

11月きゅうしょくこんだてひょう

栄養
三色

あか : からだの血や肉・骨になるしょくひん
 みどり : からだのちようしをととのえるしょくひん
 き : からだのねつやちからになるしょくひん

1日(火)			2日(水)			4日(金)			7日(月)		
献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色
こんぶごはん アルファかまい 56 き もちごめ 6 き ツナみずにあぶらあげ★ 30 あか にんじん 8 みどり しめじ 8 みどり えだまめ 5 みどり しおこんぶ 1.7 あか りょうりしゅ 1 き うすくちしよゆ★ 0.5 き だしパック 0.5 き あぶら 0.5 き			しろごはん こめ★ 80 き ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 206 あか いわしのおかか いわしのおかか 50 あか はくさいのゆずあえ はくさい 40 みどり ほうれんそう 15 みどり ゆずかじゅ 0.5 みどり うすくちしよゆ★ 1.2 き かつおぶし★ 0.8 あか ちくげんに とりにく 12 あか あつあげ 20 あか さといも 30 き だいこん 25 みどり ごぼう 15 みどり にんじん 15 みどり こんにやく★ 15 き しいたけ 7 みどり えだまめ 5 みどり こいくちしよゆ★ 3 き さとう 2 き みりん 0.8 き だしのもと 0.5 き あぶら 0.2 き			しろごはん こめ★ 80 き ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 206 あか とりのからあげ とりにく 40 あか こめ★ 5 き でんぷん 3 き にんにく 0.1 みどり こいくちしよゆ★ 1 き りょうりしゅ 1 き しお 0.3 き こしょう 0.02 き あぶら 4 き ほうれんそうのソテー ほうれんそう 40 みどり コーン 8 みどり コンソメ 0.5 き あぶら 0.3 き こしょう 0.01 き かぶのみそしる かぶ 35 みどり とうふ 25 あか たまねぎ 20 みどり えのきたけ 8 みどり にんじん 7 みどり かぶのは 7 き みそ 7.5 あか だしパック 0.7 き			むぎごはん こめ★ 72 き むぎ 8 き ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 206 あか ポークカレー ぶたにく 20 あか たまねぎ 60 みどり じゃがいも 50 き にんじん 15 き にんにく 0.2 き つちしよが 0.2 き カレールウ★ 7 き カレーフレーク 7 き トマトケチャップ 2 き ワイン 1 き コンソメ 1 き ウスターソース 0.5 き カレーこ 0.02 き こしょう 0.02 き あぶら 0.2 き カラフルサラダ キャベツ 35 みどり ロースハム 10 あか きゅうり 8 き あかピーマン 5 き コーン 5 き たまねぎドレッシング 8 き		
ちくわのやまとちゃあげ ちくわ 26 あか やまとちゃふんまつ★ 0.4 き てんぷらこ 6 き あぶら 3 き こめ★ 0.5 き ぶたじる ぶたにく 15 あか じゃがいも 30 き だいこん 25 き はくさい 25 き えのきたけ 7 き あおねぎ★ 5 き みそ 7.5 あか だしパック 0.7 き あぶら 0.5 き			8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)					
こめこパン こめこパン★ 50 き ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 206 あか さけフライ さけフライ 50 あか あぶら 5 き さやいんげんのソテー さやいんげん 35 みどり コーン 10 き あぶら 0.5 き コンソメ 0.3 き しお 0.05 き こしょう 0.01 き やさいたっぷりスープ ベーコン 13 あか たまねぎ 40 き かぼちゃ 20 き こまつな 10 き しいたけ 7 き にんじん 5 き コンソメ 0.8 き うすくちしよゆ★ 0.7 き あぶら 0.3 き こしょう 0.01 き			こめこパン こめこパン★ 50 き ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 206 あか さけフライ さけフライ 50 あか あぶら 5 き さやいんげんのソテー さやいんげん 35 みどり コーン 10 き あぶら 0.5 き コンソメ 0.3 き しお 0.05 き こしょう 0.01 き やさいたっぷりスープ ベーコン 13 あか たまねぎ 40 き かぼちゃ 20 き こまつな 10 き しいたけ 7 き にんじん 5 き コンソメ 0.8 き うすくちしよゆ★ 0.7 き あぶら 0.3 き こしょう 0.01 き	むぎごはん こめ★ 72 き むぎ 8 き ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 206 あか スタミナなっとう とりにく 25 あか ひきわりなっとう 16 あか にら 5 き つちしよが 1.2 き にんにく 1.2 き こいくちしよゆ★ 2.5 き ごまあぶら 2 き りょうりしゅ 1 き さとう 0.6 き いちみつがらし 0.01 き キャベツのおかかあえ キャベツ 40 き にんじん 7 き かつおぶし★ 0.8 き こいくちしよゆ★ 1.2 き さとう 0.3 き あおさじる たまねぎ 30 き とうふ 25 き あおさ 7 き えのきたけ 7 き あぶらあげ★ 7 き あおねぎ★ 5 き みそ 7.5 あか だしパック 0.7 き	チキンフィレバーガー まるパン★ 50 き チキンフィレ 40 あか あぶら 4 き スライスチーズ 15 あか キャベツ 40 き ノンエッグマヨネーズ(小袋) 10 き ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 206 あか やまとまなのクリームスープ ベーコン 8 あか やまとまな★ 30 き たまねぎ 30 き じゃがいも 25 き にんじん 7 き しめじ 5 き ぎゅうにゅう 10 あか スキムミルク 3 あか こめ★ 1 き コンソメ 1 き あぶら 0.2 き しお 0.1 き こしょう 0.01 き	しろごはん こめ★ 80 き ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 206 あか にしんのかんろに にしんのかんろに 40 あか きりぼしだいこんのもの きりぼしだいこん 8 き あぶらあげ★ 5 き さやいんげん 5 き にんじん 5 き うすくちしよゆ★ 1.8 き さとう 1.8 き みりん 0.5 き あぶら 0.2 き だしパック 0.1 き ぶたじる ぶたにく 15 あか とうふ 25 あか はくさい 35 き じゃがいも 20 き えのきたけ 7 き あおねぎ★ 5 き みそ 7.5 あか だしパック 0.7 き あぶら 0.2 き					
しろごはん こめ★ 80 き ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 206 あか さばのうめに さばきりみ 40 あか つちしよが 0.5 き うめペースト★ 4 き りょうりしゅ 3 き さとう 2 き こいくちしよゆ★ 1.5 き みりん 1 き やまとまなとかきのびたし やまとまな★ 20 き はくさい 30 き かき★ 10 き だししよゆ 1.5 き おみそしる じゃがいも 20 き だいこん 20 き とうふ★ 20 あか あぶらあげ★ 7 あか にんじん 7 き しめじ★ 7 き あおねぎ★ 5 き みそ 7.5 あか だしパック 0.7 き	わかめごはん アルファかまい 65 き もちごめ 7 き わかめごはんのもと 2.3 あか あぶら 0.5 き ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 206 あか ならのキャベツメンチカツ ならのキャベツメンチカツ★ 50 あか あぶら 5 き だんごじる しらたまだんご★ 25 き とりにく 10 あか だいこん 25 き こんにやく★ 10 き みずな★ 10 き しいたけ 8 き しゅんぎく★ 7 き にんじん 5 き あおねぎ★ 5 き うすくちしよゆ★ 2.8 き だしパック 1 き	しろごはん こめ★ 80 き ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 206 あか あつやきたまご あつやきたまご★ 60 あか やまとまなちりめん やまとまなのつけもの★ 20 き ちりめんじゃこ 4 き きりぼしだいこん 1.2 き ならのきんごま★ 1 き さとう 0.5 き あぶら 0.5 き みりん 0.3 き こいくちしよゆ★ 0.2 き さつまいもじる だいこん 30 き さつまいも 20 き とうふ★ 20 あか たまねぎ 20 き あぶらあげ★ 7 あか しめじ★ 7 き あおねぎ★ 5 き みそ 7.5 あか だしパック 0.7 き	こめこパン こめこパン★ 50 き ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 206 あか よしのくずいりうどん よしのくずいりうどん★ 70 き とりにく 15 あか みずな★ 15 き いちようちらしかまぼこ 12 あか にんじん 8 き えのきたけ 7 き しゅんぎく★ 6 き つちしよが 0.3 き うすくちしよゆ★ 2.8 き だしパック 1 き みりん 1 き りょうりしゅ 0.8 き あぶら 0.7 き ほうれんそうとウインナーのソテー ほうれんそう★ 25 き キャベツ 15 き ポークウインナー 15 あか コーン 7 き コンソメ 0.5 き うすくちしよゆ★ 0.2 き あぶら 0.5 き いちごジャム いちごジャム★ 15 き								
14日(月)	15日(火)	16日(水) ならの日	17日(木)								

