



10月きゅうしょくこんだてひょう

献立は都合により変更する場合があります。
令和6年度 広陵町教育委員会事務局教育振興部教育総務課

栄養
三色

あか:からだの血や肉・骨になるたべもの
き:からだのねつや力になるたべもの
みどり:からだの調子をととのえるたべもの

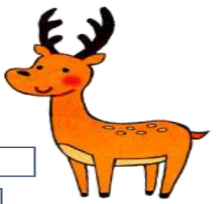
★…奈良県産または、奈良県内で製造された食材
…広陵町または広陵町内で製造された食材
…魚の日です。骨に注意してよくかんで食べましょう。

・はし・スプーンを持参することは自由です。

1日(火)			2日(水)			3日(木)			4日(金)			7日(月)ならの日			8日(火)		
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
わかめごはん アルファかまい もちごめ わかめごはんのもと あぶら	68 7 1.8 0.5	き き あか き	しろごはん こめ★ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう にしんのかんろに にしんのかんろに キャベツのごまこんぶあえ	80 206 40	き あか あか	パン パン★ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ミートスパゲティ スパゲティ ぶたひきにく ぎゅうひきにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン にんにく トマトケチャップ カットトマト ウスターソース	50 206 30 15 5 45 15 8 5 0.3 22 6 1	き あか あか あか き あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか	しろごはん こめ★ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう どりのからあげ どりにく こめ★ でんぶん にんにく つちしようが あぶら こいくちしようゆ★ りょうりしゅ しお こしょう	80 206 40 5 3 0.1 0.4 1 1 0.1 0.02	き あか あか き あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか	しろごはん こめ★ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう なすのチリソース なす(広陵町産) しろねぎ トマトケチャップ あぶら さとう うすくちしようゆ★ みりん トウバンジャン	80 206 30 35 5 9 2 1.2 1 0.8 0.1	き あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか	こめごはん こめパン★ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう パリッオーネ パリッオーネ あぶら イタリアンサラダ キャベツ きゅうり コーン コーン あかピーマン	50 206 40 4 35 12 7 5 8	き あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206 206	あか あか	さつまいも さつまいも ごぼう だいこん たまねぎ ひんてん しいたけ あおねぎ★ みそ だしパック	25 25 15 30 20 10 5 3 7 0.7	き あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか	レタスのスープ ベーコン じゃがいも レタス しめじ コンソメ うすくちしようゆ★ あぶら こしょう ミルメーク(コーヒー) ミルメーク(えきたい)	8 30 30 8 1 12.5	あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか	きんぴらごぼう ごぼう ひらてん こんにやく★ にんじん さいやんげん こいくちしようゆ★ さとう りょうりしゅ あぶら なめこ だいこん どうふ たまねぎ あぶらあげ★ なめこ あおねぎ★ みそ だしパック	40 40 10 10 7 5 1.8 1.5 0.3 0.3 30 25 25 3 8 3 7.5 0.7	あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか	やまとまなごワインナーのいためもの やまとまなご★ ワインナー コーン コンソメ あぶら かきたまじる たまねぎ たまご★ どうふ★ えきたけ にんじん あおねぎ★ きりぼしだいこん うすくちしようゆ★ みりん だしパック てんぶん	40 8 8 0.5 0.4 0.01 30 25 25 3 8 3 7.5 0.7	あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか	コンソメスープ ベーコン じゃがいも たまねぎ こまつな エリンギ にんじん コンソメ うすくちしようゆ★ あぶら こしょう げんきヨーグルト ヨーグルト	8 35 10 30 8 8 8 0.9 0.5 0.5 0.01 70	あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか
9日(水)			10日(木)			11日(金)			15日(火)			16日(水)			17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
しろごはん こめ★ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	80 206	き あか	パン パン★ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	50 206	き あか	しろごはん こめ★ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	80 206	き あか	もちげんまいいりごはん アルファかまい もちげんまい もちごめ あぶら	62 8 7 0.3	き き き き	しろごはん こめ★ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう たんたんめん ちゅうかめん たまねぎ チンゲンサイ	65 206 73 30 25	き あか あか あか き き き き	フィッシュサンド パン★ タラスティックフライ あぶら キャベツ	50 50 5 40	あか あか あか あか あか
さわらのたつたあげ さわらのたつたあげ あぶら	50 5	あか き	カレーうどん ぶたにく うどん たまねぎ にんじん かまぼこ あぶらあげ★ あおねぎ★ カレーウ★ だしパック こいくちしようゆ★ カレー	12 75 40 8 10 8 3 8 0.6 1 0.2	あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか	ししゃものかんろに ししゃものかんろに ブロッコリーのおかあえ ブロッコリー こいくちしようゆ★ かつおぶし さとう ちくぜんに どりにく あつあげ だいこん ごぼう にんじん こんにやく★ しいたけ えだまめ こいくちしようゆ★ さとう みりん だしのもと あぶら	20 20 35 1.4 1 0.8 20 20 30 25 15 15 7 7 2.8 2 0.8 0.2 0.2	あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう いわしのうめに いわしのうめに じゃがいもとあつあげのもの あつあげ ちくわ ひらてん こんにやく★ じゃがいも だいこん にんじん えだまめ こいくちしようゆ★ さとう だしパック	206 206 50 50 25 10 10 55 40 12 7 2.5 1.2 0.7	あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか	たんたんめん ちゅうかめん たまねぎ チンゲンサイ にんじん ちゅうかスープ★ こいくちしようゆ★ ごまあぶら こしょう ぶたひきにく ぎゅうひきにく つちしようが にんにく あかみそ こいくちしようゆ★ さとう ごまあぶら トウバンジャン しゅうまい しゅうまい	73 30 25 7 1 0.1 0.01 15 10 0.3 0.1 1.8 1 0.5 0.2 66	あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか	ちんげんさいのスープ どりにく たまねぎ チンゲンサイ しめじ コーン にんじん コンソメ うすくちしようゆ★ あぶら こしょう	15 30 20 8 8 8 1 0.8 0.3 0.01	あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか
さわにわん ぶたにく だいこん たまねぎ ごぼう しろねぎ えきたけ うすくちしようゆ★ だしパック りょうりしゅ みりん あぶら	15 25 25 20 8 7 2.8 1 1 1 0.3	あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか	ワインナー さいやんげん コーン コンソメ あぶら こしょう ブルーベリージャム(小袋) ブルーベリージャム	5 25 10 0.5 0.2 0.01 15	あか あか あか あか あか あか あか	えだまめ こいくちしようゆ★ さとう みりん だしのもと あぶら	7 2.8 2 0.8 0.2 0.2	あか あか あか あか あか あか	き き き き き き	き き き き き き	き き き き き き	き き き き き き	き き き き き き	き き き き き き	き き き き き き	き き き き き き	き き き き き き

ならひ
奈良の日

わたしたちの地元、奈良県で作られている食材を食べよう!
10月7日(月)のメニューを紹介しします。



- しろごはん — 奈良県産のヒノヒカリを使っています。
- ぎゅうにゅう — 広陵町産の「なす」を使います。
- なすのチリソース — 大和の伝統野菜の「大和まな」を使います。
- やまとまなごワインナーのいためもの — 奈良県で作られた「卵」「豆腐」「青ねぎ」を使います。

18日(金)			21日(月)			22日(火)ふるさと給食 長野県			23日(水)			24日(木)			25日(金)おはなし給食		
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
おむぎごはん	72	き	しろごはん	80	き	きむたくごはん	62	き	しろごはん	80	き	こめごはん	50	き	えだまめごはん	55	き
こめ★	8	き	こめ★	80	き	アルファかまい	62	き	こめ★	80	き	こめごはん★	50	き	アルファかまい	55	き
むぎ	8	き	ぎゅうにゅう	206	あか	もちごめ	5	き	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	もちごめ	6	き
ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ベーコン	11	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	えだまめ	15	みどり
ハヤシライス	25	あか	さばのみそに	40	あか	はくさいキムチ	23	みどり	あつやきたまご	60	あか	グランドリーチキン	60	あか	ベーコン	7	あか
ぶたにく	25	あか	さばきりみ	40	あか	たくあん	9	みどり	あつやきたまご	60	あか	とりにく	60	あか	ちりめんじゃこ	4	あか
たまねぎ	60	みどり	しろねぎ	5	みどり	つぼづけ	9	みどり	れんごんのピリッとしため	12	あか	ヨーグルト	7	あか	うすくちしょうゆ★	1	き
じゃがいも	55	き	つしりょうが	2	みどり	うすくちしょうゆ★	1	き	ぶたにく	12	あか	にんにく	0.3	みどり	みりん	0.7	き
にんじん	18	みどり	みそ	4	あか	あぶら	0.3	き	れんごん	25	みどり	トマトケチャップ	3	き	あぶら	0.5	き
マッシュルーム	10	みどり	さとう	3	き	ぎゅうにゅう	206	あか	こんにやく★	10	き	ウスターソース	1	き	だしパック	0.5	き
えだまめ	10	みどり	りょうりしゅ	3	き	ぎゅうにゅう	206	あか	にんじん	8	みどり	あぶら	0.5	き	ぎゅうにゅう	206	あか
ハヤシブレイク	13	き	こいくちしょうゆ★	0.1	き	いもなます	50	き	こいくちしょうゆ★	2	き	しお	0.1	き	ならのだいずコロケ	60	き
デミグラスソース	3	き	きりぼしだいごんのにも	6	みどり	じゃがいも	50	き	りょうりしゅ	1	き	カレーこ	0.08	き	あぶら	6	き
あぶら	0.5	き	きりぼしだいごん	6	みどり	さとう	3	き	さとう	1	き	ほうれんそうとツナのソテー	30	みどり	ならのだいずコロケ★	60	き
コンソメ	0.1	き	あぶらあげ★	6	あか	す	3	き	あぶら	0.2	き	ほうれんそう	30	みどり	あぶら	6	き
こしょう	0.01	き	にんじん	6	みどり	あぶら	0.3	き	いちみつどうがらし	0.01	き	キャベツ	15	みどり	だいたもやしのスープ	6	き
かいそうサラダ	40	みどり	さいやいんげん	5	みどり	しお	0.3	き	かぼちゃのみぞしる	30	みどり	ツナみずに	15	あか	ぶたにく	15	あか
キャベツ	40	みどり	うすくちしょうゆ★	1.8	き	ぐたくさんじる	15	あか	かぼちゃ	30	みどり	うすくちしょうゆ★	0.8	き	たまねぎ	20	みどり
コーン	10	みどり	にくだんご	1.3	き	とりにく	15	あか	たまねぎ	30	みどり	コンソメ	0.5	き	みりん	15	みどり
くきわかめ	4	あか	どうふ	0.5	き	たまねぎ	25	みどり	かまぼこ	8	あか	こしょう	0.01	き	キャベツ	10	みどり
たまねぎドレッシング	7	き	だしパック	0.4	き	どうふ	25	あか	えのきたけ	8	みどり	あぶら	0.5	き	にんじん	8	みどり
オレンジ	35	みどり	あぶら	0.2	き	ごぼう	15	みどり	あおねぎ★	5	みどり	コンソメスープ	0.5	き	あおねぎ★	5	みどり
オレンジ	35	みどり	ちなんごじる	25	あか	にんじん	8	みどり	かんそうわかめ	0.5	あか	ベーコン	12	あか	ちゅうかスープ★	1	き
			にくだんご	25	あか	あぶらあげ★	8	あか	だしパック	0.7	あか	じゃがいも	35	き	うすくちしょうゆ★	0.8	き
			どうふ	25	あか	えのきたけ	8	みどり				たまねぎ	30	みどり	あぶら	0.3	き
			はくさい	30	みどり	こまつな	8	みどり				エリンギ	8	みどり	こしょう	0.01	き
			たまねぎ	25	みどり	みそ	7	あか				にんじん	7	みどり			
			しめじ	8	みどり	だしパック	0.7	あか				さいやいんげん	5	みどり			
			あおねぎ★	6	みどり	あぶら	0.2	き				コンソメ	1	き			
			うすくちしょうゆ★	2.8	き							あぶら	0.5	き			
			みりん	1	き							うすくちしょうゆ★	0.3	き			
			りょうりしゅ	1	き							こしょう	0.01	き			
			だしパック	1	き												
			こしょう	0.01	き												

30日(水)かみかみデー			31日(木)おはなし給食		
献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色
ぎつまいもごはん	57	き	パン	50	き
アルファかまい	5	き	パン★	50	き
もちごめ	25	き	ぎゅうにゅう	206	あか
さつまいも	1	き	ぎゅうにゅう	206	あか
りょうりしゅ	0.3	き	ハンバーグのケチャップソース	80	あか
あぶら	0.2	き	ハンバーグケチャップソース	80	あか
しお	0.2	き	コールスローサラダ	30	みどり
ぎゅうにゅう	206	あか	キャベツ	30	みどり
ぎゅうにゅう	206	あか	だいごん	25	みどり
いわしのかぼやき	40	あか	コーン	8	みどり
いわしひらきでんぶんつき	4	き	クレープフレッシュドレッシング	7	き
あぶら	2.6	き	もりのスープ	8	あか
こいくちしょうゆ★	1.3	き	ベーコン	20	みどり
さとう	0.8	き	かぼちゃ	20	みどり
みりん	20	き	じゃがいも	20	みどり
たまねぎ	25	あか	たまねぎ	20	みどり
ごぼうてん	15	あか	ブロッコリー	15	あか
あぶらあげ★	8	あか	いらたまご	15	あか
だいごん	20	みどり	にんじん	8	みどり
こんにやく★	10	き	さやえんどう	5	みどり
えのきたけ	7	みどり	にんにく	0.1	みどり
にんじん	5	みどり	パセリ	0.01	みどり
あおねぎ★	5	みどり	コンソメ	1	き
つしりょうが	0.5	みどり	こめ★	1	き
うすくちしょうゆ★	2.8	き	オリブオイル	0.6	き
でんぶん	1	き	しお	0.05	き
だしパック	1	き	こしょう	0.01	き
あぶら	0.3	き			
おちやめなだず(小袋)	6	あか			
おちやめなだず	6	あか			

にち げつ にち か たいいくたいかい だいきゅう よび ひ きゅうしよく
 ※28日(月)29日(火)は、体育大会の代休と予備日のため、給食はありません。

が つ にち か きゅうしよく ながのけん
10月22日(火)ふるさと給食 ~長野県~

○きむたくごはん


きむたくごはんの「きむたく」は、「キムチ」と

「たくあん」のことです。つけものぶんか はったつ ながのけん こ
 つけものばな すす なか こ つけもの た
 の漬物離れが進んでいる中、子どもたちに、おいしく漬物を食べてもら

いたいという想いから学校の栄養士が考案した家庭料理だそうです。

○いもなます

ながのけん ふゆ ゆき ふ ちいき おお わかし しんせん やさい
 長野県は、冬に雪がたくさん降る地域が多いため、昔は、新鮮な野菜
 を手に入れることが難しかったそうです。そのため、保存ができる「じ
 やがいも」でなますを作ったといわれています。



どくしよしゅうかん が つ にち が つ こ こ か
「読書週間」 10月27日~11月9日

きゅうしよく えほん しょうかい きゅうしよく じっし
 給食では、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。

が つ にち 10月25日「だいず えだまめ まめもやし」

だいず えだまめ まめもやし



「だいず」を三にんきょうだいが育てて食べるまでのおはなしです。

ぶん: こうや すすむ
 え: なかじま むつこ

が つ にち ふらにー めらにー すーぶ
 10月31日「フラーニとメラニー もりのスープやさん」

へしりーおじさんが、げんきになった、こころもからだも温まるスープをアレンジして再現します。

ぶん: あいはら ひろゆき
 え: あだち なみ

が つ お か め
10月10日は目の愛護デー

あ い ご てー
 の愛護デー

ぶるーべりーに
 は、疲れ目に効果のあるといわれる「アントシアニン」が含まれています。

10日に「ブルーベリージャム」をつけています。目を大切にしましょう。

栄養量(月平均)	エネルギー・・・624Kcal	たんぱく質・・・25.2g	カルシウム・・・371mg	鉄・・・3.5mg
----------	-----------------	---------------	---------------	-----------