

11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(金)			5日(火)			6日(水)かみかみデー			7日(木)			8日(金)			11日(月)		
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★	80	き	こめこパン こめこパン★	50	き	しろごはん こめ★	80	き	パン パン★	50	き	しろごはん こめ★	80	き	しろごはん こめ★	80	き
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか
あじフライ あじフライ	50	あか き	さげとペンネのクリームに ペンネ	23	き	かつおのかかに かつおかくぎり	40	あか	オムレツ オムレツ	50	あか	おでん どうふいりしのだ	50	あか	いわしのおかかに いわし	50	あか
ひじきのもの ひじき	2	あか	クッキングワイン	1		つちしょうが	1.2	みどり	やさいたっぷりスープ ベーコン	20	あか	だいにん	35	みどり	こまつなごまあえ こまつな★	25	みどり
だいず	10	あか	しお	0.1		さとう	2	き	たまねぎ	30	みどり	こいくちしょうゆ★	5	き	きりぼしだいこん	2.5	みどり
あぶらあげ★	4	あか	こしょう	0.02		りょうりしゆ	2		かぼちゃ	15	みどり	さとう	4	き	ならのきんごま★	0.8	き
にんじん	6	みどり	たまねぎ	30	みどり	みりん	1.6		キャベツ	25	みどり	だしのもと	2		うすくちしょうゆ★	1	
さとう	2	き	ほうれんそう	10	みどり	こいくちしょうゆ★	3		こまつな	8	みどり	かすじる ぶたにく	10	あか	みりん	0.3	
こいくちしょうゆ★	1.8		エリンギ	8	みどり	チンゲンサイのおこうじため チンゲンサイ	15	みどり	にんじん	8	みどり	どうふ	20	あか	つくねいりすましじる どうふ★	20	あか
みりん	0.5		にんじん	5	みどり	キャベツ	20	みどり	しめじ	7	みどり	たまねぎ	25	みどり	やまどまなすりつくね★	20	あか
だしパック	0.5		にんにく	0.2	みどり	にんじん	5	みどり	アルファベットマカロニ	4	き	はくさい	20	みどり	あぶらあげ★	5	あか
あぶら	0.2	き	ぎゅうにゅう	20	あか	ちくわ	10	あか	コンソメ	1		ごぼう	8	みどり	たまねぎ	30	みどり
なめこのみそしる どうふ	25	あか	スキムミルク	2	あか	しおこうじ	2.7		うすくちしょうゆ★	0.5	き	ざいも	10	き	こんにやく★	15	き
たまねぎ	30	みどり	シチューのもと	3	き	うすくちしょうゆ★	0.3		あぶら	0.2	き	にんじん	7	みどり	にんじん	6	みどり
だいこん	25	みどり	こめこ★	1	き	あぶら	0.3	き	こしょう	0.01		しめじ	7	みどり	しゅんぎく★	5	みどり
なめこ	8	みどり	コンソメ	0.5		うちまめじる うちまめ	5	あか	みかんジャム みかんジャム★	15	き	あおねぎ★	5	みどり	しいたけ★	5	みどり
かんそうわかめ	0.5	あか	あぶら	0.2	き	どうふ	20	あか	ポークハムカツ ポークハムカツ	40	あか	みそ	7	あか	あおねぎ★	5	みどり
あおねぎ★	5	みどり	あぶら	4	き	あぶらあげ★	8	あか	あぶら	4	き	さけかす	3		だしパック	1	
みそ	7.5	あか				だいこん	20	みどり				だしパック	0.7		うすくちしょうゆ★	3	
だしパック	0.7					たまねぎ	25	みどり							みりん	0.5	
						はくさい	20	みどり									
						あおねぎ★	5	みどり									
						みそ	7.5	あか									
						だしパック	0.7										

はくたくじる

はくたくじる「はくたく」は、うどんよりも平たい麺で、もちりとしているのが特徴です。

へいあんじだい ならし かすがたいしゃ 平安時代、奈良市の春日大社では『はくたくめ』と呼ばれる女性たちがいました。その『はくたくめ』

かすがたいしゃ まつ なか ふ ま はっしょう い たちが、春日大社のお祭りの中で振る舞ったのが発祥であると言われています。



20日(水)			21日(木)			22日(金)和食の日			25日(月)			26日(火)			27日(水)		
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★	80	き	パン パン★	50	き	せきはん アルファかせきはん	70	き	しろごはん こめ★	80	き	こめこパン こめこパン★	50	き	むぎごはん こめ★	72	き
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	しお	0.2		ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	むぎ むぎ	8	き
スタミナなっとう とりひきにく	25	あか	てりやきチキン とりにく	40	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぶたにくのしょうがやき ぶたにく	35	あか	ぶりカツ ぶりカツ	40	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか
ひきわりなっとう	16	あか	こいくちしょうゆ★	1.7		にしんのいそべてんぷら にしんのいそべてんぷら	50	あか	たまねぎ たまねぎ	45	みどり	あぶら	4	き	チキンカレー とりにく	20	あか
ごまあぶら	0.8	き	さとう	1.3	き	あぶら	5	き	つちしょうが つちしょうが	1.5	みどり	チンゲンサイのソテー チンゲンサイ	15	みどり	クッキングワイン	1	
つちしょうが	1.2	みどり	みりん	0.6		けんちんじる どうふ	25	あか	こいくちしょうゆ★ こいくちしょうゆ★	2.5		キャベツ キャベツ	20	みどり	にんにく	0.2	みどり
にんにく	1.2	みどり	りょうりしゅ	0.3		さといも さといも	15	き	だししょうゆ だししょうゆ	1	き	コーン コーン	5	みどり	つちしょうが	0.2	みどり
にら	5	みどり	あぶら	0.3	き	だいこん だいこん	25	みどり	りょうりしゅ りょうりしゅ	0.8		しめじ しめじ	8	みどり	じゃがいも	50	き
こいくちしょうゆ★	2		ポトフ ウインナー	20	あか	ごぼう ごぼう	15	みどり	みりん みりん	0.6		あぶら あぶら	0.2	き	たまねぎ	60	みどり
さとう	0.6	き	じゃがいも じゃがいも	40	き	にんじん にんじん	10	みどり	あぶら あぶら	0.3	き	ほうれんそうのおひたし ほうれんそう	20	みどり	にんじん	15	みどり
りょうりしゅ	1		だいこん だいこん	40	みどり	あぶらあげ★ あぶらあげ★	7	あか	はくさい はくさい	35	みどり	しょうが しょうが	0.1	き	コンソメ コンソメ	1	
いちみつどうがらし	0.01		キャベツ キャベツ	30	みどり	つきこんにやく★ つきこんにやく★	15	き	はくさい はくさい	35	みどり	しょうが しょうが	0.1	き	こしょう こしょう	0.01	
ブロccoliのおかかあえ ブロccoli	35	みどり	たまねぎ たまねぎ	35	みどり	あおねぎ★ あおねぎ★	5	みどり	だししょうゆ だししょうゆ	2.2		さとう さとう	0.1	き	しろいんげんまめのポタージュ ベーコン	5	あか
さとう	0.8	き	にんじん にんじん	15	みどり	あおねぎ★ あおねぎ★	5	みどり	かぶのみそじる かぶ	25	みどり	たまねぎ たまねぎ	50	みどり	じゃがいも じゃがいも	30	き
こいくちしょうゆ★	1.5		さやいんげん さやいんげん	10	みどり	でんぷん でんぷん	1	き	かぶ かぶ	25	みどり	にんじん にんじん	10	みどり	しろいんげんまめピューレ しろいんげんまめピューレ	10	みどり
かつおぶし	1	あか	コンソメ コンソメ	0.8		みりん みりん	0.5		とうふ とうふ	20	あか	にんにく にんにく	0.2	みどり	にんにく にんにく	0.2	みどり
ぎつまいもじる ぎつまいも	25	き	うすくちしょうゆ★ うすくちしょうゆ★	0.8		うすくちしょうゆ★ うすくちしょうゆ★	3		あぶらあげ★ あぶらあげ★	7	あか	コンソメ コンソメ	1.8		こめこ★ こめこ★	4	き
どうふ	25	あか	あぶら あぶら	0.3	き	けずりぶし けずりぶし	3		たまねぎ たまねぎ	25	みどり	スチームミルク スチームミルク	3	あか	スキムミルク スキムミルク	3	あか
だいこん	25	みどり	ローリエ ローリエ	0.02		こんぶ こんぶ	1		にんじん にんじん	7	みどり	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	20	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	20	あか
たまねぎ	30	みどり	こしょう こしょう	0.01					かぶのは かぶのは	7	みどり	しお しお	0.1		しお しお	0.1	
にんじん	5	みどり	チョコクリーム(小袋) チョコクリーム	15	き				しめじ しめじ	7	みどり	こしょう こしょう	0.01		こしょう こしょう	0.01	
あおねぎ★	5	みどり							みそ みそ	7.5	あか	あぶら あぶら	0.2	き	わふうたまねぎドレッシング わふうたまねぎドレッシング	7	き
みそ	7.5	あか							だしパック だしパック	0.7					ベビーチーズ ベビーチーズ	13.5	あか

