

10月 きゅうしよくこんだてひょう

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

榮養三色

あか:からだの^ち血や^{にく}肉・^{ほね}骨になるたべもの

き:からだのねつや力ちからになるたべもの

みどり:からだの調子をととのえるたべもの

★ ……^{なら けんさん}奈良県産または、^{なら けんない}奈良県内で^{せいぞう}製造された^{しょくざい}食材

…^{ひろさちやう}広陵町^{ひろさちやうない}または、^{せいそう}広陵町内^{はんさく}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。

※26日(火)27日(水)は、体育大会の代休と予備のため、給食はありません。

●1日(木)			2日(金)			5日(月)			6日(火)			7日(水)			●8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			ちゅうかおこわ			パン			しろごはん			こめこパン		
パン★	50	き	こめ★	80	き	アルファかもちごめ	40	き	パン★	50	き	こめ★	80	き	こめこパン★	50	き
ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			アルファかまい	26	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	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぶたにく	15	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
てりやきチキンサンド			さばのみそに🐟			たけのこ	5	みどり	オムレツ			なすとぶたにくのみそいため			まぐろメンチカツ🐟		
とりにく	45	あか	さばきりみ	40	あか	にんじん	10	みどり	オムレツ	60	あか	なす(広陵町産)	40	みどり	まぐろメンチカツ	40	あか
こいくちしょうゆ★	1.8		つちしょうが	2	みどり	えだまめ	8	みどり	ミートポテト			ぶたにく👱	20	あか	あぶら	4	き
さとう	1.5	き	しろねぎ	5	みどり	ほししいたけ	0.5	みどり	ぶたひきにく	5	あか	にんにく	0.2	みどり	ブロッコリーサラダ		
みりん	0.7		みそ	3.9	あか	ごまあぶら	0.5	き	とりひきにく	16	あか	つちしょうが	0.2	みどり	ブロッコリー	35	みどり
りょうりしゅ	0.3		さとう	3.2	き	りょうりしゅ	1		じゃがいも	40	き	みそ	3	あか	コーン	10	みどり
あぶら	0.1	き	りょうりしゅ	3		こいくちしょうゆ★	2		たまねぎ	20	みどり	あかみそ	0.5	あか	たまねぎドレッシング	8	き
ノンエッグマヨネーズ(小袋)	10	き	こいくちしょうゆ★	0.1		みりん	0.6		にんにく	0.2	みどり	こいくちしょうゆ★	0.5		ミネストローネ		
キャベツ	40	みどり	ブロッコリーのごまこんぶあえ			ぎゅうにゅう			コンソメ	0.5		さとう	2	き	ベーコン	10	あか
コーンクリームスープ			ブロッコリー	40	みどり	ぎゅうにゅう	206	あか	トマトピューレ	10		りょうりしゅ	0.5		たまねぎ	50	みどり
ウイナー	13	あか	にんじん	10	みどり	きびなごのカリカリフライ🐟			トマトケチャップ	5		あぶら	0.6	き	キャベツ	20	みどり
