11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

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。

● ……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。

●2日(月)		
献立名	数量	栄養三色
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
ハヤシライス		
ぶたにく	20	あか
たまねぎ	75	みどり
じゃがいも	65	き
にんじん	20	みどり
マッシュルーム	5	みどり
グリンピース	5	みどり
ハヤシフレーク	15	き
デミグラスソース	3	き
コンソメ	0.2	
あぶら	0.2	き
こしょう	0.01	
コールスローサラダ		
キャベツ	40	みどり
コーン	10	みどり
フレンチドレッシング	7	き

4日(水)**かみかみデー**		
献立名	数量	栄養三色
しろごはん		
こめ★	80	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
さんまのかばやき		
さんまのひらきでんぷんつき	30	あか
あぶら	3	き
こいくちしょうゆ★	1.6	
さとう	0.8	き
みりん	0.5	
あおなのこうみあえ		
こまつな	30	みどり
チンゲンサイ	20	みどり
しおこんぶ	1	あか
ゆずかじゅう	0.5	みどり
うすくちしょうゆ★	0.5	
さとう	0.3	き
さわにわん		
ぶたにく	18	あか
だいこん	25	みどり
たまねぎ	20	みどり
ごぼう	6	みどり
しろねぎ	6	みどり
にんじん	6	みどり
だしパック	1	
うすくちしょうゆ★	3	
りょうりしゅ	1	
みりん	1	
あぶら	0.2	き

●5日(木)		
献立名	数量	栄養三色
パン		
パン★	50	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
てりやきチキン		
とりにく	50	あか
こいくちしょうゆ★	2.2	
さとう	1.5	き
みりん	0.7	
りょうりしゅ	0.3	
あぶら	0.3	き
ブロッコリーのソテー		
ブロッコリー	35	みどり
コーン	10	みどり
うすくちしょうゆ★	0.5	
コンソメ	0.3	
あぶら	0.2	き
マカロニスープ		
ベーコン	10	あか
だいこん	15	みどり
じゃがいも	30	き
たまねぎ	20	みどり
こまつな	8	みどり
アルファベットマカロニ	3	き
コンソメ	1	
うすくちしょうゆ★	0.8	
こしょう	0.01	
あぶら	0.2	き
ヨーグルト		
ヨーグルト	80	あか

6日(金)		
献立名	数量	栄養三色
しろごはん		
こめ★	80	き
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	40	あか
たまねぎ	30	みどり
つちしょうが	1.5	みどり
こいくちしょうゆ★	2.5	
さとう	1	き
りょうりしゅ	0.8	
みりん	0.6	
あぶら	0.3	き
はくさいのごまあえ		
はくさい	40	みどり
ほうれんそう	15	みどり
すりごま	1	き
うすくちしょうゆ★	1.2	
さとう	0.3	き
かすじる		
さけダイスカット	10	あか
りょうりしゅ	0.5	
ひらてん	8	あか
とうふ	25	あか
だいこん	20	みどり
こんにゃく★	10	き
にんじん	6	みどり
あおねぎ★	5	みどり
みそ	7	あか
さけかす	3	き
だしパック	0.7	

9日(月)		
献立名	数量	栄養三色
しろごはん		
こめ★	80	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
じゅうまい		
しゅうまい	60	あか
やさいのみそいため		
とりにく	20	あか
にんにく	0.2	みどり
キャベツ	30	みどり
にんじん	6	みどり
しろねぎ	6	みどり
あぶら	0.2	き
トウバンジャン	0.05	
あかみそ	2	あか
さとう	1	き
こいくちしょうゆ★	0.4	
はるさめスープ		
やきぶた	5	あか
こまつな	10	みどり
はくさい	20	みどり
たまねぎ	25	みどり
だいこん	20	みどり
はるさめ	5	き
ちゅうかスープ★	1	
うすくちしょうゆ★	1	
あぶら	0.2	き
しお	0.05	
こしょう	0.01	

10日(火)		
献立名	数量	栄養三色
わかめごはん		
アルファかまい	65	き
アルファかもちごめ	7	き
わかめごはんのもと	1.8	あか
あぶら	0.5	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
いわしのおかかに		
いわしのおかかに	40	あか
にくじゃが		
ぎゅうにく	15	あか
じゃがいも	65	き
たまねぎ	60	みどり
いとこんにゃく★	20	き
にんじん	20	みどり
さやいんげん	6	みどり
こいくちしょうゆ★	3	
みりん	1.5	
さとう	1.5	き
だしのもと	0.6	
りょうりしゅ	0.5	
あぶら	0.2	き
ミニアセロラゼリー		
ミニアセロラゼリー	22	き

