

# 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5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。

・はしを持参することは自由です。

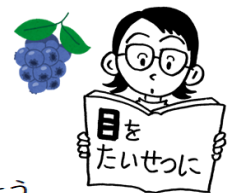
2日(月)			3日(火)			4日(水)			5日(木)			6日(金)			10日(火)			
献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	
しろごはん こめ★	80	き	もちげんまいりごはん アルファかまい	62	き	しろごはん こめ★	80	き	パン パン★	50	き	しろごはん こめ★	80	き				
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	もちげんまい もちごめ	8 7	き き	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか				
カレイのからあげ カレイのからあげ あぶら	50 5	あか き	あぶら ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	0.2 206	き あか	ぶたどんのぐ ぶたにく たまねぎ	30 25	あか みどり	ハンバーグのケチャップソースかけ ハンバーグ トマトケチャップ	60 6	あか き	さわらのたつたあげ さわらのたつたあげ あぶら	40 4	あか き				
ひじきのにもの ひじき だいず★ あぶらあげ★ にんじん さとう こいくちしょうゆ★ みりん だしパック あぶら	2 10 4 6 2 2 0.5 1 0.2	あか あか あか みどり き	とりにくとなすのチリソースいため とりにく なす あぶら しろねぎ トマトケチャップ さとう うすくちしょうゆ★ みりん みそ トウバンジャン	30 35 3 2 10 1.5 1.5 0.8 0.1	あか みどり き みどり き	いとこんにやく★ ごぼう にら つちしょうが にんにく こいくちしょうゆ★ さとう みりん みそ りょうりしゅ あぶら	15 10 5 0.5 0.2 6 3 2 1.5 2 0.2	き みどり みどり みどり みどり き あか き	サワーキャベツ キャベツ コーン りんごす さとう うすくちしょうゆ★ しお	45 5 1.6 1 0.1	みどり みどり き	ブロッコリーのおかかあえ ブロッコリー かつおぶし こいくちしょうゆ★ さとう	35 1 2.5 0.8	みどり あか き				
かきたまじる たまご とうふ だいこん えのきたけ あおねぎ★ だしパック うすくちしょうゆ★ みりん でんぷん	20 25 30 10 8 1 2.8 1.2 1	あか あか みどり みどり みどり き	チンゲンサイのスープ チンゲンサイ ベーコン とうふ たまねぎ しめじ にんじん コンソメ うすくちしょうゆ★ こしょう あぶら	20 9 25 30 8 7 2 1 0.01 0.2	みどり あか あか みどり みどり みどり き	こまつなのじゃこいため こまつな キャベツ ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ★ だしのもと あぶら	30 20 3 0.1 0.1 0.2	みどり みどり あか き	やさいたつぷりスープ ベーコン たまねぎ じゃがいも こまつな にんじん しいたけ コンソメ うすくちしょうゆ★ あぶら しお こしょう	10 40 30 10 8 7 1 0.7 0.3 0.1 0.01	あか みどり き みどり みどり	やさいのたつたあげ やさいのたつたあげ あぶら	40 4	あか き				