たまねぎ	50	みどり	しおこんぶ	1	あか	きびなごのフライ	30	あか	こいくちしょうゆ★	0.5		えだまめ			カットトマト	15	みどり
クリームコーンかん	40	みどり	すりごま	1	き	あぶら	3	き	さとう	0.6	き	えだまめ(さやつき)	35	みどり	にんじん	10	みどり
じゃがいも	25	き	ごまあぶら	0.5	き	ちゅうかたまごスープ			こしょう	0.01		にゅうめん			セロリ	3	みどり
にんじん	8	みどり	うすくちしょうゆ★	0.7		クリームコーンかん	30	みどり	あぶら	0.2	き	そうめんのふし★	6	き	みずにだいず	10	あか
コーン	7	みどり	さとう	0.2	き	たまご	20	あか	コンソメスープ			あぶらあげ★	5	あか	トマトケチャップ	7	
ほうれんそう	5	みどり	すいどんじる			どうふ	25	あか	ウイナー	15	あか	たまねぎ	40	みどり	おおむぎ	3	き
ぎゅうにゅう	20	あか	すいどん★	23	き	ベーコン	5	あか	キャベツ	30	みどり	にんじん	8	みどり	にんにく	0.3	みどり
スキムミルク	3	あか	とりにく	12	あか	たまねぎ	20	みどり	かぼちゃ	20	みどり	しいたけ	6	みどり	コンソメ	1.5	
こめこ★	2	き	あぶらあげ★	2	あか	あおねぎ★	5	みどり	さやいんげん	8	みどり	あおねぎ★	6	みどり	うすくちしょうゆ★	0.6	
コンソメ	2		はくさい	20	みどり	えのきたけ	5	みどり	にんじん	8	みどり	だしパック	1		さとう	0.3	き
あぶら	0.1	き	たまねぎ	20	みどり	うすくちしょうゆ★	0.5		しめじ	5	みどり	うすくちしょうゆ★	3		あぶら	0.2	き
こしょう	0.02		えのきたけ	5	みどり	ちゅうかスープ★	1		コンソメ	1		みりん	0.5		こしょう	0.01	
			こまつな	5	みどり	でんぷん	0.5	き	うすくちしょうゆ★	0.5							
			だしパック	1		あぶら	0.3	き	あぶら	0.3	き						
			うすくちしょうゆ★	3					こしょう	0.01							
			みりん	0.5													
			あぶら	0.2	き												
9日(金)			13日(火)			●14日(水)			15日(木)			16日(金)かみかみデー			19日(月)ふるさと給食青森県		
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	献立名	数量	栄養三色
しろごはん			うめごはん			しろごはん			メープルあげパン			しろごはん			しろごはん		
こめ★	80	き	アルファかまい	70	き	こめ★	80	き	パン★	50	き	こめ★	80	き	こめ★	80	き
ぎゅうにゅう			アルファかもちごめ	5	き	ぎゅうにゅう			あぶら	5	き	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか	カリカリうめ	1.8	みどり	ぎゅうにゅう	206	あか	メープルシュガーパウダー	4	き	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
にくづめいなりのもも			あぶら	0.5	き	マーボーどうふ			グラニューどう	1	き	いわしのおろしに🐟			さんまのおかかに🐟		
にくづめいなり	50	あか	ぎゅうにゅう			どうふ	70	あか	しお	0.01		いわし	30	あか	さんまのおかかに	40	あか