11日(水)		
献立名	数量	栄養三色
しろごはん		
こめ★	70	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
カレーうどん		
とりにく	25	あか
あぶら	0.2	き
うどん	70	き
たまねぎ	20	みどり
にんじん	10	みどり
あぶらあげ★	6	あか
あおねぎ★	5	みどり
カレールウ★	8	き
だしパック	0.7	
こいくちしょうゆ★	1	
カレーこ	0.2	
しお	0.1	
ほうれんそうのツナいため		
ほうれんそう	25	みどり
キャベツ	15	みどり
ツナみずに	10	あか
つちしょうが	0.2	みどり
すりごま	1	き
こいくちしょうゆ★	1.2	
さとう	0.3	き
あぶら	0.2	き

●12日(木)		
献立名	数量	栄養三色
パン		
パン★	50	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
サーモンフライ		
サーモンフライ	50	あか
あぶら	5	き
チンゲンサイのソテー		
チンゲンサイ	20	みどり
キャベツ	30	みどり
あぶら	0.2	き
コンソメ	0.3	
しお	0.05	
こしょう	0.01	
ポトフ		
ウインナー	13	あか
じゃがいも	60	き
だいこん	30	みどり
はくさい	25	みどり
たまねぎ	35	みどり
にんじん	15	みどり
コンソメ	1	
うすくちしょうゆ★	0.8	
あぶら	0.2	き
ローリエ	0.02	
こしょう	0.01	

13日(金)		
献立名	数量	栄養三色
ふきよせごはん		
アルファかまい	54	き
アルファかもちごめ	6	き
とりにく	20	あか
さつまいも	15	き
ほうれんそう	5	みどり
まいたけ	5	みどり
ひじき	1	あか
だしパック	1	
うすくちしょうゆ★	1.2	
みりん	0.5	
りょうりしゅ	0.5	
あぶら	0.3	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
こんさいつくねハンバーグ		
てりやきつくね	75	あか
かぶのみそしる		
あぶらあげ★	6	あか
かぶ	32	みどり
とうふ	25	あか
たまねぎ	15	みどり
にんじん	6	みどり
しめじ	6	みどり
みそ	7.5	あか
だしパック	0.7	

16日(月)		
献立名	数量	栄養三色
しろごはん		
こめ★	80	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
さばのたつたあげ		
さばのきりみ	40	あか
でんぷん	5	き
つちしょうが	2	みどり
こいくちしょうゆ★	2	
みりん	1	
あぶら	4	き
ほうれんそうのきんごまあえ		
ほうれんそう★	30	みどり
ならのきんごま★	1	き
キャベツ★	20	みどり
こいくちしょうゆ★	1.2	
さとう	0.3	き
とうふのみそしる		
とうふ★	25	あか
あぶらあげ★	6	あか
じゃがいも	20	き
だいこん★	20	みどり
しめじ★	6	みどり
あおねぎ★	5	みどり
みそ	7.5	あか
だしパック	0.7	

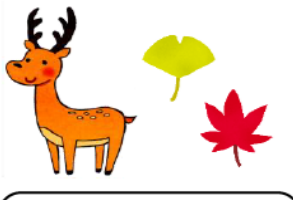
17日(火)**ならの日**		
献立名	数量	栄養三色
こめこパン		
こめこパン★	50	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
ぶたにくのかきソース		
ぶたにく	40	あか
クッキングワイン	1	
あぶら	0.3	き
たまねぎ	30	みどり
かきピューレ★	5	みどり
さとう	1	き
こいくちしょうゆ★	3	
レモンかじゅう	0.1	みどり
キャベツのソテー		
キャベツ★	25	みどり
こまつな★	20	みどり
コンソメ	0.3	
あぶら	0.2	き
しお	0.05	
こしょう	0.01	
やさいスープ		
ベーコン	10	あか
ならのソテーオニオン★	15	みどり
はくさい★	25	みどり
だいこん★	30	みどり
こめこマカロニ★	4	き
コンソメ	1.1	
うすくちしょうゆ★	0.8	
あぶら	0.2	き