11日(水)	12日(木)			13日(金) ならの日			16日(月)			17日(火)			18日(水) かみかみデー					
	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
	パン パン★	50	き	しろごはん こめ★	80	き	しろごはん こめ★	80	き	さつまいもごはん アルファかまい	55	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			
	きのこスパゲティ スパゲティ ベーコン しめじ エリンギ ほうれんそう たまねぎ にんじん にんにく うすくちしょうゆ★ コンソメ しお こしょう ワイン オリーブオイル	25 12 10 10 12 40 10 0.3 1.5 1 0.01 1 0.3	き あか みどり みどり みどり みどり みどり みどり き	あつやきたまご あつやきたまご★	60	あか	あかうおのみりんやき あかうおのみりんやき	40	あか	ほうれんそうのおひたし ほうれんそう はくさい だししょうゆ さとう	20 40 2.5 0.1	みどり みどり き	さつまいもごはん さつまいも りょうりしゅ しお あぶら	25 1 0.5 0.2	き	マーボーはるさめ はるさめ ぶたひきにく とりひきにく たまねぎ にんじん あおねぎ★ つちしょうが ほしいたけ にんにく オイスターソース こいくちしょうゆ★ ちゅうかスープ★ さとう りょうりしゅ ごまあぶら トウバンジャン	8 8 10 10 5 5 1 0.4 0.2 1.2 0.8 0.3 0.1 0.3 0.2 0.15	き あか あか あか みどり みどり みどり みどり みどり あか あか あか あか あか あか
	クリームスープ とりにく こまつな はくさい じゃがいも コーン ぎゅうにゅう スキムミルク こめこ★ コンソメ あぶら しお こしょう	15 20 20 25 10 10 3 1.5 1 0.2 0.1 0.01	あか みどり みどり き みどり あか あか き	ごぼう にんじん えのきたけ あおねぎ★ つちしょうが だしパック しおこうじ うすくちしょうゆ★ りょうりしゅ あぶら	15 7 7 5 0.5 1 4 1.5 0.5 0.2	あか あか あか みどり みどり みどり あか き	じゃがいものそぼろに ぎゅうひきにく ぶたひきにく じゃがいも たまねぎ いとこんにやく★ にんじん えだまめ こいくちしょうゆ★ みりん りょうりしゅ だしのもと あぶら	5 15 65 20 60 12 5 3 2 1 0.8 0.3 0.3	あか あか き みどり みどり き き	でんぷん つちしょうが こいくちしょうゆ★ みりん あぶら	5 2 2 1 4	あか あか あか あか あか あか あか	ぎょうぎスープ ぎょうぎ はくさい だいこん こまつな しめじ ちゅうかスープ★ ごまあぶら うすくちしょうゆ★ かみかみだいず	30 30 20 10 5 1.5 0.2 1	き みどり みどり あか あか			