18日(金)			21日(月)			22日(火) かみかみ献立			24日(木)		
献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色
むぎごはん こめ★ むぎ	72 8	き	しろごはん こめ★	80	き	こめこパン こめこパン★	50	き	フルーツクリームサンド パン★	50	き
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	みかんシロップづけ パイシロップづけ ホイップクリーム	30 20 23	みどり みどり き
だいこんキムチのいためもの ぶたにく はくさい だいこんキムチ★ あおねぎ★ にんにく つちしょうが さとう こいくちしょうゆ★ りょうりしゅ あぶら	15 40 20 5 0.2 0.2 1 1 1 0.3	あか みどり みどり みどり みどり き	おでん にくづめいなり だいこん こんにゃく★ こいくちしょうゆ★ さとう だしのもと	35 35 30 5 4 2	あか みどり き	はっぼうさい ぶたにく はくさい たまねぎ チンゲンサイ にんじん つちしょうが ほししいたけ うすくちしょうゆ★ りょうりしゅ ちゅうかスープ★ オイスターソース でんぷん あぶら こしょう	15 85 40 10 5 0.7 0.5 2 1.5 0.8 1 1 0.5 0.02	あか みどり みどり みどり みどり みどり き	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか
チヂミ チヂミ あぶら	40 4	みどり き	しおこうじる ぶたにく とうふ たまねぎ ごぼう はくさい にんじん しめじ あおねぎ★ つちしょうが しおこうじ うすくちしょうゆ★ だしパック りょうりしゅ	12 25 20 15 15 6 6 5 0.5 4 1 1 0.5	あか あか みどり みどり みどり みどり みどり みどり	しゅうまい しゅうまい	33	あか	きのこのトマトスパゲティ たまねぎ スパゲティ ツナみずに しめじ エリンギ えのきたけ にんじん にんにく カットトマト トマトケチャップ コンソメ オリーブオイル しお いちみつとうがらし こしょう	30 27 10 8 8 8 0.1 20 10 0.8 0.3 0.1 0.01 0.01	みどり き あか みどり みどり みどり みどり みどり き
わかめスープ とうふ★ たまねぎ こまつな★ しめじ★ にんじん かんそうわかめ ちゅうかスープ★ うすくちしょうゆ★ あぶら こしょう	25 20 10 7 7 0.8 1 0.7 0.2 0.01	あか みどり みどり みどり みどり あか あか き	25日(金) 和食の日	28日(月)	29日(火) ふるさと給食 栃木県	30日(水)					
せきはん アルファかせきはん しお	70 0.2	き	しろごはん こめ★	80	き	ふきよせごはん アルファかまい もちこめ とりにく さつまいも しめじ えだまめ ひじき うすくちしょうゆ★ だしパック みりん りょうりしゅ あぶら	54 6 15 10 7 5 0.5 1.5 1 0.5 0.5 0.2	き き あか あか みどり みどり あか き	しろごはん こめ★	80	き
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぶたにくのしょうがやき ぶたにく たまねぎ こいくちしょうゆ★ つちしょうが さとう りょうりしゅ みりん あぶら	30 45 2.5 1.5 1 0.8 0.6 0.3	あか あか みどり みどり き
たちうおのからあげ たちうおのからあげ あぶら	40 4	あか き	ししゃものかんろに ししゃものかんろに	20	あか	キャベツのごまこんぶあえ キャベツ しおこんぶ すりごま ごまあぶら うすくちしょうゆ★	45 1.5 1 0.5 0.5	みどり あか き き	ブロccoliのおかかあえ ブロccoli こいくちしょうゆ★ かつおぶし★ さとう	35 2.5 1 0.8	みどり あか あか
けんちんじる とうふ さといも ごぼう にんじん だいこん こんにゃく★ あぶらあげ★ あおねぎ★ つちしょうが うすくちしょうゆ★ でんぷん みりん けずりぶし こんぶ	25 15 15 15 15 15 7 5 0.7 2.8 1 0.5 3 1	あか き みどり みどり みどり みどり あか みどり みどり き あか あか	じゃがいものそばろに ぶたひきにく たまねぎ じゃがいも いとこんにゃく★ にんじん えだまめ こいくちしょうゆ★ さとう りょうりしゅ みりん だしのもと あぶら	20 60 55 25 15 8 2.5 1.8 0.8 0.7 0.3 0.3	あか みどり き みどり みどり き	すいとんじる すいとん だいこん さといも あぶらあげ★ にんじん あおねぎ★ うすくちしょうゆ★ だしパック みりん	23 40 15 8 7 5 2.8 1 0.5	き みどり き あか みどり みどり き	かすじる さけ とうふ はくさい ごぼう にんじん しめじ あおねぎ★ みそ さけかす だしパック	15 25 40 15 7 5 5 7 3 0.7	あか あか みどり みどり みどり みどり あか

