

10月 きゅうしょくこんだてひょう

献立等は都合により変更場合があります。
令和7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
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。骨に注意してよくんで食べましょう。
 - ……先割れスプーンのみがつく日です。
- それ以外の日には、はしのみがつきます。

1日(水)			●2日(木)			3日(金)			6日(月)お月見献立			●7日(火)			8日(水)		
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			パン			しろごはん			しろごはん			こめこパン			しろごはん		
こめ★	80	き	パン★	50	き	こめ★	80	き	こめ★	80	き	こめこパン★	50	き	こめ★	80	き
ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
いわしのうめ			オムレツ			どりのからあげ			かますのたつたあげ			チキンのしおこうじ			なすのチリソース		
いわしのうめ	50	あか	ブレンドオムレツ	60	あか	どりにく	40	あか	かますのたつたあげ	40	あか	とりにく	45	あか	なす(広陵町産)	35	みどり
キャベツとちくわのごまいため			ミートポテト			こめこ★	5	き	あぶら	4	き	こまつな	5	みどり	あぶら	1.3	き
キャベツ	40	みどり	とりひきにく	12	あか	てんぶん	3	き	あおなごみみえ	20	みどり	しおこうじ	4		しろねぎ	2	みどり
ちくわ	7	あか	ぶたひきにく	5	あか	にんにく	0.1	みどり	こまつな	35	みどり	うすくちしょうゆ★	0.5		トマトケチャップ	12	き
にんじん	8	みどり	じゃがいも	50	き	つちしょうが	0.1	みどり	はくさい	1	あか	こしょう	0.01		さとう	1.5	き
すりごま	0.4	き	たまねぎ	20	みどり	こいくちしょうゆ★	1		しおこんぶ	1	あか	あぶら	0.2	き	うすくちしょうゆ★	1.5	き
あぶら	0.1	き	にんにく	0.2	みどり	りょうりしゅ	1		ゆずかじゅう	0.5	みどり	さつまいもどきぼろのサラダ			みりん	0.8	
だししょうゆ	0.7		コンソメ	10	みどり	しお	0.1		うすくちしょうゆ★	0.5	みどり	さつまいも	20	き	トウバンジャン	0.1	
しおこうじ			トマトピューレー	0.3	みどり	こしょう	0.02		さといものみそしる			かぼちゃ	20	みどり	チンゲンサイのいためもの		
ぶたにく	18	あか	トマトケチャップ	5		あぶら	4	き	さといも	30	き	しお	0.15		チンゲンサイ	40	みどり
とうふ	25	あか	こいくちしょうゆ★	0.5		ぎんぴらごぼう			あぶらあげ★	2	あか	こしょう	0.01		ベーコン	3	あか
たまねぎ	35	みどり	さとう	0.6	き	ごぼう	40	みどり	だいこん	25	みどり	マカロニスープ			コンソメ	0.5	
えのきたけ	10	みどり	こしょう	0.01		どりにく	12	あか	にんじん	8	みどり	ウインナー	12	あか	うすくちしょうゆ★	0.5	
あおねぎ★	5	みどり	やさいたっぷりスープ			つきこんにやく★	10	き	えのきたけ	8	みどり	キャベツ	30	みどり	あぶら	0.1	き
つちしょうが	0.5	みどり	ベーコン	12	あか	にんじん	7	みどり	あおねぎ★	5	みどり	たまねぎ	20	みどり	こしょう	0.01	
だしパック	1		たまねぎ	40	みどり	さやいんげん	5	みどり	だしパック	0.7	あか	さやいんげん	10	みどり	ちゅうかたまごスープ		
しおこうじ	4		かぼちゃ	20	みどり	こいくちしょうゆ★	2		みそ	7.5	あか	えのきたけ	8	みどり	たまご	25	あか
うすくちしょうゆ★	1.5		キャベツ	8	みどり	りょうりしゅ	0.3	き	おつきみだんご(小袋)			にんじん	5	みどり	とうふ	25	あか
りょうりしゅ	0.5		こまつな	8	みどり	なめこのみそしる			おつきみだんご	20	き	シエルマカロニ	7	き	たまねぎ	35	みどり
			にんじん	8	みどり	なめこ	8	みどり				コンソメ	2		あおねぎ★	5	みどり
			しめじ	1		どうふ	25	あか				うすくちしょうゆ★	0.4		にんじん	5	みどり
			コンソメ	0.2		あぶらあげ★	2	あか				あぶら	0.1	き	コーン	5	みどり
			うすくちしょうゆ★	0.5		だいこん	35	みどり				こしょう	0.02		うすくちしょうゆ★	0.5	
			クッキングワイン	0.1	き	えのきたけ	10	みどり				ミルメークコービー(えきたい)	12.5	き	ちゅうかスープ★	1.2	
			あぶら	0.1		こまつな	10	みどり				ミルメークコービー			でんぶん	0.3	き
			こしょう	0.01		みそ	4	あか									
						あかみそ	2.5	あか									
						だしパック	0.7										

