



# 11月きゅうしょくこんだてひょう

献立は都合により変更する場合があります。  
令和5年度 広陵町教育委員会事務局教育振興部教育総務課

栄養  
三色

あか:からだの血や肉・骨になるたべもの  
き:からだのねつや力になるたべもの  
みどり:からだの調子をととのえるたべもの

★ ……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。  
 ・はしを持参することは自由です。

1日(水)			2日(木)			6日(月)			7日(火)			8日(水)			9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	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色
しろごはん こめ★	80	き	フィッシュサンド パン★	50	き	しろごはん こめ★	80	き	きなこあげパン パン★	50	き	しろごはん こめ★	80	き	パン パン★	50	き
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	しろみぎかなフライ あぶら	50 5	あか き	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	きなこ さとう	2.5 1.8	あか 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
スタミナなっとう とりひきにく ひきわりなっとう にら ごまあぶら つちしょうが にんにく こいくちしょうゆ★ さとう りょうりしゅ いちみどうがらし	25 15 5 2 1.2 1.2 2.5 0.6 1 0.01	あか あか みどり き みどり き き き き	ちゅうのうソース キャベツ スライスチーズ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	5 40 15 206	き みどり あか あか	とりのからあげ とりにく こめこ★ でんぷん にんにく つちしょうが こいくちしょうゆ★ りょうりしゅ しお こしょう あぶら	40 5 3 0.1 0.1 1 1 0.2 0.02 4	あか き き みどり みどり き き	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう オムレツ オムレツ やさいたつぷりスープ ベーコン たまねぎ かぼちゃ キャベツ こまつな にんじん しめじ コンソメ うすくちしょうゆ★ あぶら しお こしょう	206 50 10 40 20 20 5 8 1 0.7 0.2 0.1 0.01	あか あか みどり みどり みどり みどり みどり き き き	おでん にくづめいなり だいこん こんにやく★ こいくちしょうゆ★ さとう だしのもと しおこうじ ぶたにく とうふ たまねぎ ごぼう にんじん えのきたけ あおねぎ★ つちしょうが だしパック しおこうじ うすくちしょうゆ★ りょうりしゅ	50 35 30 5 4 2	みどり みどり き き き あか あか みどり みどり みどり みどり みどり みどり みどり き き	さげとペンネのクリームに ペンネ さけ ワイン しお こしょう ベーコン たまねぎ ほうれんそう エリンギ にんじん にんにく ぎゅうにゅう スキムミルク クリームシチューのもと こめこ★ コンソメ あぶら てりやきチキン てりやきチキン	27 25 1 0.1 0.02 5 30 10 8 5 0.2 20 10 7 2 3 1 0.5 0.5 40	き あか き き き あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか
ブロccoliのおかかあえ ブロccoli かつおぶし こいくちしょうゆ★ さとう	40 1 1.5 0.8	みどり あか き き	コーン たまねぎ クリームコーン じゃがいも にんじん コーン さやいんげん ぎゅうにゅう スキムミルク こめこ★ コンソメ あぶら こしょう	7 50 40 25 8 7 5 20 3 2 1.8 0.2 0.02	みどり あか みどり き みどり みどり あか あか あか き き き	ひじきのものに ひじき みずのだいず あぶらあげ★ にんじん さとう こいくちしょうゆ★ みりん だしパック あぶら かぶのみそしる かぶ とうふ たまねぎ にんじん かぶのは しいたけ★ みそ だしパック	2 10 4 6 2 1.8 0.5 0.5 0.2 25 20 20 7 7 7 7.5 0.7	あか あか あか みどり き き あか あか き みどり あか あか あか あか あか あか あか	うすくちしょうゆ★ あぶら しお こしょう	0.7 0.2 0.1 0.01	き き き き	15日(水)	16日(木)	17日(金) ならの日			
しろごはん こめ★	80	き	しろごはん こめ★	80	き	もちげんまいりごは アルファかまい	62	き	しろごはん こめ★	80	き	こめこパン こめこパン★	50	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	もちげんまい もちごめ あぶら	8 7 0.3	き き 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
あかうおのみりんやき あかうおのみりんやき	40	あか	いわしのおかか いわしのおかか	50	あか	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	ならのかぼちゃとやまとポークのフライ かぼちゃとポークのフライ★ あぶら	50 5	みどり き	ぶたバラだいこん ぶたバラにく だいこん あおねぎ★ つちしょうが こいくちしょうゆ★ さとう みりん りょうりしゅ でんぷん ごまあぶら	20 40 8 2 3.5 2.8 1 1 0.3 0.2	あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか
はくさいのこうみあえ はくさい ほうれんそう しおこんぶ ゆずかじゅう うすくちしょうゆ★	35 15 1 0.5 0.5	みどり みどり あか みどり き	やまとまなとかきのにびたし やまとまな★ はくさい かき★ だししょうゆ	20 30 10 1.5	みどり みどり みどり き	ぶたにくと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	20 40 20 8 0.2 0.2 1 1 0.5	あか あか あか あか みどり みどり き き	やまとまなつけもの★ きりぼしだいこん ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ★ さとう あぶら みりん あすかじる とりにく ぎゅうにゅう はくさい しゅんぎく★ しめじ★ にんじん つちしょうが みそ だしパック りょうりしゅ こいくちしょうゆ★ あぶら	20 1.2 3 0.1 0.5 0.5 0.3 25 15 30 10 8 1 0.7 1 0.5 0.2	みどり みどり あか あか き き あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか	よしのくずいりうどん よしのくずいりうどん★ とりにく あぶらあげ★ みずな★ あおねぎ★ にんじん しいたけ★ うすくちしょうゆ★ だしパック みりん りょうりしゅ しお ならのみかんジャム(小袋) みかんジャム★	65 15 5 30 8 8 5 2.8 1 1.5 1.5 0.02 15	き あか あか みどり みどり みどり みどり みどり き き あか あか あか あか	こまつなのおしおじいため こまつな★ にんじん あぶらあげ★ しおこうじ うすくちしょうゆ★ あぶら かきたまじる たまご★ とうふ★ しめじ★ みずな★ だしパック うすくちしょうゆ★ みりん でんぷん	40 5 3 0.5 0.2 25 25 10 20 1 2.8 1.2 1	みどり みどり あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか

