



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	
4日 (火)	ごはん 豚じゃが	塩分の使用量が 中:2.5g以下の 献立です。 減塩 	米 糸こんにゃく じゃがいも 砂糖 油	豚肉	玉ねぎ 人参 グリンピース	701kcal 21.0g 23.7g	833kcal 24.7g 26.6g	
	ならあえ		突きこんにゃく 油 砂糖	うすあげ	干しいたけ 奈良漬け 人参			濃口しょうゆ 淡口しょうゆ だしパック 酒 みりん
	平つくね		砂糖 でん粉	キャベツ入り平つくね				濃口しょうゆ みりん だしパック 濃口しょうゆ トンカツソース
5日 (水)	減量パン	パン				695kcal 29.0g 22.8g	857kcal 34.1g 26.8g	
	キャベツの和風スパゲティ	スパゲティ 油 オリーブオイル	鶏ひき肉	人参 玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ にんにく	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酒 塩 こしょう コンソメ			
	さつまいものサラダ	さつまいも 白ごま	ピッコロハム	コーン	ノンエッグマヨネーズ 濃口しょうゆ			
6日 (木)	カレーミンチカツ	油	レバー入りチキンミンチカツ			664kcal 22.0g 19.8g	778kcal 24.6g 21.9g	
	ごはん	米						
	春雨スープ	春雨 油	肉団子 わかめ	玉ねぎ 人参 もやし	中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう			
7日 (金)	チンゲンサイのうま煮	ごま油 でん粉	厚揚げ	チンゲンサイ 大根 えのきたけ	中華スープ 淡口しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう	673kcal 29.5g 24.4g	808kcal 33.9g 27.1g	
	白身魚の甘酢あんかけ	油 砂糖 でん粉	白身魚の天ぷら		酢 濃口しょうゆ トマトケチャップ			
	パン、マーシャルピーンズ	パン マーシャルピーンズ						
大和の 学校給食週 間	さつまいものポトフ	さつまいも 油	チキンウインナー	玉ねぎ 人参 大根 エリンギ パセリ	コンソメ 塩 こしょう 淡口しょうゆ	604kcal 24.3g 15.0g	707kcal 27.8g 16.5g	
	ごぼうサラダ		ささみフレーク	ごぼう 枝豆	和風ごまドレッシング			
	鶏肉のマーマレード焼き	マーマレード	鶏肉	しょうが にんにく	濃口しょうゆ			
大和の 学校給食週 間	10日 (月)	ごはん 貝だくさんみそ汁	米 突きこんにゃく 里芋	木綿豆腐 米みそ	ほうれん草 玉ねぎ ぶなしめじ 青ねぎ	だしパック	631kcal 27.9g 19.0g	763kcal 32.3g 21.7g
	小松菜の煮びたし	砂糖	平天	小松菜 人参	濃口しょうゆ みりん だしパック			
	大豆コロッケ	油	奈良の大豆コロッケ					
	11日 (火)	減量ごはん みそ煮込みうどん	米 吉野葛入りうどん 砂糖	豚肉 うすあげ 米みそ 赤みそ	白菜 人参 ぶなしめじ 青ねぎ	だしパック 濃口しょうゆ みりん	600kcal 26.2g 18.6g	723kcal 30.9g 20.5g
	手作りふりかけ	奈良の金ごま 白ごま 砂糖 ごま油 油	ちりめんじゃこ かつお節	大和まなの漬物	濃口しょうゆ みりん 酒			
	豆腐ハンバーグ玉ねぎソースがけ	砂糖	豆腐ハンバーグ	奈良のソテーオニオン	濃口しょうゆ 酒 みりん			
	12日 (水)	パン、みかんジャム	パン 奈良県産みかんジャム				615kcal 20.8g 18.4g	764kcal 26.4g 22.6g
	マカロニスープ	米粉マカロニ 油	鶏肉	大根 人参 玉ねぎ パセリ	コンソメ 塩 こしょう 淡口しょうゆ			
	キャベツと大豆のサラダ	油 砂糖	大豆	キャベツ コーン	フレンチドレッシング			
	13日 (木)	オムレツきのこソース		フレンチオムレツ	ぶなしめじ	デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース みりん	609kcal 24.2g 17.2g	761kcal 29.5g 20.1g
		ごはん	米					
		豆腐の中華スープ	油	豚肉 木綿豆腐	小松菜 玉ねぎ 大根	中華スープ 塩 こしょう 淡口しょうゆ		
	14日 (金)	そうめんサラダ	三輪どうめん	ツナ	ブロッコリー 人参	ねぎごまドレッシング	668kcal 17.0g 21.3g	778kcal 19.3g 23.0g
		小松菜入りしゅうまい (小:1こ、中:2こ)		奈良県産小松菜入りしゅうまい				
ミルメーク		ミルメーク(ココア)						
いい 歯の 日	米粉パン ニョッキのクリーム煮	米粉パン 米粉ニョッキ 油 シチュールウ	御所市産ねぎ入り鶏肉団子	玉ねぎ 人参 ほうれん草	こしょう 塩	733kcal 26.3g 27.7g	883kcal 30.9g 31.8g	
	大根サラダ		ささみフレーク	大根 人参	和風ごまドレッシング			
	フルーツゼリー	奈良県産いちご&ブルーベリーゼリー		ミックスドフルーツ缶 (黄桃、パイナップル、和梨、みかん)				
食育の 日 (カナダ)	17日 (月)	ごはん ビーフンスープ	米 ビーフン 油	ロースハム	チンゲンサイ 人参 玉ねぎ もやし	中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう	623kcal 22.7g 13.9g	759kcal 26.1g 17.9g
