



日	曜 日	牛 乳	献立名	食 品 名						栄養価		
				魚・肉・卵・大豆製品など		野菜とその加工品・果物など		米・パン・麺・さとう・油など				
				血液・骨・歯を作る		体の調子を整え、抵抗力をつける		体温を保ち勉強や運動のエネルギーになる				
				あか		みどり		きいろ				
2	月		コッペパン パリツォーネ イタリアンサラダ かぶのクリームスープ いちごジャム	かつお節 鶏肉 パリツォーネ	牛乳 スkimミルク	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ コーン かぶ	パン いちごジャム	米油 トマトドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	769 29.1 24	Kcal g g
4	水		ごはん カレーライス コールスローサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 スkimミルク ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご キャベツ コーン	米 じゃがいも	米油 コーンクリーミードレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	735 21.4 20.4	Kcal g g
5	木		ホットドック かぼちゃたっぷりシチュー ミルメーク	ウインナー 鶏肉 ミルメーク	牛乳	かぼちゃ にんじん	キャベツ たまねぎ	パン	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	743 29 28.2	Kcal g g
6	金		減量麦入りごはん 血うどん ぎょうざ ナムル	豚肉 かまぼこ ぎょうざ	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ 干しいたけ もやし	米 麦 片栗粉 さとう 血うどん	ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	859 27.7 30.8	Kcal g g
9	月		コッペパン 白身魚のフライ ジャーマンポテト ミネストローネ ミルメーク	白身魚フライ ベーコン 鶏肉 だいた ミルメーク	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく 大根	パン じゃがいも マカロニ さとう	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	763 30.4 23	Kcal g g
10	火		ごはん 鶏すき 切干し大根のごまあえ たっぷり野菜の春巻き	鶏肉 豆腐 春巻き	牛乳	青ねぎ こまつな にんじん	はくさい たまねぎ 切干しだいこん	米 小玉麦 こんにゃく さとう	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	812 24.5 30.1	Kcal g g
11	水		ごはん そばろ飯の具 ゆかり和え 豆乳汁	鶏肉 だいた ふわふわ卵 豚肉 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん ゆかり 青ねぎ	土しょうが キャベツ はくさい	米 さとう さつまいも	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	763 30.8 26.3	Kcal g g
12	木		コッペパン 豚肉の梨ピューレ炒め パール小松菜とツナのサラダ 守山はたらネギのクリームシチュー	豚肉 ツナ かつお節 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん	ズッキーニ たまねぎ しめじ 梨 はくさい 白ねぎ	パン さとう じゃがいも	米油 マヨネーズタイプ ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	785 32.8 30.7	Kcal g g
13	金		麦入りごはん 麻婆豆腐 パンサンデー ミックスゼリー	豆腐 豚肉 だいた	牛乳	青ねぎ にんじん	たまねぎ にんにく 土しょうが キャベツ	米 麦 さとう 片栗粉 はるさめ カットゼリー（マスカット、ぶど う、はちみつレモン）	米油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	745 27.9 22.1	Kcal g g
16	月		コッペパン 奈良の小松菜入り大和ポークのコロッケ ツナサラダ コンソメスープ 奈良のブルーベリージャム	ツナ 鶏肉 コロッケ	牛乳	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ	パン じゃがいも 奈良のブルーベリージャム	米油 ごま マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	728 25.9 25.2	Kcal g g
17	火		ごはん 鶏の照り焼き 奈良の金ごま和え すいとん汁	鶏肉 かつお節 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	キャベツ たまねぎ 大根	米 さとう すいとん こんにゃく	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	672 31.2 14.6	Kcal g g
18	水		減量ごはん くず入りうどん きんぴらごぼう ゆずゼリー	鶏肉 油揚げ かまぼこ 豚肉 うどん	牛乳	にんじん 青ねぎ	ごぼう れんこん	米 こんにゃく さとう ゆずゼリー	米油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	710 23 17.2	Kcal g g
19	木		シュガー揚げパン ウインナーソーテ ポトフ	フランクフルト ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん	コーン たまねぎ 大根	パン グラニュー糖 さとう じゃがいも	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	815 27.7 33.8	Kcal g g
20	金		麦入りごはん 肉じゃが やわらかつくね 白菜と小松菜の和えもの	豚肉 平天 やわらかつくね	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 土しょうが はくさい	米 麦 じゃがいも こんにゃく さとう	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	702 23.2 17.6	Kcal g g
24	火		ごはん 奈良の里芋コロッケ 大豆和え 飛鳥汁	だいた かつお節 鶏肉 油揚げ とうふ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	はくさい 大根 えのきたけ 土しょうが 干しいたけ	米 里芋コロッケ さとう	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	702 27.5 22.1	Kcal g g
25	水		ごはん 親子丼 海藻サラダ みたらしだんご	鶏肉 鶏卵 油揚げ かまぼこ	牛乳 海藻ミックス ひじき	にんじん 青ねぎ	たまねぎ きゅうり コーン	米 さとう 片栗粉 米粉だんご	青じそドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	764 27.6 18.3	Kcal g g
26	木		ナン 大豆入りキーマカレー ひじきのサラダ かぼちゃと野菜のスープ スライスチーズ	鶏肉 だいた ツナ ベーコン	牛乳 スkimミルク ひじき スライスチーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく 土しょうが キャベツ れんこん コーン	ナン	米油 和風ドレッシング(玉ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質	712 32.6 29.3	Kcal g g
27	金		麦入りごはん アジ開きフライ 切干大根のケチャップ煮 かきたま汁 ミルメーク	豚肉 鶏卵 とうふ アジフライ ミルメーク	牛乳	にんじん 枝豆 ほうれんそう	切干しだいこん たまねぎ えのきたけ	米 麦 さとう 片栗粉	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	704 27.7 21.5	Kcal g g
30	月		コッペパン ハンバーグ 枝豆とコーンのソテー コンソメスープ メープルゼリー	ハンバーグ とうふ	牛乳 わかめ	枝豆 にんじん メープルゼリー	キャベツ コーン えのきたけ たまねぎ	パン	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	702 30 22.1	Kcal g g

※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。

感謝の心を大切に…

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいただきます。



11月8日 歯の日



食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよくかめない…ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。



11月24日「和食の日」

和食の日は、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。