18日(水)		
献立名	数量	栄養三色
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	50	あか
こまつなのにびたし		
こまつな★	30	みどり
チンゲンサイ★	20	みどり
だししょうゆ	2.5	
あずかじる		
とりにく	20	あか
とうふ★	25	あか
あぶらあげ★	5	あか
はくさい★	25	みどり
ぎゅうにゅう	17	あか
しゅんぎく★	3	みどり
しめじ★	6	みどり
つちしょうが	1	みどり
みそ	7	あか
だしパック	0.7	
りょうりしゅ	1	
こいくちしょうゆ★	0.5	
あぶら	0.2	き

ならの日

私たちの地元、奈良県で作られている食材を食べよう！

11月17日(火)のメニューを紹介します。



●米粉パン・・・奈良県産の「米粉」と「小麦粉」を使っています。

●ぎゅうにゅう

●豚肉の柿ソース…奈良県産の柿のピューレをソースに加えています。



奈良県は、柿の生産量全国2位です！

●キャベツのソテー…奈良県で作られた「キャベツ」と「小松菜」をソテーにしています。

●野菜スープ…奈良県で作られた「白菜」と「大根」、奈良県産のたまねぎを使った「ソテーオニオン」、奈良県産の米粉を使った星型の「米粉マカロニ」を使っています。

●19日(木)		
献立名	数量	栄養三色
パン		
パン★	50	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
チキンのしおこうじソテー		
とりにく	50	あか
キャベツ★	20	みどり
しおこうじ	3.5	
うすくちしょうゆ★	0.8	
こしょう	0.01	
あぶら	0.3	き
だいこんサラダ		
だいこん★	40	みどり
コーン	10	みどり
たまねぎドレッシング	6	き
ミネストローネ		
ベーコン	10	あか
たまねぎ	40	みどり
じゃがいも	40	き
カットトマト	15	みどり
にんじん	10	みどり
だいずみずに★	10	
トマトケチャップ	7	
にんにく	0.3	みどり
コンソメ	1	
うすくちしょうゆ★	0.5	
さとう	0.2	き
あぶら	0.2	き
こしょう	0.01	
ブルーベリージャム(小袋)		
ならのブルーベリージャム★	15	き

20日(金)		
献立名	数量	栄養三色
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★	8	みどり
こまつな★	30	みどり
ちりめんじゃこ	2.8	あか
こいくちしょうゆ★	0.3	
さとう	0.5	き
あぶら	0.2	き
みりん	0.3	
にゅうめん		
そうめんのふし★	6	き
あぶらあげ★	6	あか
だいこん★	30	みどり
はくさい★	20	みどり
かまぼこ	10	あか
しいたけ★	6	みどり
あおねぎ★	5	みどり
だしパック	1	
うすくちしょうゆ★	3	
みりん	0.5	
はちみつだいず		
はちみつだいず★	7	あか

24日(火)和食の日献立		
献立名	数量	栄養三色
かやくごはん		
アルファかまい	54	き
アルファかもちごめ	6	き
とりにく	20	あか
ごぼう	10	みどり
にんじん	6	みどり
ほししいたけ	0.3	みどり
こいくちしょうゆ★	1.5	
だしパック	1	
みりん	0.5	
あぶら	0.3	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
あじのてんぷら		
あじのてんぷら	50	あか
あぶら	4	き
おみそしる		
あぶらあげ★	6	あか
とうふ	25	あか
じゃがいも	25	き
だいこん	15	みどり
たまねぎ	15	みどり
かんそうわかめ	0.3	あか
みそ	7.5	あか
だしパック	0.7	
にぼし(だし)	0.5	

25日(水)ふるさと給食宮城県		
献立名	数量	栄養三色
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
あぶらふどんのぐ		
とりにく	20	あか
たまご	35	あか
あぶらふ	10	き
たまねぎ	60	みどり
にんじん	15	みどり
しろねぎ	15	みどり
あおねぎ★	5	みどり
さとう	3.2	き
こいくちしょうゆ★	4	
みりん	2	
りょうりしゅ	1	
だしパック	0.7	
だしのもと	0.5	
れんこんのいためもの		
ぶたにく	10	あか
つきこんにゃく★	15	き
れんこん	20	みどり
さやいんげん	4	みどり
うすくちしょうゆ★	2	
さとう	1	き
りょうりしゅ	0.5	
あぶら	0.2	き

