

日	曜日	献立名	食品名						栄養価		
			米・パン・めん・さとう・油など		魚・肉・卵・大豆製品など		野菜とその加工品・果物など				
			体温を保ち勉強や運動のエネルギーになる		血液・骨・歯をつくる		体の調子を整え、抵抗力をつける		エネルギー	たんぱく質	脂質
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜			
1	水	ごはん 根菜と肉だんごの甘酢炒め 白菜とツナの無限サラダ 豆腐とわかめのスープ	米 片栗粉 さつまいも さとう	米油 マヨネーズタイプ ごま	とり肉だんご ツナ とうふ	牛乳 わかめ	かぼちゃ 青ねぎ	れんこん たまねぎ はくさい コーン えのきたけ	633	21.2	19.8
2	木	ホットドッグ (ウインナー・キャベツ) ポテトサラダ 豆乳みそスープ	パン じゃがいも	米油 マヨネーズタイプ	ウインナー ツナ ベーコン 豆乳 みそ	牛乳	えだまめ にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	701	28.3	32
6	月	ごはん 豚の生姜焼き 大豆和え 鶏団子スープ	米 さとう 片栗粉	米油 ごま油	ふた肉 だいず かつお節 とり肉だんご	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが 切干大根 はくさい ごぼう 白ねぎ きくらげ	606	23.3	18.6
7	火	ごはん 太刀魚の蒲焼き 高野豆腐の卵とし 貝だくさん汁	米 さとう 片栗粉	米油	太刀魚でん粉付き とり肉 たまご 高野とうふ 厚あげ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	キャベツ たまねぎ	698	28.5	23.3
8	水	ごはん 鶏肉の甘だれ炒め シャキシャキサラダ さつま汁	米 さとう 片栗粉 さつまいも	ごま ごまクリームドレッシング	とり肉 ふた肉 みそ	牛乳	にんじん えだまめ こまつな	れんこん たまねぎ ごぼう だいこん 白ねぎ	636	22.9	18.8
9	木	揚げパン 小松菜の塩こうじ炒め ミネストローネ	パン さとう グラニュー糖 じゃがいも	米油	きな粉 だいず とり肉 ベーコン	牛乳	こまつな トマト にんじん	キャベツ たまねぎ	654	26.4	25.6
10	金	麦入りごはん さばのみそ煮 にんじんシリシリ 沢煮椀	米 麦 さとう	米油 ごま油 ごま	さばのみそ煮 ツナ ふわふわ卵 ふた肉	牛乳	にんじん	だいこん たまねぎ ごぼう 白ねぎ 干ししいたけ	665	27.1	24.6
13	月	ごはん 鶏すき だし巻きたまご おかか和え	米 小玉麩 糸こんにゃく さとう	米油	とり肉 焼きどうふ だし巻きたまご かつお節	牛乳	青ねぎ にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ キャベツ	625	28.4	18.6
14	火	ごはん 豆腐ハンバーグ 白菜と小松菜のごま和え みそけんちん汁	米 片栗粉 さといも さとう こんにゃく	奈良の金ごま	とり肉 とうふ 油あげ みそ とうふハンバーグ	牛乳	にんじん 青ねぎ こまつな	たまねぎ はくさい だいこん ごぼう 干ししいたけ	634	26.3	18.6
15	水	ごはん カレーライス 花野菜のサラダ ヨーグルト	米 じゃがいも	米油 ごま 和風ドレッシング	とり肉 かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく りんご カリフラワー	645	20.9	16.9
16	木	食パン 奈良県産かぼちゃと やまとポークのひき肉フライ マカロニサラダ クリームスープ	パン マカロニ じゃがいも	米油 マヨネーズタイプ	ツナ とり肉 かぼちゃとやまとポークのひき肉フライ	牛乳	にんじん 大和まな	きゅうり コーン たまねぎ	735	27.1	28.4
17	金	減量麦入りごはん くず入りうどん ひじき豆	米 麦 さとう くず入りうどん	米油	とり肉 かまぼこ 油あげ だいず ちくわ	牛乳 わかめ ひじき	青ねぎ にんじん	干ししいたけ	606	22.8	16.2
20	月	ごはん 白身魚のきのこあんかけ 切干大根の煮物 飛鳥汁	米 さとう 片栗粉	米油 ごま油	ホキでん粉付き 油あげ とり肉 とうふ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ エリンギ しめじ 切干大根 えのきたけ しょうが 干ししいたけ だいこん	638	27.1	19
21	火	減量ごはん 皿うどん 大和まな昆布炒め	米 皿うどん 片栗粉	米油 ごま油 ごま	いか ふた肉 かまぼこ	牛乳 塩昆布	にんじん 大和まな漬物	はくさい たまねぎ 干ししいたけ キャベツ	629	19.9	19.7
22	水	ごはん トッポギ 鶏肉だんごの照り焼きだれ 青菜のスープ	米 トッポギ さとう 片栗粉	米油	とり肉 みそ とり肉だんご とうふ	牛乳	にら テンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ	582	21	13.3
24	金	赤飯(アルファ化米) ちくわの磯辺揚げ ならのにゅうめん 柿	赤飯(アルファ化米) 天ぷら粉 そうめん	米油	ちくわ とり肉 油あげ かまぼこ みそ	牛乳 青のり	にんじん 青ねぎ	たまねぎ 干ししいたけ 柿	647	23.7	16.4
和食の日											
27	月	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー ゆずはちみつゼリー	米 はるさめ 片栗粉 さとう ゆずはちみつゼリー	米油 ごま油 ごま 中華ドレッシング	とうふ ふた肉	牛乳	青ねぎ にんじん	たまねぎ きゅうり 干ししいたけ にんにく しょうが きくらげ	650	23.2	18
28	火	ナン 大豆入りキーマカレー ひじきのサラダ スライスチーズ	ナン	米油 ごま マヨネーズタイプ	とり肉 だいず ふた肉	牛乳 ひじき スキムミルク スライスチーズ	にんじん えだまめ	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが れんこん	581	25.6	28.9
29	水	ごはん 親子丼 海藻サラダ しゅうまい	米 さとう 片栗粉	青じそドレッシング	とり肉 たまご 油あげ しゅうまい	牛乳 海藻ミックス	にんじん 青ねぎ	たまねぎ キャベツ コーン	672	26.8	21.5
30	木	コッペパン ハンバーグデミソースかけ 切干大根のサラダ ココロスープ	パン さとう じゃがいも	米油 オリーブ油 トマトドレッシング	ハンバーグ かつお節 ベーコン サラダチキン	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり マッシュルーム 切干大根 にんにく	638	29.2	25

※栄養価(エネルギー、たんぱく質)は平均値を記載しています。

※都合により給食内容を変更することがあります。

※『マヨネーズタイプ』には、卵は入っていません。

旬の食べもの



11月24日が「11月24日」と読めることから『和食の日』となりました。

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された後、日本の伝統的な和食文化を保護し、未来に残していくことを目的に作られました。