だしパック	0.5		ぎゅうにゅう	206	あか	ぶたひきにく	5	あか	ぎゅうにゅう			だいこんおろし	15	みどり	やさいのにんにく炒め		
うすくちしょうゆ★	1.3		あじのてんぷら🐟			とりひきにく	16	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	つちしょうが	2	みどり	キャベツ	35	みどり
さとう	0.8	き	あじのてんぷら	40	あか	たまねぎ	55	みどり	きゅうにゅう			こいくちしょうゆ★	2.2	みどり	チンゲンサイ	10	みどり
りょうりしゅ	1		あぶら	4	き	にんじん	10	みどり	とりにく	45	あか	みりん	2.2	き	エリンギ	5	みどり
キャベツのおかかあえ			さつまいものみそしる			ほししいたけ	0.5	みどり	キャベツ👱	20	みどり	さとう	1.8	き	にんにく	1	みどり
キャベツ	40	みどり	さつまいも	20	き	あおねぎ★	5	みどり	しおこうじ👱	3.5		りょうりしゅ	1		ちゅうかスープ★	0.2	
にんじん	10	みどり	どうふ	25	あか	つちしょうが	0.5	みどり	うすくちしょうゆ★	1		きんぴらごぼう			うすくちしょうゆ★	0.5	
かつおぶし	0.8	あか	だいこん	20	みどり	にんにく	0.3	みどり	こしょう	0.01		ごぼう	38	みどり	あぶら	0.2	き
こいくちしょうゆ★	1.2		たまねぎ	20	みどり	みそ	3	あか	あぶら	0.3	き	とりひきにく	14	あか	こしょう	0.01	
さとう	0.3	き	にんじん	5	みどり	あかみそ	3	あか	だいこんのスープ			つきこんにやく★	5	き	せんべいじる		
めにA(えー)みそしる			しめじ	5	みどり	こいくちしょうゆ★	1	き	ベーコン	8	あか	にんじん	7	みどり	かやきせんべい	6	き
さけボール	12	あか	こまつな	5	みどり	さとう	0.7	き	だいこん	30	みどり	さやいんげん	5	みどり	どうふ	20	あか
どうふ	15	あか	みそ	7.5	あか	ごまあぶら	0.2	き	じゃがいも	25	き	こいくちしょうゆ★	1.8		とりにく	10	あか
ちくわ	3	あか	だしパック	0.7		ちゅうかスープ★	0.5		にんじん	10	みどり	さとう	2	き	はくさい	25	みどり
たまねぎ	25	みどり				りょうりしゅ	1		ほうれんそう	10	みどり	りょうりしゅ	0.3		ごぼう	5	みどり
かぼちゃ	20	みどり				トウバンジャン	0.2		コーン	5	みどり	あぶら	0.2	き	ほうれんそう	10	みどり
ほうれんそう	10	みどり				てんぷん	0.7	き	エリンギ	5	みどり	ぶたじる			つきこんにやく★	10	あか
えのきたけ	5	みどり				バンザンスー			コンソメ	1		ぶたにく	20	あか	にんじん	10	みどり
だしパック	0.7					きゅうり	15	みどり	うすくちしょうゆ★	0.8		どうふ	25	あか	えのきたけ	5	みどり
みそ	7.5	あか				ロースハム	5	あか	あぶら	0.2	き	あぶらあげ★	2	あか	だしパック	1	
						コーン	10	みどり	こしょう	0.01		キャベツ	30	みどり	うすくちしょうゆ★	2.5	
						はるさめ	7	き				たまねぎ	20	みどり	あぶら	0.3	き
						うすくちしょうゆ★	1.9					しめじ	5	みどり			
						さとう	1.6	き				こまつな	6	みどり			
						す	1.7					みそ	7.5	あか			
												だしパック	0.7				
												あぶら	0.2	き			