●26日(木)		
献立名	数量	栄養三色
パン		
パン★	50	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
ウインナーのケチャップかけ		
ウインナー	30	あか
トマトケチャップ	5	
ウスターソース	1	
さとう	0.8	き
キャベツのカレーいため		
キャベツ	30	みどり
ほうれんそう	15	みどり
あぶら	0.2	き
コンソメ	0.3	
カレーこ	0.05	
さつまいものクリームシチュー		
とりにく	18	あか
たまねぎ	30	みどり
さつまいも	30	き
はくさい	20	みどり
にんじん	15	みどり
チンゲンサイ	5	みどり
ぎゅうにゅう	20	あか
シチューフレーク	6	き
スキムミルク	3	あか
コンソメ	0.5	
あぶら	0.2	き
こしょう	0.01	

●27日(金)		
献立名	数量	栄養三色
チャーハン		
アルファかまい	65	き
スクランブルエッグ	22	あか
やきぶた	10	あか
しろねぎ	10	みどり
ピーマン	10	みどり
ちゅうかスープ★	1.5	
うすくちしょうゆ★	0.3	
りょうりしゅ	0.4	
しお	0.05	
こしょう	0.01	
ごまあぶら	1	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
はるまき		
はるまき	50	き
あぶら	5	き
ちゅうかスープ		
ぶたにく	5	あか
とうふ	25	あか
たまねぎ	20	みどり
はくさい	15	みどり
にんじん	10	みどり
こまつな	8	みどり
ちゅうかスープ★	1.3	
うすくちしょうゆ★	1	
あぶら	0.2	き

30日(月)		
献立名	数量	栄養三色
しろごはん		
こめ★	80	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
たらのもみじおろしソースがけ		
たらのでんぷんつき	50	あか
あぶら	5	き
だいこんおろし	10	みどり
にんじんペースト	2	みどり
さとう	0.5	き
みりん	0.8	
うすくちしょうゆ★	1.2	
りょうりしゅ	0.5	
いちみとうがらし	0.01	
ほうれんそうのおかかあえ		
ほうれんそう	30	みどり
はくさい	20	みどり
かつおぶし	1	あか
こいくちしょうゆ★	1.2	
さとう	0.3	き
しおこうじじる		
ぶたにく	10	あか
とうふ	25	あか
たまねぎ	25	みどり
ごぼう	8	みどり
えのきたけ	8	みどり
あおねぎ★	4	みどり
つちしょうが	0.5	みどり
だしパック	1	
しおこうじ	4	
うすくちしょうゆ★	1	
りょうりしゅ	0.5	



11月18日(水)

「飛鳥・藤原の宮都」世界遺産登録記念献立



今年の7月に奈良県にある「飛鳥・藤原の宮都」がユネスコ世界文化遺産に登録されました。今から約1400年前の飛鳥時代、日本の政治や文化の中心となった場所です。大きな宮殿やお寺、お墓がつくられました。その時代につくられた石舞台古墳や藤原宮跡など全部で19の歴史的な場所がまとめて登録されています。これを記念して、18日の給食には、奈良県の郷土料理である「飛鳥鍋」を汁にアレンジした「飛鳥汁」がでます。





【飛鳥鍋(飛鳥汁)】

「飛鳥鍋」は、鶏肉と野菜を牛乳とだし汁で煮込んだ奈良県の郷土料理です。日本で初めて牛乳を飲むようになったのは、飛鳥時代といわれています。当時文化の中心地であった奈良に唐から乳製品が伝わりました。最初は貴族の飲み物でしたが、時代とともに一般の人々の間に広がり、今の「飛鳥鍋」が考えられました。



11月25日(水)ふるさと給食~宮城県~



【油麩丼】

昔は今のように冷蔵庫がなかったため、油揚げや豆腐を作ってもすぐに傷んでしまいました。そこで、宮城県にある豆腐屋が考えたのが「油麩」です。「油麩」は、フランスパンのような形をした「お麩」で、油で揚げているのが特徴です。みそ汁や煮物に入れると、だしが染み込んでおいしいです。

「油麩丼」は、油麩を使った宮城県の郷土料理です。かつ丼のかつの代わりに油麩を使います。だしをよく吸った油麩は、食べごたえがあり、肉を食べたような満足感があります。

栄養量(月平均)　　エネルギー･･･603Kcal　たんぱく質･･･25.4g　カルシウム･･･355mg　鉄･･･3.0mg