

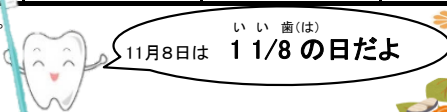


11月 大和高田市学校給食献立表



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	
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	エネルギー	たんぱく質	脂質	
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	786 25.1 22.9	kcal g g		
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	827 33.1 35.2	kcal g g		
6	月	ごはん 豚の生姜焼き 大豆とえ 鶏団子スープ	米 さとう 片栗粉	米油 ごま油	ぶた肉 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	747 27.6 20.9	kcal g g		
7	火	ごはん 太刀魚の蒲焼き 高野豆腐の卵とじ 真だくさん汁	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	827 32.3 25.1	kcal g g		
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 ぶた肉 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	784 26.5 21.2	kcal g g		
9	木	揚げパン 照り焼きチキン 付け合わせソテー 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 照り焼きチキン ベーコン	牛乳	ほうれん草 トマト にんじん	キャベツ たまねぎ	815 34.1 29.9	kcal g g		
10	金	麦入りごはん さばのみそ煮 にんじんシリシリ 沢煮碗	米 麦 さつまいも	米油 ごま油 ごま	さばのみそ煮 ツナ ふわふわ卵 ぶた肉	牛乳	にんじん	だいこん たまねぎ ごぼう 白ねぎ 干しいたけ	791 30 26.3	kcal g g		
13	月	ごはん 鶏すき だし巻きたまご おかか和え	米 小玉麦 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	758 32.1 20.1	kcal g g		
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 さつまいも 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 干しいたけ	761 29.5 20	kcal g g		
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	788 24.4 18.9	kcal g g		
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	862 31.4 32	kcal g g		
17	金	減量麦入りごはん くず入りうどん ひじき豆 キャベツの和え物	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	干しいたけ キャベツ	774 28 18.2	kcal g g		
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 干しいたけ だいこん	786 31.8 21.3	kcal g g		
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 ぶた肉 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 干しいたけ キャベツ	794 23.6 23.3	kcal g g		
22	水	ごはん トッポギ 鶏肉だんごの照り焼きだれ 春雨スープ	米 はるさめ トッポギ さとう 片栗粉	米油	とり肉 みそ とり肉だんご ぶた肉	牛乳	にら こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	799 26.1 16.7	kcal g g		
24	金	和食の日 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 干しいたけ 柿	813 30.3 18.4	kcal g g		
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 ぶた肉	牛乳	青ねぎ にんじん	たまねぎ きゅうり 干しいたけ にんにく しょうが きくらげ	791 27 20.4	kcal g g		
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 ぶた肉	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	700 29.7 33.2	kcal g g		
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	811 31.3 23.6	kcal g g		
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 コロコロスープ	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	750 32.8 27.6	kcal g g		

※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。



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。