ひ
ならの目

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！

10月20日(火)のメニューを紹介します。

●こめこ^{ぱん}パン…奈良県産の「米粉」と「小麦粉^{こむぎこ}」を使っています。

●ぎゅうにゅう

●ハンバーグのきのこソース…奈良県産の「しめじ」を使っています。

●ニョッキのスープ・・・奈良県産の米粉から作られた「ニョッキ」を使っています。

●^{ぜりー}ならのみかん^{な けんさん}…奈良県産の「みかん」を^{つか}って^{つく}作られています。



●20日(火)ならの日			●21日(水)			●22日(木)			23日(金)			●28日(水)おはなし給食			●29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
こめこパン			おぎごはん			パン			しろごはん			オムライス			パン		
こめこパン★	50	き	こめ★	72	き	パン★	50	き	こめ★	80	き	アルファかまい	65	き	パン★	50	き
ぎゅうにゅう			むぎ	8	き	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			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	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	たまねぎ	20	みどり	ぎゅうにゅう	206	あか
ハンバーグのきのこソース			ぎゅうにゅう	206	あか	ツナサンドのぐ			ヤンニウムチキン			マッシュルーム	8	みどり	ペンネのクリームに		
ハンバーグ	60	あか	ボーカカレー			ツナみずに	35	あか	とりにく	50	あか	トマトケチャップ	5		ペンネ	25	き
まいたけ	5	みどり	ぶたにく	20	あか	キャベツ	40	みどり	こしょう	0.01		コンソメ	1.3		とりにく	15	あか
えのきたけ	5	みどり	クッキングワイン	1		たまねぎ	7	みどり	りょうりしゅ	0.5		あぶら	0.5	き	はくさい	20	みどり
しめじ★	5	みどり	にんにく	0.2	みどり	ノンエッグマヨネーズ	9	き	でんぶん	4	き	しお	0.1		たまねぎ	30	みどり
うすくちしょうゆ★	1.8		つちしょうが	0.2	みどり	あぶら	0.2	き	あぶら	4	き	カレーこ	0.3		にんじん	10	みどり
みりん	1.8		じゃがいも	50	き	こしょう	0.02		にんにく	0.2	みどり	こしょう	0.01		まいたけ	5	みどり
さとう	0.1	き	たまねぎ	60	みどり	あらびきウィンナー			つちしょうが	0.2	みどり	オムライスシート	30	あか	ほうれんそう	8	みどり
ニョッキのスープ			にんじん	15	みどり	ウィンナー	30	あか	コチュジャン	1.5		トマトケチャップ(小袋)	8		ぎゅうにゅう	15	あか
こめのニョッキ★	23	き	コンソメ	1		やさいたっぷりスープ			トマトケチャップ	1.2		ぎゅうにゅう			スキムミルク	3	あか
とりにく	15	あか	カレーウ★	7	き	とりにく	20	あか	こいくちしょうゆ★	1		スープに			シチューフレーク	5	き
はくさい	20	みどり	カレーフレーク	7	き	だいこん	25	みどり	みりん	1		ベーコン	11	あか	コンソメ	1	
たまねぎ	20	みどり	カレーこ	0.02		かぼちゃ	20	みどり	さとう	1	き	たまねぎ	40	みどり	しお	0.05	
さやいんげん	5	みどり	こしょう	0.02		はくさい	20	みどり	ぎやいんげんのちゅうかいだめ			じゃがいも	45	き	こしょう	0.03	
にんじん	5	みどり	トマトケチャップ	2		ブロッコリー	5	みどり	さやいんげん	20	みどり	だいこん	30	みどり	クッキングワイン	1	
コーン	7	みどり	ウスターソース	0.5		にんじん	10	みどり	たまねぎ	20	みどり	にんじん	15	みどり	あぶら	0.3	き
コンソメ	1.2		あぶら	0.2	き	コンソメ	1.2		コーン	10	みどり	ブロッコリー	10	みどり	げんきサラダ		
うすくちしょうゆ★	0.4		豆とひじきのサラダ			うすくちしょうゆ★	0.5		あぶら	0.3	き	コンソメ	1		ロースハム	10	あか
あぶら	0.2	き	みずにだいず	10	あか	クッキングワイン	0.5		こしょう	0.01		うすくちしょうゆ★	0.3		キャベツ	27	みどり
こしょう	0.02		ツナみずに	12	あか	あぶら	0.2	き	はるさめスープ			あぶら	0.4	き	にんじん	8	みどり
ならのみかんゼリー			ひじき	1	あか	しお	0.05		はるさめ	5	き	ローリエ	0.02		きゅうり	8	みどり
ならのみかんゼリー★	30	き	えだまめ	5	みどり	こしょう	0.01		やきぶた	10	あか	こしょう	0.01		コーン	5	みどり
			キャベツ	20	みどり	ヨーグルト			だいこん	20	みどり				しおこんぶ	1	あか
			きゅうり	5	みどり	ヨーグルト	70	あか	ほうれんそう	10	みどり				かつおぶし	0.5	あか
			ごまドレッシング	6	き				はくさい	30	みどり				トマトドレッシング	6	き
			こいくちしょうゆ★	1					にんじん	8	みどり				りんごジャム		
			さとう	0.5	き				ちゅうかスープ★	1.2					りんごジャム	15	き
									うすくちしょうゆ★	0.8							
									あぶら	0.2	き						
									こしょう	0.01							

