



日	曜 日	牛 乳	献 立 名	食 品 名						栄 養 価			
				魚・肉・卵・大豆製品など		やさいとその加工品・くだものなど		こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど					
				けつえき・ほね・はをつくる		からだのちようしをとどのえ、ていこうりよくをつける		たいおんをたもち勉強や運動のエネルギーになる					
				たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質				
1	金		麦入りごはん タッカルビ 切干大根のナムル トック	とり肉 どうふ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ 切干しだいこん コーン はくさい ほんしめじ	米 麦 さとう 片栗粉 トック	米油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	595 21.7 16.6	Kcal g g	
5	火		ごはん いわしの梅煮 きんぴらごぼう みそ汁	いわし梅煮 ぶた肉 ちくわ あぶら揚げ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	ごぼう たまねぎ もやし	米 さとう じゃがいも	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	621 24.9 17.3	Kcal g g	
6	水		ごはん 麻婆豆腐 大根サラダ アセロラゼリー	どうふ ぶた肉 クラッシュ大豆	牛乳	青ねぎ にんじん	たまねぎ にんにく 大根 きゅうり	米 さとう 片栗粉 アセロラゼリー	米油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	689 27.3 21.1	Kcal g g	
7	木		食パン ソーセージステーキ キャベツのソテー クリームシチュー	ソーセージ とり肉	牛乳 スキムミルク	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ ほんしめじ	パン じゃがいも	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	641 28.9 24.3	Kcal g g	
8	金		麦入りごはん いか南蛮 切干大根の煮物 のっぺい汁	いか天ぷら ぶた肉 あぶら揚げ どうふ	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ 大根 切干しだいこん 干しいたけ	米 麦 さとう さいとも こんにやく 片栗粉	米油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	630 22.1 19.3	Kcal g g	
いい歯の日													
11	月		ごはん 黒豆コロッケ 片平あかねの和え物 すいとん汁	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	片平あかね漬物 キャベツ 大根 たまねぎ	米 黒豆コロッケ すいとん こんにやく	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	640 17.2 16.6	Kcal g g	
12	火		減量ごはん くず入りうどん ひじきの含め煮 奈良のはちみつ大豆	とり肉 あぶら揚げ かまぼこ ぶた肉 奈良のはちみつ大豆	牛乳 わかめ ひじき	にんじん 青ねぎ 枝豆	干しいたけ	米 さとう くず入りうどん		エネルギー たんぱく質 脂質	595 24 16.2	Kcal g g	
13	水		ごはん キャベツと厚揚げのみそ炒め 奈良の金ごま和え すまし汁	ぶた肉 あつ揚げ みそ とり肉	牛乳	にんじん こまつな 青ねぎ	キャベツ もやし はくさい たまねぎ	米 さとう 片栗粉 三輪そうめん	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	587 22.8 17.3	Kcal g g	
14	木		減量パン チキンシュニツツェル ポテトサラダ オニオンスープ	チキンカツ ツナ ぶた肉	牛乳	枝豆 にんじん	レモン コーン たまねぎ えのきたけ ソテードオニオン	パン さとう じゃがいも	米油 マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	616 29.2 26.3	Kcal g g	
15	金		麦入りごはん 豚肉の塩だれ焼き 彩り野菜炒め 飛鳥汁	ぶた肉 とり肉 どうふ あぶら揚げ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん こまつな 青ねぎ	たまねぎ キャベツ ほんしめじ	米 麦 じゃがいも	ごま 米油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	592 23.5 18.9	Kcal g g	
18	月		ごはん おでん 手作りふりかけ フルーツ(みかん)	とり肉 あつ揚げ ちくわ クラッシュ大豆 おかか和えの素	牛乳	こまつな ほうれんそう	大根 みかん	米 じゃがいも こんにやく さとう	ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	579 21.9 14.3	Kcal g g	
19	火		さつまいもごはん 鮭フライ もやしの生姜醤油和え みそけんちん汁	サーモンフライ ぶた肉 どうふ あぶら揚げ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし 土しょうが 大根 ごぼう 干しいたけ	米 さつまいも こんにやく	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	629 26.4 22.4	Kcal g g	
食育の日													
20	水		ごはん カレーライス 元気サラダ ヨーグルト	とり肉 ツナ かつお節	ジョア(ストロベリー) スキムミルク 昆布 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも	米油 トマトドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	623 19.8 10.2	Kcal g g	
21	木		揚げパン ふわふわ卵とほうれん草のソテー トマトスープ	きな粉 たまご とり肉	牛乳	ほうれんそう 赤パプリカ にんじん トマト	たまねぎ	パン グラニュー糖 じゃがいも さとう	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	640 23.7 26.2	Kcal g g	
22	金		菜めし 炒り豆腐のつつみ焼き かきたま汁	とり肉 あぶら揚げ たまご どうふ いりどうふのつつみやき	牛乳	大和まな ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	米 麦 片栗粉	ごま 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	621 28.3 19	Kcal g g	
25	月		減量ごはん 元気ちゃんぽん ごまドレサラダ 味付けのり	ぶた肉 ちくわ 豆乳 ツナ	牛乳 ひじき 味付けのり	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	米 ラーメン用中華めん	米油 ごまクリーミードレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	624 24.4 17.9	Kcal g g	
26	火		ごはん 鶏すき カルシウム炒め プチゼリー(りんご)	とり肉 どうふ ぶた肉 あぶら揚げ	牛乳	青ねぎ ほうれんそう こまつな にんじん	はくさい たまねぎ 生しいたけ	米 小玉麴 こんにやく さとう プチゼリー(りんご)	米油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	608 24.3 17.9	Kcal g g	
27	水		ごはん ミニ春巻き 中華サラダ 鶏団子スープ	ミニ春巻き ツナ とり肉だんご	牛乳	にんじん	だいずもやし きゅうり はくさい ごぼう 白ねぎ	米 はるさめ	米油 中華ドレッシング ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	646 21 20.9	Kcal g g	
28	木		コッペパン チキンのマリネ風 かぼちゃのポタージュ ミルク	とり肉 ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん かぼちゃ	たまねぎ レモン ほんしめじ	パン さとう ミルク	米油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質	641 27.3 21.8	Kcal g g	
29	金		麦入りごはん 根菜と肉だんごの甘酢炒め はくさいとツナの無限サラダ 豆腐とわかめのスープ	とり肉だんご ツナ どうふ	牛乳 わかめ	かぼちゃ チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう はくさい コーン	米 麦 さつまいも さとう 片栗粉	米油 マヨネーズタイプ ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	642 21.6 20.5	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。

<今月のカミカミメニュー>

8日 いか南蛮

18日おでん・手作りふりかけ

28日かぼちゃのポタージュ

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月にユニセフ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。

旬の食べもの



はくさい



白ねぎ



ブロッコリー



れんこん



さつまいも



かき



かき