

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	しろみざかなフライ 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	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 7 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 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 2 3 1 0.5 0.5 40	き あか き き き あか あか あか みどり みどり 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 き あか あか き みどり 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						
10日(金)ふるさと給食 山形県			13日(月)			14日(火)かみかみデー			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ん アルファかまい もちげんまい もちごめ あぶら	62 8 7 0.3	き き き 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	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	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	いわしのおかかに いわしのおかかに	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 みどり みどり 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 みどり みどり みどり き き	やまとまなのつけもの★ 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	20 1.2 3 0.1 0.5 0.5 0.3	みどり みどり あか あか き き	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	65 15 5 30 8 8 5 2.8 1 1.5 1.5 0.02	き あか あか みどり みどり みどり みどり き き き	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
さくらんぼゼリー さくらんぼゼリー	50	き				ちゅうかスープ ベーコン とうふ★ たまねぎ こまつな★ にんじん みずな★ しいたけ★ ちゅうかスープ★ うすくちしょうゆ★ あぶら ならのはちみつだいず(小袋) はちみつだいず★	1.5 7 25 30 10 10 5 5 1.5 1.2 0.2 7	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 0.2	き き
カレーレウ★ カレーフレーク カレーこ こしょう トマトケチャップ ウスターソース あぶら	7 7 0.02 0.02 2 0.5 0.2	き き 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	15 40 10 8 8 1	あか みどり みどり みどり	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	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	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	わふうハンバーグ わふうハンバーグ	50	あか			
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	うすくちしょうゆ★ あぶら こしょう	0.8 0.2 0.01	き	かき かき★	40	みどり												

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 き 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	さやいんげんのソテー さやいんげん コーン あぶら コンソメ しお こしょう	35 10 0.2 0.05 0.01	みどり みどり 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 きょうどりよりり 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 つかい によつて 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～



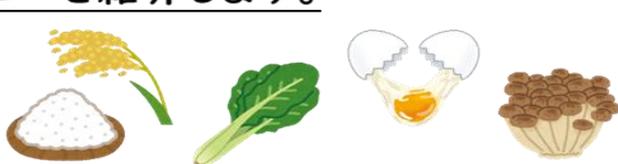
やまがたけん きょうどりよりり に さといも しゅうかくき あき ふゆ やまがたけん
 山形県の郷土料理「いも煮」は、里芋の収穫期の秋から冬にかけて山形県
 でよく食べられている煮ものです。「いも煮会」と言って、河原に鍋や材料を持
 ち込み、家族や友人、地域の人などと一緒につくったり、運動会や地域行事の後
 に野外で作ったりする恒例行事があるほど、山形県の人にとって大切な料理です。
 また、山形県はさくらんぼの生産量日本一を誇っています。10日(金)の給食では、山形県の
 郷土料理「いも煮」と山形県産のさくらんぼを使用した「さくらんぼゼリー」を提供します!

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
----------------------------	---------------	-------------	-------------	---------