## やまと でんとうやさい やまと 大和の伝統野菜「大和まな」

『「大和の伝統野菜」は、戦前から奈良県で栽培されている野菜で、地域の歴史や文化を受け継いだ独特の栽培方法により、味や香り、形、来歴などに特徴を持つもの』(奈良県ホームページより引用)です。現在、20品目の野菜が認定され、「大和まな」もそのひとつです。「大和まな」は小松菜の仲間、肉質が柔らかく、苦みが少ないのが特徴です。「大和まな」は炒め物や汁物、煮物、漬物として給食でもたくさん登場します!


11月は、13日の「大和まなと柿の煮びたし」、15日の「大和まなちりめん」で使います。



20日(月)			21日(火)			22日(水)和食の日			24日(金)			27日(月)			28日(火)					
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	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 き	フルーツクリームサンド パン★	50	き	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	しろごはん こめ★	80	き	ふきよせごはん アルファかまい	54	き			
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	みかんシロップづけ パイナップルシロップづけ ホイップクリーム	30 20 28	みどり みどり 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	もちごめ とりにく	6 15	き あか			
チキンカレー とりにく ワイン	20 1	あか	ぎゅうにゅう にこみハンバーグ	206	あか	さばのごまみそだれかけ さばのきりみ りょうりしゅ	40 2	あか	かつまいも たまねぎ	20 25	き みどり	さんまのみみじに さんまのみみじに	40 40	あか	さつまいも しめじ	10 7	き みどり			
にんにく つちしょうが じゃがいも たまねぎ にんじん コンソメ	0.2 0.2 50 60 15 1	みどり みどり き みどり みどり	ハンバーグ たまねぎ トマトケチャップ ウスターソース コンソメ さとう	50 15 8 6 0.3 0.3	あか みどり き	でんぷん あぶら すりごま いりごま みそ あかみそ さとう みりん	5 4 0.7 0.7 1.5 0.7 1.5 0.7	き き き き あか あか き	ひじき てんぷらこ こめこ★ だしのもと しお あぶら	0.6 15 1 0.1 0.05 5	あか き き き	ほうれんそうのおひたし ほうれんそう はくさい だししょうゆ さとう	20 20 40 2.5 0.1	みどり みどり みどり き	だしばック ぶたにく たまねぎ じゃがいも いとこんにやく★ にんじん さやいんげん こいくちしょうゆ★ みりん さとう だしのもと りょうりしゅ あぶら	20 60 55 20 20 8 3 1.5 1.5 0.3 0.5	あか みどり き き みどり みどり き	うすくちしょうゆ★ だしばック みりん りょうりしゅ あぶら	2 1 0.5 0.5 0.2	き き き
かいそうサラダ キャベツ コーン くきわかめ たまねぎドレッシング	35 10 8 6	みどり みどり あか き	コンソメスープ とりにく キャベツ こまつな エリンギ にんじん コンソメ うすくちしょうゆ★ あぶら こしょう	15 40 10 8 8 1 0.8 0.2 0.01	あか みどり みどり みどり みどり き	すいとんじる すいとん あぶらあげ★ だいこん はくさい えのきたけ にんじん あおねぎ★ つちしょうが けずりぶし こんぶ うすくちしょうゆ★ みりん	20 4 30 20 10 5 5 0.7 3 1 3 0.5	き あか みどり みどり みどり みどり みどり あか あか あか	ぶたじる ぶたにく どうふ だいこん はくさい しめじ あおねぎ★ みそ だしばック あぶら	15 20 25 25 5 5 7.5 0.7 0.2	あか あか みどり みどり みどり あか き	わふうハンバーグ わふうハンバーグ	50	あか	かすじる さけ りょうりしゅ どうふ はくさい だいこん ごぼう あおねぎ★ みそ さけかす だしばック かき かき★	10 1 25 30 20 5 7 3 0.7 40	あか あか あか みどり みどり あか あか き			

