令和８年　　# １１月 こんだてよていひょう（小学校・保育所）　　［給食回数 １９回］　　神流町学校給食共同調理場

日	曜	献立名 主食	飲み物	おかず	食品名 (あか) 血や肉や骨になる ①たんぱく質	②無機質	(みどり) 体の調子を整える ③カロテン	④ビタミン	(きいろ)力や熱になる ⑤炭水化物	⑥脂質	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	脂質 グラム	食塩相当量 グラム
											上段:小学生、下段:園児			
2	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ささみチーズフライ ブロッコリーサラダ きりぼしだいこんのいために	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ きりぼしだいこん ほしシイタケ	こめ　さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごま ドレッシング	592 472	24.2 20.2	17.8 15.2	2.1 1.7
4	水	いろごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご よしのじる　奈良 こくとうわらびもち	ちくわ あぶらあげ　きなこ たまご　とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう　ほししいたけ だいこん　えのきたけ ねぎ	こめ　くろざとう さとう　かたくりこ さといも　わらびこ	あぶら	661 514	24.3 19.4	18.5 15.0	1.9 1.5
5	木	ごはん	ぎゅうにゅう	いわしのみぞれに あきいろポテトサラダ とうふとわかめのみそしる	いわし ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん　たまねぎ まいたけ　ねぎ にんにく	こめ さとう　かたくりこ じゃがいも	バター マヨネーズ	610 487	25.1 21.0	22.8 19.5	1.8 1.6
6	金	**しょうゆラーメン** 小2リクエスト	ぎゅうにゅう	**コーンサラダ** ