

9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

献立等は都合により変更する場合があります。

令和8年度 広陵町教育委員会事務局教育振興部教育総務課

- ★ ……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。
● ……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。

3日(木)			4日(金)			7日(月)			8日(火)			9日(水)			●10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
パン			しろごはん			しろごはん			こめこパン			しろごはん			パン		
パン★	50	き	こめ★	80	き	こめ★	80	き	こめこパン★	50	き	こめ★	80	き	パン★	50	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
キャベツメンチカツ			さんまのおかか			あつやきたまご			ポークチャップ			さばのみそ			とりにく		
キャベツメンチカツ	60	あか	さんまのおかか	30	あか	あつやきたまご	60	あか	ぶたにく	40	あか	さばきりみ	40	あか	とりにく	50	あか
あぶら	6	き	れんこんのピリッといため			じゃこピーマン			たまねぎ	15	みどり	つちしょうが	1.5	みどり	クッキングワイン	1	
マカロニサラダ			ぶたにく	18	あか	ピーマン	15	みどり	トマトケチャップ	7		しろねぎ	5	みどり	あぶら	0.5	き
シェルマカロニ	5	き	れんこん	20	みどり	ちりめんじゃこ	4	あか	さとう	1.5	き	みそ	3.2	あか	マスタード	2	
ブロッコリー	20	みどり	にんじん	10	みどり	きりぼしだいこん	2	みどり	ウスターソース	1		さとう	2.5	き	はちみつ	3	き
コーン	10	みどり	りょうりしゅ	0.5		みりん	1		クッキングワイン	0.5		りょうりしゅ	2.5		こいくちしょうゆ★	1.3	
ノンエッグマヨネーズ	3	き	さとう	1	き	うすくちしょうゆ★	0.5		す	0.5		こいくちしょうゆ★	0.1		レモンかじゅう	0.6	みどり
フレンチドレッシング	3	き	こいくちしょうゆ★	2.2		さとう	0.6	き	こいくちしょうゆ★	0.5		はくさい	60	みどり	こしょう	0.01	
コンソメスープ			あぶら	0.2	き	りょうりしゅ	0.5		あぶら	0.5	き	にんじん	5	みどり	てんぷん	0.3	き
とりにく	10	あか	いちみつどうがらし	0.01		あぶら	0.2	き	キャベツとエリンギのソテー			さとう	5	みどり	さとう	0.01	き
たまねぎ	25	みどり	かぼちゃのみそ			かしわのすきやき			キャベツ	35	みどり	すりごま	2	き	コーンチャウダー		
だいこん	20	みどり	あぶらあげ★	4	あか	とりにく	25	あか	エリンギ	6	みどり	うすくちしょうゆ★	1.2		ベーコン	8	あか
じゃがいも	15	き	かぼちゃ	20	みどり	はくさい	70	みどり	コンソメ	0.5		さとう	0.3	き	じゃがいも	35	き
チンゲンサイ	5	みどり	どうふ	20	あか	たまねぎ	25	みどり	しお	0.05					たまねぎ	40	みどり
にんじん	10	みどり	だいこん	15	みどり	こうやどうふ	3	あか	こしょう	0.01		ずましじ			にんじん	15	みどり
コンソメ	1.2		たまねぎ	15	みどり	いとこんにやく★	20	き	あぶら	0.3	き	あぶらあげ★	4	あか	コーン	10	みどり
うすくちしょうゆ★	1		えのきたけ	8	みどり	ごぼう	15	みどり	ベーコン	12	あか	どうふ	25	あか	チンゲンサイ	5	みどり
こしょう	0.01		かんそうわかめ	0.3	あか	いんげん	5	みどり	だいこん	15	みどり	たまねぎ	25	みどり	ぎゅうにゅう	15	あか
あぶら	0.3	き	みそ	7.5	あか	おおねぎ★	15	みどり	たまねぎ	20	みどり	こまつな	5	みどり	スキムミルク	3	あか
			だしパック	0.7		おつゆふ	1	き	じゃがいも	25	き	ちらしかまぼこ	7	あか	シチューフレーク	6	き
						こいくちしょうゆ★	3.5		レンズまめ	8	あか	だしパック	1		コンソメ	0.6	
						さとう	2	き	にんじん	6	みどり	うすくちしょうゆ★	2		あぶら	0.3	き
						りょうりしゅ	0.5		コンソメ	1		しお	0.2				
						みりん	0.5		うすくちしょうゆ★	0.8							
						だしのもと	0.2		あぶら	0.3	き						
						あぶら	0.3	き	こしょう	0.01							
11日(金)			14日(月)			15日(火)			●16日(水)			●17日(木)			18日(金)ならの日		
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			しろごはん			かやくごはん			おぎごはん			こめこパン			しろごはん		
こめ★	80	き	こめ★	80	き	アルファかまい	54	き	こめ★	72	き	こめこパン★	50	き	こめ★	80	き
ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			アルファもちこめ	6	き	おぎ	8	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	とりにく	20	あか	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
いわしのかばやき			ダッカルビ			ごぼう	10	みどり	ぎゅうにゅう	206	あか	サーモンフライ			ぶたにく		
いわしひらきでんぶんつき	40	あか	とりにく	35	あか	にんじん	6	みどり	ハヤシライス			サーモンフライ	40	あか	ぶたにく	40	あか
あぶら	4	き	トッポギ	25	き	ほししいたけ	0.3	みどり	ぶたにく	20	あか	あぶら	4	き	しおこうじ	3	
こいくちしょうゆ★	1.8		キャベツ	15	みどり	こいくちしょうゆ★	1.5		たまねぎ	75	みどり	チンゲンサイ	15	みどり	たまねぎ	20	みどり
さとう	1	き	たまねぎ	20	みどり	だしパック	1		じゃがいも	65	き	キャベツ	30	みどり	にんじん	6	みどり
みりん	0.8		はくさいキムチ	15	みどり	みりん	0.5		にんじん	20	みどり	あぶら	0.2	き	にんにく	0.2	みどり
あおなごのこうみえ			にら	3	みどり	あぶら	0.3	き	マッシュルーム	5	みどり	コンソメ	0.3		うすくちしょうゆ★	0.5	
こまつな	20	みどり	にんにく	0.3		ぎゅうにゅう	206	あか	グリーンピース	5	みどり	しお	0.1		あぶら	0.5	き
はくさい	35	みどり	つちしょうが	0.3	みどり	カレイのからあげ			ハヤシフレーク	15	き	こしょう	0.01		やまとまなとツナのいためもの		
しおこんぶ	1	あか	こいくちしょうゆ★	2.5		カレイのからあげ	40	あか	デミグラスソース	3	き	ぎネスドローネ			やまとまな★	15	みどり
ゆずかじゅう	0.5	みどり	さとう	1.8	き	あぶら	4	あか	コンソメ	0.2		とりにく	20	あか	キャベツ	20	みどり
うすくちしょうゆ★	0.5		りょうりしゅ	1		ぶたじ			あぶら	0.3	き	たまねぎ	45	みどり	ツナみず	15	あか
さとう	0.3	き	ごまあぶら	0.5	き	ぶたじ			こしょう	0.01		じゃがいも	25	き	つちしょうが	0.5	みどり
ぐだくさんじ			あぶら	0.2	き	ぶたにく	18	あか	ゴールスローサラダ			カットトマト	15	みどり	すりごま	1	き
どうふ	20	あか	コチュジャン	0.1		どうふ	15	あか	きゅうり	8	みどり	にんじん	10	みどり	こいくちしょうゆ★	1	
あぶらあげ★	4	あか	はるさめスープ			たまねぎ	15	みどり	キャベツ	30	みどり	みずみず	7	あか	さとう	0.3	き
たまねぎ	20	みどり	やきぶた	5	あか	さつまいも	20	き	コーン	10	みどり	トマトケチャップ	4	き	あぶら	0.2	き
キャベツ	15	みどり	どうふ	20	あか	こんにやく★	10	き	フレンチドレッシング	6	き	おおむぎ	7		なすのみそ	5	あか
だいこん	25	みどり	じゃがいも	20	き	みそ	7.5	あか				にんにく	0.3	みどり	どうふ★	20	あか
えのきたけ	8	みどり	かんそうわかめ	0.3	あか	だしパック	0.7					コンソメ	1		なす(広陵町産)	20	みどり
あおねぎ★	4	みどり	はるさめ★	4		あぶら	0.3	き				うすくちしょうゆ★	0.5		はくさい	15	みどり
みそ	7.5	あか	にんじん	6	みどり							さとう	0.2	き	だいこん	20	みどり
だしパック	0.7		ちゅうかスープ★	1								あぶら	0.2	き	あおねぎ★	4	みどり
			うすくちしょうゆ★	1								こしょう	0.01		みそ	7.5	あか
			あぶら	0.2	き										だしパック	0.7	
			しお	0.05													
			こしょう	0.01													