運動会  
振替休日

弁当持参

## 10月10日は目の愛護デー

10を横にして2つ並べると、まゆと目の形に見えることから、この日に制定されました。  
 目は、たくさんの情報を脳に伝えてくれています。ブルーベリーには、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。  
 5日(木)の給食には「ブルーベリーゼリー」がつきます。目に良い食べものを食べて、目を大切にしましょう。




19日(木)			20日(金)			23日(月)ふるさと給食 愛知県			24日(火)			25日(水)			26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	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
こめこパン	50	き	しろうごはん	80	き	セルフてんむす	80	き	パン	50	き	しろうごはん	80	き	パン	50	き
こめこパン★	50	き	こめ★	80	き	こめ★	80	き	パン★	50	き	こめ★	80	き	パン★	50	き
ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	えびのフリッター	30	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	あぶら	3	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
タンダーチキン	60	あか	にくだんご(あまずあん)	30	あか	てまきのり	5	あか	オムレツ	50	あか	にしんのかんろに	40	あか	さげフライ	50	あか
とりにく	60	あか	にくだんご	30	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	オムレツ	50	あか	にしんのかんろに	40	あか	さげフライ	50	あか
ヨーグルト	6	あか	まめかりんとう	20	き	ぎゅうにゅう	206	あか	ツナポテト	45	き	くるだいずえだまめ	15	みどり	あぶら	5	あか
にんにく	0.2	みどり	さつまいも	20	き	にみそ	10	あか	じゃがいも	45	き	くるだいずえだまめ★	15	みどり	あぶら	5	あか
トマトケチャップ	2.1	あか	だいち★	20	あか	あつあげ	10	あか	ツナみず	15	あか	しお	0.1	あか	あぶら	5	あか
ウスターソース	1.2	あか	ちりめんじゃこ	5	あか	ひらてん	5	あか	かんそうパセリ	0.1	みどり	ぐだくさんじる	25	あか	あぶら	5	あか
しお	0.12	あか	だいがくいものたれ	9.5	き	だいこん	15	みどり	ノンエッグマヨネーズ	10	き	とうふ	25	あか	あぶら	5	あか
カレーこ	0.06	あか	こいくちしょうゆ★	0.3	き	こんにやく★	10	き	うすくちしょうゆ★	0.2	き	あぶらあげ★	5	あか	だいち	20	みどり
さやいんげんのソテー	35	みどり	さとう	0.2	き	にんじん	10	みどり	しお	0.05	あか	だいち	20	みどり	はくさい	15	き
さやいんげん	35	みどり	でんぷん	2	き	さやいんげん	5	みどり	こしょう	0.01	あか	はくさい	15	き	えのきたけ	10	みどり
コーン	10	みどり	あぶら	4	き	あかみそ	1.3	あか	ミネストローネ	8	あか	えのきたけ	10	みどり	しめじ	6	みどり
あぶら	0.2	き	はっぽうさい	15	あか	みそ	1.2	あか	ベーコン	8	あか	しめじ	6	みどり	にんじん	6	みどり
コンソメ	0.3	き	ぶたにく	15	あか	さとう	1	あか	たまねぎ	50	みどり	にんじん	6	みどり	あおねぎ★	5	みどり
しお	0.05	あか	はくさい	85	みどり	みりん	0.7	あか	キャベツ	20	みどり	あおねぎ★	5	みどり	みそ	7.5	あか
こしょう	0.01	あか	たまねぎ	40	みどり	だしのもと	0.2	き	カットトマト	15	みどり	みそ	7.5	あか	だしパック	0.7	あか
コンソメスープ	12	あか	チンゲンサイ	10	みどり	あぶら	0.2	き	にんじん	10	みどり	だしパック	0.7	あか	だしパック	0.7	あか
ベーコン	12	あか	にんじん	7	みどり	きしめんじる	30	き	セロリ	7	みどり	だしパック	0.7	あか	だしパック	0.7	あか
じゃがいも	30	き	ほししいたけ	0.5	みどり	きしめん	30	き	だいず★	7	あか	だしパック	0.7	あか	だしパック	0.7	あか
たまねぎ	30	みどり	つちしょうが	0.7	みどり	かまぼこ	8	あか	トマトケチャップ	7	き	だしパック	0.7	あか	だしパック	0.7	あか
キャベツ	15	みどり	うすくちしょうゆ★	1	き	ほうれんそう	15	みどり	おおむぎ	3	き	だしパック	0.7	あか	だしパック	0.7	あか
レンズまめ	10	あか	りょうりしゆ	1.5	き	しろねぎ	15	みどり	にんにく	0.3	みどり	だしパック	0.7	あか	だしパック	0.7	あか
にんじん	7	みどり	ちゅうかスープ★	1	き	あぶらあげ★	4	あか	コンソメ	1.5	き	だしパック	0.7	あか	だしパック	0.7	あか
えだまめ	3	みどり	オイスターソース	1	き	にんじん	6	みどり	うすくちしょうゆ★	1	き	だしパック	0.7	あか	だしパック	0.7	あか
コンソメ	1	き	でんぷん	1	き	うすくちしょうゆ★	3	き	さとう	0.2	き	だしパック	0.7	あか	だしパック	0.7	あか
うすくちしょうゆ★	0.8	き	あぶら	0.2	き	みりん	0.8	き	あぶら	0.2	き	だしパック	0.7	あか	だしパック	0.7	あか
あぶら	0.3	き	こしょう	0.02	き	だしパック	1.2	き	こしょう	0.01	き	だしパック	0.7	あか	だしパック	0.7	あか
こしょう	0.01	き										だしパック	0.7	あか	だしパック	0.7	あか

