 21.8g	
12日 (火)	減量ごはん ちゃんごうどん 大和まなとうひき肉の丼 奈良の小松菜入りしゅうまい(2こ) ミルメーク	米 うどん さとう さとう ごま油 ミルメーク(ココア)	大和肉鶏 うすあげ 豚ひき肉 大豆 奈良県産小松菜入りしゅうまい	大根 人参 白菜 青ねぎ 大和まな漬け 黄パプリカ しょうが	塩 濃口しょうゆ みりん 酒 だしパック 濃口しょうゆ 酒	767kcal 28.8g 17.8g	884kcal 35.7g 21.3g	
13日 (水)	パン 奈良のみかんジャム 米粉マカロニ入りミネストローネ ねぎごまさラダ 奈良の大豆コロッケ	パン 奈良県産みかんジャム 米粉マカロニ 油	鶏肉 ツナ 奈良の大豆コロッケ	キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリー ぶなしめじ ダイスタマト缶 パセリ キャベツ 人参 コーン	トマトピューレ コンソメ 濃口しょうゆ こしょう ねぎごまドレッシング	655kcal 25.8g 22.2g	761kcal 30.6g 24.3g	
14日 (木)	ごはん おでん風煮 しめじ和え 厚焼き卵	米 突きごんにゃく じゃがいも さとう さとう	鶏肉 大和まな入りつくね 竹輪 厚揚げ 厚焼き卵	大根 人参 味つけしめじ ほうれん草 にんじん	だしパック 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 濃口しょうゆ	690kcal 30.1g 16.4g	764kcal 33.9g 17.4g	
15日 (金)	米粉パン 米粉ニョッキのクリーム煮 白菜とコーンのサラダ ハンバーグオニオンソース	米粉パン 米粉ニョッキ シチュールウ 油 さとう でん粉	御所市産ねぎ入りつくね ハンバーグ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ はくさい 人参 コーン ソテーオニオン	コンソメ 塩 フレンチドレッシング 濃口しょうゆ コンソメ こしょう	653kcal 30.1g 22.2g	774kcal 35.5g 24.7g	
18日 (月)	ごはん 豆腐入り白菜スープ ひき肉とごぼうの中華炒め 焼きぎょうざ(3こ)	米 ごま油 突きごんにゃく 油	ショルダーベーコン 木綿豆腐 豚ひき肉 焼き目付きぎょうざ	白菜 人参 小松菜 ごぼう 人参 にんにく	塩 こしょう 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう オイスターソース 濃口しょうゆ	621kcal 20.1g 16.7g	716kcal 23.2g 20.0g	
19日 (火)	ごはん 飛鳥汁 切干大根の煮物 カツオカツ	米 米みそ さとう 油	鶏肉 木綿豆腐 豆乳 平天 うすあげ カツオカツ	しょうが 白菜 人参 ぶなしめじ 玉ねぎ ほうれん草 切干大根 人参	コンソメ だしパック 濃口しょうゆ だしパック	718kcal 30.7g 19.2g	808kcal 35.2g 22.3g	
20日 (水)	パン(切り込み) ポークビーンズ キャベツのカレーソテー セルフドッグ用ハンバーグ	パン さとう 油 じゃがいも 油 さとう	豚肉 ミックスドビーンズ ホットドッグ用ハンバーグ	玉ねぎ 人参 黄パプリカ ぶなしめじ パセリ キャベツ 人参	コンソメ トマトケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう カレー粉 淡口しょうゆ トマトケチャップ トンカツソース	633kcal 28.5g 22.5g	766kcal 33.3g 25.6g	
21日 (木)	ごはん 豆まめみそ汁 こんにゃくのおかか煮 れんこんのひき肉揚げ	米 うすあげ 木綿豆腐 米みそ 赤みそ 豆乳 わかめ 油 さとう	鶏肉 とうもろこし 豆乳 わかめ 平天 かつお節 れんこんひき肉合わせ揚げ	えのきたけ 白菜 白ねぎ にんじん	だしパック 濃口しょうゆ 酒 みりん だしパック	683kcal 29.4g 17.1g	755kcal 33.4g 19.1g	
22日 (金)	りんごパン さつまいものクリームシチュー ほうれん草のソテー 野菜肉団子(3こ)	パン じゃがいも さつまいも シチュールウ 油 マーガリン	鶏肉 ローズハム 野菜いろいろ肉団子	りんごダイス 人参 玉ねぎ パセリ コーン ほうれん草	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ こしょう	615kcal 25.8g 19.8g	806kcal 33.6g 25.1g	
25日 (月)	わかめごはん 野菜のすまし汁 ひじき詰め煮 さばのごまだれ 柿(単配)	米 わかめごはん さとう 油 白ごま さとう	鶏肉 わかめごはんの素 ひじき うすあげ 大豆 さば切り身 米みそ	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ えのきたけ みつば 人参 柿	だしパック 濃口しょうゆ 塩 だしパック 濃口しょうゆ みりん みりん	637kcal 32.1g 15.3g	708kcal 35.7g 17.0g	
26日 (火)	麦ごはん ポークカレー 大根サラダ 杏仁フルーツ ジョア(ブルーベリー)※牛乳なし	米 大麦 カレールーウ 油 じゃがいも	豚肉 わかめ 豆乳杏仁豆腐 ジョア(ブルーベリー)	玉ねぎ 人参 大根 コーン ミックスフルーツ	濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう 中華ドレッシング	722kcal 18.2g 20.3g	837kcal 20.4g 23.9g	
27日 (水)	パン コーンポタージュ ブロッコリーの和風サラダ 豆腐ナゲット(3こ)	パン 米油 じゃがいも シチュールウ 油	ショルダーベーコン ツナ ふんわり野菜揚げ	人参 玉ねぎ コーン パセリ コーンクリーム缶 ブロッコリー 人参 コーン	塩 こしょう 和風ごまドレッシング	602kcal 24.1g 24.1g	787kcal 30.3g 30.8g	
28日 (木)	ごはん そばろ大根汁 スタミナ炒め お好み焼き風つくね	米 油 突きごんにゃく でん粉 さとう 油 でん粉 さとう でん粉	鶏ひき肉 チキンハム キャベツ入り平つくね	しょうが 大根 人参 小松菜 人参 玉ねぎ 青ピーマン にんにく	濃口しょうゆ みりん だしパック 濃口しょうゆ 塩 みりん トンカツソース ウスターソース	681kcal 23.7g 20.7g	745kcal 26.5g 21.6g	
29日 (金)	パン 白菜のポトフ 海と畑のサラダ ツナマヨオムレツ	パン 油	豚肉 ツナ 大豆 ひじき ツナマヨオムレツ	白菜 大根 玉ねぎ 人参 大根	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう 中華ドレッシング	604kcal 25.4g 23.2g	722kcal 30.0g 26.6g	

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



献立表・給食だより  
のカラー版はHPにて  
公開中です! =>