ならひ
奈良の日

●しろごはん ……奈良県産の「コシヒカリ」を「ひとめぼれ」を使っています。

●ぎゅうにゅう

●あつやきたまご

●だいこんのうめあえ…奈良県産の「梅」を使います。

●かしわのすきやき…奈良県の郷土料理です。「かしわ」とは、鶏肉のことを意味します。

奈良県で作られた「いとこんにやく」「麩」「しめじ」「青ねぎ」を使います。

わたしの地元、奈良県で作られている食材を食べよう！

10月17日(金)のメニューを紹介します。

奈良県産の「コシヒカリ」を「ひとめぼれ」を使っています。

奈良県産の「梅」を使います。

奈良県の郷土料理です。「かしわ」とは、鶏肉のことを意味します。

奈良県で作られた「いとこんにやく」「麩」「しめじ」「青ねぎ」を使います。

10月10日は目の愛護デー

ブルーベリーは、疲れ目に効果のあるといわれる「アントシアニン」が含まれています。

9日に「ブルーベリージャム」をつけています。目を大切にしましょう。

20日(月)			●21日(火)			22日(水)ふるさと給食長野県			●23日(木)			●24日(金)			29日(水)おはなし給食		
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			きなこあげパン			きむたくごはん			こめこパン★			おきごはん			さつまいもごはん		
こめ★	80	き	パン★	50	き	アルファかまい	62	き	こめこパン★	50	き	こめ★	72	き	アルファかまい	60	き
ぎゅうにゅう			きなこ	2.5	あか	アルファかまい	7	き	ぎゅうにゅう			むぎ	8	き	アルファかまい	7	き
ぎゅうにゅう	206	あか	さとう	1.8	き	ベーコン	12	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	さつまいも	25	き
さばのみそに			グラニューとう	1.3	き	はくさいキムチ	23	みどり	あじナゲット			ぎゅうにゅう			りょうりしゅ	1	
さばのきりみ	50	あか	しお	0.01		たくあん	7	みどり	あじナゲット	40	あか	チキンカレー			しお	0.5	
つちしょうが	2	みどり	あぶら	5	き	つばづけ	7	みどり	あぶら	4	き	とりにく	20	あか	あぶら	0.1	き
しろねぎ	5	みどり	ぎゅうにゅう			うすくちしょうゆ★	1		ブロッコリー			クッキングワイン	1		ぎゅうにゅう		
みそ	4	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	あぶら	0.3	き	ブロッコリー	40	みどり	にんにく	0.2	みどり	ぎゅうにゅう	206	あか
さとう	3.2	き	ボークチップ			ぎゅうにゅう			ベーコン	4	あか	つちしょうが	0.2	みどり	にしんのかんろに		
りょうりしゅ	3		ぶたにく	35	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	うすくちしょうゆ★	0.5	き	じゃがいも	50	き	にしんのかんろに	40	あか
こいくちしょうゆ★	0.1		たまねぎ	10	みどり	こんさいつくね			あぶら	0.2	き	たまねぎ	60	みどり	がんもどきのものに		
きりぼしだいこんのために			さやいんげん	10	みどり	おおびら	50	あか	ミネストローネ			にんじん	15	みどり	がんもどき	25	あか
ベーコン	4	みどり	トマトケチャップ	7		とりにく	18	あか	ワインナー	15	あか	えだまめ	5	みどり	とりにく	20	あか
にんじん	3	あか	さとう	1.8	き	あつあげ	25	あか	たまねぎ	30	みどり	コンソメ	1		だいこん	30	みどり
こまつな	10	みどり	ウスターソース	1		だいこん	30	みどり	じゃがいも	20	き	カレーうどん★	7	き	にんじん	18	みどり
こいくちしょうゆ★	1.3		クッキングワイン	1		さといも	15	き	キャベツ	20	みどり	カレーこ	0.02		れんこん	15	みどり
さとう	0.4	き	す	0.5		さといも	15	き	カットマト	15	みどり	こしょう	0.02		たけのこ	5	みどり
だしパック	0.2		こいくちしょうゆ★	0.5		ごぼう	10	みどり	にんじん	5	みどり	しお	0.02		えだまめ	5	みどり
あぶら	0.1	き	あぶら	0.1	き	いとこんにやく★	10	き	みずくだいず	7	あか	トマトケチャップ	2		こいくちしょうゆ★	1.8	き
			さつまいもめかめクリーム			にんじん	10	みどり	セロリ	3	みどり	ウスターソース	0.5		さとう		
			さつまいも	30	き	ほししいたけ	0.3	みどり	おおむぎ	3	き	あぶら	0.1	き	みりん		
			とりにく	20	あか	だしパック	1		にんにく	0.3	みどり	げんきサラダ			だしのもの	0.05	
			たまねぎ	40	みどり	うすくちしょうゆ★	3		トマトケチャップ	7		ローズハム	10	あか	だしパック	0.5	
			はくさい	35	みどり	みりん	1		コンソメ	1		キャベツ	27	みどり	あぶら	0.1	き
			ほうれんそう	15	みどり	りょうりしゅ	0.5		うすくちしょうゆ★	0.5		にんじん	8	みどり			
			にんじん	12	みどり	あぶら	0.1	き	さとう	0.2	き	きゅうり	8	みどり			
			ぎゅうにゅう	25	あか				あぶら	0.2		コーン	5	みどり			
			こめ★	3	き				こしょう	0.01		しおこんぶ	1	あか			
			バター	0.2	き							かつおぶし	0.5	あか			
			コンソメ	2								トマトドレッシング	5	あか			
			あぶら	0.1	き							ミニアセロラゼリー					
			こしょう	0.01								ミニアセロラゼリー	22	き			