28日(木)			29日(金)		
献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色
パン パン★	50	き	しろごはん こめ★	80	き
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか
にこみハンバーグ ハンバーグ	60	あか	さばのしょうがに さば	40	あか
たまねぎ	20	みどり	つちしょうが つちしょうが	3	みどり
トマトケチャップ	6		こいくちしょうゆ★ こいくちしょうゆ★	3.8	
ウスターソース	3		りょうりしゅ りょうりしゅ	4	
コンソメ	0.3		みりん みりん	3	
さとう	0.3	き	さとう さとう	1	き
マカロニサラダ シェルマカロニ	5	き	はくさいのびたし はくさい	30	みどり
ブロccoli	20	みどり	ほうれんそう ほうれんそう	15	みどり
コーン	10	みどり	うすくちしょうゆ★ うすくちしょうゆ★	1.2	
ノンエッグマヨネーズ	3	き	さとう さとう	0.8	き
クリームフレンチドレッシング	3	き	だしパック だしパック	0.2	
キャベツのスープ ベーコン	8	あか	みりん みりん	0.2	
じゃがいも	30	き	すましじる どうふ	25	あか
キャベツ	25	みどり	あぶらあげ★ あぶらあげ★	5	あか
たまねぎ	25	みどり	さといも さといも	10	き
しめじ	8	みどり	だいこん だいこん	25	みどり
にんじん	8	みどり	たまねぎ たまねぎ	25	みどり
コンソメ	1		えのきたけ えのきたけ	10	みどり
うすくちしょうゆ★	0.8		にんじん にんじん	6	みどり
あぶら	0.2	き	あおねぎ★ あおねぎ★	5	みどり
こしょう	0.01		でんぷん でんぷん	1	き
			だしパック だしパック	1	
			うすくちしょうゆ★ うすくちしょうゆ★	3	

が つ に ち か きゅうしょく しずおかけん
11月19日(火)ふるさと給食 ~静岡県~



〇黒はんぺんフライ
 黒はんぺんは、静岡県の特産品です。さばやいわしの皮や骨をまるごと練り込んで作られているので、黒っぽい色になります。豊富に獲れた魚を日持ちさせるために作ったのが始まりだといわれています。

〇おちゃーハン
 静岡県は、お茶の生産量が全国1位です。鎌倉時代に、聖一国師というお坊さんが修業先であった中国からお茶の種を持ち帰り、またたことが静岡でのお茶生産の始まりだと伝えられています。

給食では、お茶を使ったチャーハンが登場します。



ならひ 奈良の日

わたし じもと ならけん つく しょくざい た
私たちの地元、奈良県で作られている食材を食べよう!

が つ に ち きん しょうかい
11月15日(金)のメニューを紹介します。

- 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
- あつやきたまご…奈良県産の「卵」で作られています。
- やまとまなちりめん…大和の伝統野菜の「大和まな」の漬物を使います。
- はくたくじる…奈良県で作られた「はくたくうどん」、「油あげ」、「こんにやく」、「水菜」、「しいたけ」、「青ねぎ」を使います。



栄養量(月平均)	エネルギー…608Kcal	たんぱく質…24.8g	カルシウム…366mg	鉄…3.5mg
----------	---------------	-------------	-------------	---------