27日(金)おはなし給食			30日(月)			31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
しろうごはん	80	き	しろうごはん	80	き	チャーハン	60	き
こめ★	80	き	こめ★	80	き	アルファかまい	60	き
ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	スクランブルエッグ	20	あか
ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぶたばらにく	15	あか
チキンカレー	20	あか	いわしのおかか	50	あか	しろねぎ	10	みどり
とりにく	20	あか	いわしのおかか	50	あか	ピーマン	10	みどり
ワイン	1	あか	きりぼしだいこんのもの	8	みどり	にんにく	0.2	みどり
にんにく	0.2	みどり	きりぼしだいこん	8	みどり	ちゅうかスープ★	1.5	き
つちしょうが	0.2	みどり	あぶらあげ★	5	あか	うすくちしょうゆ★	0.5	き
じゃがいも	50	き	さやいんげん	5	みどり	りょうりしゆ	0.4	き
たまねぎ	60	みどり	にんじん	5	みどり	しお	0.1	あか
にんじん	15	みどり	うすくちしょうゆ★	1.8	き	こしょう	0.01	あか
コンソメ	1	き	さとう	1.8	き	ごまあぶら	0.3	き
カレールウ★	7	き	みりん	0.5	き	ぎゅうにゅう	206	あか
カレーフレーク	7	き	だしパック	0.1	き	ぎゅうにゅう	206	あか
カレーこ	0.02	き	あぶら	0.2	き	しゅうまい	60	あか
こしょう	0.02	き	さつまいもじる	20	き	しゅうまい	60	あか
トマトケチャップ	2	き	さつまいも	20	き	ちゅうかスープ	1.5	あか
ウスターソース	0.5	き	とうふ	25	あか	とりにく	15	あか
あぶら	0.2	き	だいこん	30	みどり	たまねぎ	30	みどり
げんきサラダ	10	あか	たまねぎ	20	みどり	はくさい	20	みどり
ロースハム	10	あか	しいたけ	5	みどり	チンゲンサイ	10	みどり
にんじん	8	みどり	あおねぎ★	5	みどり	にんじん	10	みどり
キャベツ	27	みどり	みそ	7.5	あか	しめじ	5	みどり
きゅうり	8	みどり	だしパック	0.7	あか	ちゅうかスープ★	1.5	き
コーン	5	みどり				うすくちしょうゆ★	1.5	き
しおこんぶ	1.5	あか				あぶら	0.2	き
かつおぶし	0.5	あか						
トマトドレッシング	5	き						

ならひ がつ にち きん しょうかい  
**奈良の日** 10月13日(金)のメニューを紹介します

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!**


- しろうごはん…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。
- だいこんのうめあえ…奈良県産の梅を使った「梅ペースト」と奈良県で作られた「うすくちしょうゆ」で調味します。
- しおこうじじる…奈良県産の大豆で作られた豆腐、奈良県産の油揚げ、青ねぎ、広陵町で作られた塩こうじを使います。



がつ にち げつ  
**10月23日(月)**

きゅうしよく あいちけん  
**ふるさと給食～愛知県～**

愛知県産の食で欠かせないのが「豆みそ」です。  
「豆みそ」は原料に大豆を使い、長期間熟成させます。そのため、赤っぽく濃く色づき、「赤みそ」とも言われます。「豆みそ文化」は現在に至るまでに愛知県に強く根付き、「みそ煮込みうどん」や「みそカツ」など愛知県を代表する料理がたくさん生まれました。「煮みそ」もそのうちのひとつで、大根やにんじんなどの野菜を赤みそで煮込んだ料理です。また、「天むす」や平たい麺を使った「きしめん汁」も愛知県で親しまれている料理です。




どくしよしゅうかん がつ にち がつこのか  
**「読書週間」10月27日～11月9日**


きゅうしよく どくしよ あき しょくざい しゅう  
給食では「読書の秋」にちなみ、読書週間が始まる週に絵本を紹介する「おはなし給食」を実施します。

がつ にち がつこのか  
**10月26日「くるぼんきゅースープ」** **10月27日「げんきサラダ」**

「でんきこんぶ」や「きゅーに」などおばけのりっちゃん動物たちのアドバイスをもとに世界の食材で作られるスープ「くるぼんきゅー」お母さんのために作ったサラダを再現します。を昆布やズッキーニを使って再現します。



「おばけのcockさん」  
(西平あかね 作)



「サラダでげんき」  
かどのえいこ 作  
角野栄子 作  
長新太 絵