30日(木)			31日(金)おはなし給食		
献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色
パン			しろごはん		
パン★	50	き	こめ★	80	き
ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
にこみハンバーグ			はるまき		
ハンバーグ	60	あか	はるまき	50	き
しめじ	10	みどり	あぶら	5	き
えのきたけ	5	みどり	ほうれんそうのおひたし		
トマトケチャップ	8		ほうれんそう	30	みどり
ウスターソース	6		はくさい	20	みどり
コンソメ	0.3		きりぼしだいこん	2	みどり
さとう	0.4	き	かつおぶし	0.1	あか
ポトフ			だししょうゆ	2.5	あか
あらびきウインナー	20	あか	さとう	0.1	き
じゃがいも	45	き	わがめのおみそじる		
だいこん	35	みどり	かんそうわかめ	0.5	あか
キャベツ	30	みどり	とうふ	25	あか
たまねぎ	35	みどり	あぶらあげ★	2	あか
にんじん	15	みどり	だいこん	20	みどり
コンソメ	1		たまねぎ	20	みどり
うすくちしょうゆ★	0.8		にんじん	7	みどり
あぶら	0.2	き	あおねぎ★	5	みどり
ローリエ	0.02		みそ	7.5	あか
こしょう	0.01		だしパック	0.7	

がっ にち か きゅうしよく ながの けん

10月22日(火)ふるさと給食～長野県～

○きむたくごはん

きむたくごはんの「きむたく」は、「キムチ」と「たくあん」のことです。漬物文化が発達している長野県で子どもたちの漬物離れが進んでいる中、子どもたちに、おいしく漬物を食べてもらいたいという想いから学校の栄養士が考案した家庭料理だそうです。

○お大平

き き ち ほう かんこんそうさい た ぐ だくさん にもの

木曾地方で冠婚葬祭のときに食べる具沢山の煮物のことです。

がっ か か せ かい りょうり

10月14日(火)世界の料理～スペイン～

スペインは、年間を通して晴れの日が多く、はじめじめすることがない気候で、とても過ごしやすい国です。

スペイン料理は、素材の味を活かし、にんにくやオリーブオイルを使ったシンプルな調理が特徴です。「アロス・コン・プルポ」は、たこの炊き込みごはんのことです。「ソパ・デ・アホ」は、固くなったパンを使い、浸して作ったスープのことです。給食では、「クルトン」を使っています。

どくししょうかん がっ にち がっこのか

「読書週間」10月27日～11月9日

きゅうしよく どくししょうかん えほん しょうかい きゅうしよく じっし

給食では、読書間中に絵本を紹介する「おはなし給食」を実施します。

どくしよ あき ほん よ き かい おも

「読書の秋」です。本を読む機会になればと思います。

がっ にち

10月29日「おとうふやさん」

とうふ や だいず

豆腐屋さんで、大豆がいっぱい入った桶を見つけたみっちゃん。翌日、朝早くから、豆腐屋さんで豆腐作りを見学させてもらうことになりました。大豆がどうやって豆腐へと変身するのか、丁寧に描いた作品です。

さく 絵：いいの まき

がっ にち

10月31日「おいしいおと」

しよく じ とお かん へん おと

食事を通して感じる「音」が表現された絵本です。食べる時の「音」に注目してみてください。春巻きやほうれん草、ごはん、みそ汁はどんな「音」がするでしょう。

ぶん 文：さんのみや まゆこ

絵：ふくしま あきえ