ひ
ならの日

わたし じもと ならけん つく しょくざい 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 につ にち きん め に ゆー しょうかい
9月18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
- 豚肉の塩こうじ炒め…広陵町で作られた「塩こうじ」で豚肉を漬込んでいます。
- 大和まなとツナの炒め物…奈良県の伝統野菜「大和まな」を使っています。
- なすのみそ汁…広陵町で栽培された「なす」を使っています。



24日(木)			25日(金)お月見献立			28日(月)			●29日(火)			30日(水)ふるさと給食神奈川県		
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
パン			しろうごはん			しろうごはん			オムライス			しろうごはん		
パン★	50	き	こめ★	80	き	こめ★	80	き	アルファかまい	60	き	こめ★	65	き
ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			アルファかもちごめ	5	き	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	とりにく	20	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
あじフライ			てりやきハンバーグ			いかのてんぷら			コーン	10	みどり	サンマーメン		
あじフライ	40	あか	ハンバーグ	50	あか	いかのてんぷら	40	あか	えだまめ	6	き	ちゅうかめん	35	き
あぶら	4	き	こいくちしょうゆ★	2.5		あぶら	4	き	トマトケチャップ	18	みどり	ぶたにく	20	あか
なすのラタトゥイユ			みりん	2.5		ひじきのいために			コンソメ	1.2		りょうりしゅ	0.5	
なす(広陵町産)	20	みどり	さとう	1.2	き	ひじき	2.5	あか	あぶら	0.5	き	あぶら	0.3	き
ベーコン	10	あか	でんぷん	0.1	き	みずにだいず	10	あか	しお	0.1		にんにく	0.3	みどり
ズッキーニ	10	みどり	ほうれんそうのおかあえ			ひらてん	5	あか	こしょう	0.01		はくさい	20	みどり
カットトマト	10	みどり	ほうれんそう	25	みどり	にんじん	8	みどり	オムライスシート	50	あか	たまねぎ	20	みどり
ピーマン	5	みどり	はくさい	20	みどり	さとう	1	き	ぎゅうにゅう			にんじん	15	みどり
オリーブオイル	0.5	き	かつおぶし	0.8	あか	こいくちしょうゆ★	1.5		ぎゅうにゅう	206	あか	チンゲンサイ	5	みどり
にんにく	0.1	みどり	こいくちしょうゆ★	1.2		みりん	0.5		ボトフ			こいくちしょうゆ★	4	
トマトケチャップ	1.5		さとう	0.3	き	だしパック	1		ぶたにく	15	あか	さとう	1.5	き
コンソメ	0.5		けんちんじる			あぶら	0.2	き	じゃがいも	45	き	とりがらすープ	3	
しお	0.05		どうふ	20	あか	みそじる			だいこん	35	みどり	ちゅうかスープ★	1.5	
ローリエ	0.01		あぶらあげ★	4	あか	あつあげ	15	あか	キャベツ	25	みどり	しお	0.05	
こしょう	0.01		ごぼう	8	みどり	だいこん	20	みどり	たまねぎ	35	みどり	こしょう	0.01	
さとう	0.3	き	こんにやく★	10	き	じゃがいも	20	き	コンソメ	20	みどり	でんぷん	2	き
オニオンスープ			さといも	15	き	はくさい	20	みどり	うすくちしょうゆ★	1.3		しゅうまい		
とりにく	12	あか	だいこん	20	みどり	えのきたけ	8	みどり	あぶら	0.3	き	しゅうまい	60	あか
たまねぎ	60	みどり	あおねぎ★	4	みどり	かんそうわかめ	0.4	あか	ローリエ	0.02		ヨーグルト		
にんじん	15	みどり	つちしょうが	0.7	みどり	みそ	7.5	あか	こしょう	0.01		ヨーグルト	70	あか
コーン	8	みどり	てんぷん	1	き	だしパック	0.7							
かんそうパセリ	0.01	みどり	だしパック	1										
コンソメ	1.2		うすくちしょうゆ★	2										
あぶら	0.2	き	しお	0.2										
うすくちしょうゆ★	1		みりん	0.5										
こしょう	0.01		おつきみだんご											
ブルーベリージャム			おつきみだんご	20	き									
ブルーベリージャム	15	き												