ひ
ならの日

が づ つ に ち す い
11月16日(水)

◎しろごはん・・・奈良県産の「ヒノヒカリ」を使います。

◎ぎゅうにゅう

◎あつやきたまご・・・奈良県産の「たまご」を使います。

◎やまとまなちりめん・・・奈良の伝統野菜「大和まな」、奈良県産の「金ごま」を使います。

◎さつまいもじる・・・奈良県産の「しめじ」「あおねぎ」、奈良県産の「大豆」を使った「豆腐」、奈良県で製造された「油あげ」を使います。

こんぶ 100パーセント
今日は、50% ならの日です!

(奈良県産・奈良県で製造された食材を50% 使用します。調味料と牛乳を除く。)

きゅうしよく とちぎけん
ふるさと給食 ～栃木県～

が づ つ に ち か
11月29日(火) すいとん汁

野菜の入ったみそ汁に練った小麦粉や米粉を入れたもので、栃木県内でも、「すいとん汁」「はっとう汁」「ぱっとう汁」とよばれているそうです。

えいようりょう(月平均)		
エネルギー	たんぱくしつ	カルシウム
613kcal	24. 8g	359mg

★・・・奈良県産または、奈良県内で製造された食材
・・・広陵町または広陵町内で製造された食材
・・・魚の日です。骨に注意してよくかんで食べましょう
はしを家庭から持参することは自由です。

献立は都合により一部変更する場合があります。
令和4年度 広陵町教育委員会事務局教育振興部教育総務課