	切干大根の中華サラダ		筍わかめ	コーン 切干大根	中華ドレッシング			
	春巻き	油		野菜春巻き				
食育の 日 (カナダ)	18日 (火)	ごはん いりどり	米 里芋 砂糖 油	鶏肉 がんもどき	人参 玉ねぎ 大根 れんこん 枝豆	だしパック 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒 塩	641kcal 20.2g 25.3g	772kcal 24.0g 28.2g
	じゃこ入り カミカミきんぴら	突きこんにゃく 砂糖 油	ちりめんじゃこ	ごぼう 人参	濃口しょうゆ みりん 酒			
	照り焼きハンバーグ	砂糖 でん粉	ハンバーグ		濃口しょうゆ みりん 酒			
食育の 日 (カナダ)	19日 (水)	パン、メープルジャム コーンチャウダー	パン メープルジャム じゃがいも シチュールウ 油	ショルダーベーコン	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ コーン パセリ クリームコーン缶	こしょう 塩	623kcal 22.7g 13.9g	759kcal 26.1g 17.9g
	キャベツのサラダ	オリーブオイル 砂糖	ツナ	キャベツ 人参	酢 濃口しょうゆ こしょう			
	サーモンフライ	油	サーモンフライ					
和食の 日	20日 (木)	麦ごはん 根菜カレー	米 大麦 じゃがいも さつまいも カレーウ 油	鶏肉	玉ねぎ 人参 大根 ごぼう	濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう	640kcal 29.3g 19.2g	762kcal 34.0g 21.4g
	ブロッコリーのおかかマヨ和え		かつお節	ブロッコリー 人参	ノンエッグマヨネーズ 淡口しょうゆ こしょう			
	ささみフライ	油	ささみカツ					
和食の 日	21日 (金)	ジョア ※牛乳なし		ジョア(マスカット)			636kcal 29.0g 18.5g	749kcal 32.7g 21.2g
	レーズンパン	パン		レーズン				
	ベーコンとキャベツのスープ	油	ショルダーベーコン 大豆	玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	コンソメ 塩 こしょう 淡口しょうゆ			
和食の 日	海藻サラダ	白糸こんにゃく	海藻ミックス	れんこん コーン	中華ドレッシング	684kcal 28.5g 26.7g	896kcal 36.8g 34.3g	
	野菜グラタン	ポテトカップの野菜グラタン						
	ごはん	米						
和食の 日	沢煮碗	突きこんにゃく	豚肉 うすあげ	人参 玉ねぎ ごぼう えのきたけ 青ねぎ	淡口しょうゆ 塩 削り節 みりん	631kcal 22.7g 21.2g	793kcal 28.0g 25.4g	
	小松菜のごま和え			小松菜 人参 もやし	ごま和えの素			
	サバの塩こうじ焼き 柿(単配)		サバ切身	柿	塩こうじ漬の素			
和食の 日	26日 (水)	減量パン	パン				640kcal 29.3g 19.2g	762kcal 34.0g 21.4g
	ペンネミートソース	ペンネ 油 砂糖	豚ひき肉 ひきわり大豆	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ セロリ	トマトケチャップ ウスターソース トマトピューレ コンソメ 塩 こしょう			
	ひじきのサラダ		ひじき	コーン バジル ダイストマト缶	ノンエッグマヨネーズ 濃口しょうゆ こしょう			
和食の 日	チキンナゲット(小:2こ、中:3こ)	油	チキンナゲット	人参 キャベツ		640kcal 29.3g 19.2g	762kcal 34.0g 21.4g	
	ごはん	米						
	おでん風煮	板こんにゃく じゃがいも 砂糖	鶏肉 厚揚げ がんもどき 竹輪	大根 人参	だしパック 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒			
和食の 日	白菜のおかか和え			白菜 人参 枝豆	味付けおかか	631kcal 22.7g 21.2g	793kcal 28.0g 25.4g	
	厚焼き玉子		厚焼き玉子					
	パン	パン						
和食の 日	28日 (金)	ボークシチュー	じゃがいも ハヤシルウ 油	豚肉	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ グリンピース	ウスターソース トマトケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう	631kcal 22.7g 21.2g	793kcal 28.0g 25.4g
	ほうれん草のソテー	油	ささみフレーク	ほうれん草 玉ねぎ コーン	淡口しょうゆ 酒 塩 こしょう			
	フルーツカクテル	カクテルゼリー		ミックスドフルーツ缶 (黄桃、パイナップル、和梨、みかん)				

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。

4日の「ならあえ」は
奈良県の郷土料理です。
奈良県の特産品である
「奈良漬け」を
使用しています。



11月旬の食材



にんじん



ごぼう



えのきたけ



はくさい



さつまいも



ほうれんそう



じゃがいも



かき



サーモン
(サケ)



サバ