30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
かつおのかくに		
かつおかくざり	45	あか
りょうりしゅ	1.4	
つちしょうが	1.4	みどり
さとう	2	き
りょうりしゅ	2	
みりん	1.8	
こいくちしょうゆ★	2.8	
でんぶん	0.6	き
まめかりんどう		
みずにだいず	20	あか
さつまいも	20	き
ちりめんじゃこ	1	あか
こいくちしょうゆ★	3	
さとう	3	き
みりん	3	
でんぶん	2	き
あぶら	4	き
しおこうじ		
ぶたにく	10	あか
あぶらあげ★	2	あか
はくさい	30	みどり
だいこん	10	みどり
ごぼう	7	みどり
にんじん	7	みどり
えのきたけ	7	みどり
あおねぎ★	5	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	3.8	
うすくちしょうゆ★	0.2	
りょうりしゅ	0.5	

にち げつ きゅうしよく あおもりけん
19日(月)ふるさと給食～青森県～

せんべい汁

こんげつ あおもりけん きょうとりょうり
今日は、青森県の郷土料理の「せんべい汁」

あおもりけん はちのへし しゅうへん ふく なんぶち
です。青森県の八戸市とその周辺を含む南部地

ほう わかし こめ こむぎ
方では、昔、米よりもそばや小麦がたくさんで

こ こむぎこ つか りょうり
きたため、そば粉や小麦粉などを使った料理が

おお なんぶ ひと こむぎ
多くあります。南部せんべいもその一つで、小麦

こ つか かくかてい つく
粉を使い、各家庭で作られていました。このせん

つか りょうり じる きゅうしよく
べいを使った料理がせんべい汁です。給食の

じる にく つか かわざかな
せんべい汁はとり肉を使っていますが、川魚や

みずに かん にく ばにく つか
さばの水煮缶、きじ肉、馬肉を使ったものもある

そうです。

がつとおか め あいごでー
10月10日は目の愛護デー

め お あいだ つね はたら
目は、起きている間、常に働いていま

たいせつ からだ いちぶ てれび
す。とても大切な体の一部ですが、テレビ

げーむ たぶれっと ねっちゅう
やゲーム、タブレットなどに熱中している

め つか め
と、目が疲れてしまいます。また、目だけで

たいちよう だいじ
なく、体調もくずしやすくなります。大事な

め まも ときどきめ やす め
目を守るために、時々目を休めたり、目の

けんこう よ しよくひん
健康に良い食品をとったりすることがとて

たいせつ
も大切です。

ここのか きゅうしよく さけ
9日の給食では、鮭やかぼちゃ、にんじ

そう め けんこう たも
ん、ほうれん草など、目の健康を保つのに

やくだ しよくひん と い
役立つ食品を取り入れています。

どくしよしゅうかん がつ にち がつこのか
「読書週間」 10月27日～11月9日

きゅうしよく どくしよしゅうかんちゅう えほん しゅうかい きゅうしよく じっし
給食では、読書週間に絵本を紹介する「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。

にち すい きゅうしよくしつ にちようび さく わらかみ え たなかくろくだい
28日(水)「給食室の日曜日」 作:村上しいこ 絵:田中六大

なが あいだしょうがっこう きゅうしよくしつ はたら
長い間 小学校の給食室で働いてきた「せきさん」が、今年いっぱい引退することを

し なべ ふらいばん ほうちよう ちょうりきぐ ちようりきぐ
知ったお鍋やフライパン、包丁などの調理器具たち。せきさんへのお礼として、美味しいオ

むらいす つく おも た つく おむらいす きゅうしよく さいげん
ムライスを作ろうと思い立ちます。みんなで作ったオムライスを給食で再現しています。