29日(水)			30日(木)		
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 き	パン 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
ダッカルビ とりにく トポギ キャベツ たまねぎ はくさいキムチ にら にんにく つちしょうが こいくちしょうゆ★ さとう りょうりしゅ ごまあぶら あぶら コチジャン	30 25 30 20 15 10 0.3 0.3 1.9 1 0.5 0.3 0.1	あか き みどり みどり みどり みどり みどり みどり き き	ぶたにくのケチャップいため ぶたにく たまねぎ トマトケチャップ ウスターソース さとう しお こしょう あぶら	30 30 4 2 0.2 0.1 0.01 0.3	あか みどり き
わかめスープ かんそうわかめ どうふ ベーコン だいこん えのきたけ にんじん あおねぎ★ ちゅうかスープ★ うすくちしょうゆ★ あぶら こしょう	0.8 25 5 25 7 5 5 1 1 0.2 0.01	あか あか あか みどり みどり みどり みどり き き	ポトフ ワインナー じゃがいも だいこん キャベツ たまねぎ にんじん コンソメ うすくちしょうゆ★ あぶら ローリエ こしょう	25 50 35 30 30 15 0.8 0.8 0.3 0.02 0.01	あか き みどり みどり みどり みどり き


ならけん きょうどりょうり あすかなべ  
**奈良県の郷土料理「飛鳥鍋」**



あすかなべ とりにく やさい じる ぎゅうにゅう にこ りょうり  
 「飛鳥鍋」は鶏肉と野菜を、だし汁と牛乳で煮込んだ料理です。  
 りゅうせいひん あすか じだい どう なら へや ってきた 使者 によって 伝えら  
 れました。牛乳は当時、貴族が飲む貴重なものでしたが、僧侶たち  
 も密かに飲むようになり、そのうち、飼っていた鶏の肉を牛乳で煮  
 た 食べるようになったのが、「飛鳥鍋」の始まりといわれています。  
 給食では、15日(水)に「飛鳥汁」として提供します。

【写真:奈良県の郷土料理集より】

きゅうしよく やまがたけん  
**ふるさと給食～山形県～**





やまがたけん きょうどりょうり に さといも しゅうかくき あき ふゆ やまがたけん  
 山形県の郷土料理「いも煮」は、里芋の収穫期の秋から冬にかけて山形県  
 でよく食べられている煮ものです。「いも煮会」と言って、河原に鍋や材料を持  
 ち込み、家族や友人、地域の人などと一緒に作ったり、運動会や地域行事の後  
 に野外で作ったりする恒例行事があるほど、山形県の人にとって大切な料理です。  
 また、山形県はさくらんぼの生産量日本一を誇っています。10日(金)の給食では、山形県の  
 郷土料理「いも煮」と山形県産のさくらんぼを使用した「さくらんぼゼリー」を提供します!

ならひ  
**奈良の日**

わたし じもと ならけん つく しょうざい た  
**私たちの地元、奈良県で作られている食材を食べよう!**

がっ にち きん しょうかい  
**11月17日(金)のメニューを紹介します。**

- しろごはん…奈良県産の「ヒノヒカリ」を使っています。
- ぎゅうにゅう
- ぶたバラだいこん…奈良県産の青ねぎを使います。
- こまつなのしおこうじのため…奈良県産の小松菜、広陵町産の「塩こうじ」を使っています。
- かきたまじる…吉野町でとれた卵、奈良県産の大豆で作られた豆腐、奈良県産のしめじ、水菜を使います。

えいようりょう つきへいきん 栄養量(月平均)	エネルギー…615Kcal たんぱく質…24.6g カルシウム…369mg 鉄…3.0mg
----------------------------	---