が つ に ち す い きゅうしよく か な が わ け ん
9月30日(水)ふるさと給食～神奈川県～



さん ま ー め ん
【サンマーメン】

か な が わ け ん よ こ は ま は っ し ょ う き ょ う ど り ょ う り
神奈川県横浜が発祥の郷土料理です。「サンマーメン」という名前の由来には諸説がありますが、魚の「秋刀魚」ではなく、漢字で「生馬麺」と書き、「生」(新鮮でシャキシャキな野菜)、「馬」(上にのせる)という意味があるそうです。名前の通り、野菜がたっぷり入っていて、スープにとろみがついているのが特徴です。横浜の料理人がまかない料理として安くて栄養たっぷりな麺料理を考 えて作ったのが始まりといわれています。



が つ に ち き ん つ き み こ ん だ て
9月25日(金)『お月見献立』



こ と し つ き み が つ に ち き ん ひ じ ゅ う ご や ち ゅ う し ゅ う め い げ つ よ
今年のお月見は9月25日(金)です。この日は、「十五夜」または「中秋の名月」と呼ばれ、一年の中でも特に美しい月を眺めることができる日です。昔から十五夜は、米や野菜など秋の収穫に感謝をする日として大切にされてきました。十五夜といえば「月見だんご」ですが、この時期にたくさんとれる里芋をお供えしたことから、別名「芋名月」とも呼ばれています。

こ の 日 の 給 食 に は 、 「 月 見 だ ん ご 」 や 里 芋 が 入 っ た 具 だ く さ ん の 「 け ん ち ん じ ゅ う 」 が で ま す 。
ご家庭でもぜひ夜空を見上げて、きれいな月を眺めてみてくださいね。



し ゅ く ぶ ん か し な ら け ん き ょ う ど り ょ う り
【食文化を知ろう】 奈良県の郷土料理

『かしわのすきやき』



む か し に ほ ん ち い き さ ん ぶ つ じ ゅ う ず か つ よ う と ち き ょ う ど り ょ う り つ く
昔から日本では、地域の産物を上手に活用し、その土地にあった郷土料理が作られてきました。

わ た し く な ら け ん む か し う つ き ょ う ど り ょ う り ひ と
私たちが暮らしている奈良県にも、昔から受け継がれてきた郷土料理がたくさんあります。その一つが「かしわのすきやき」です。「かしわ」とは鶏肉のことで、いわごととおもてなしの時に鶏肉を使ったすきやきが食べられていたそうです。9月7日(月)の給食に登場します。



栄養量(月平均)	エネルギー・・・600Kcal たんぱく質・・・25.3g カルシウム・・・342mg 鉄・・・2.8mg
----------	---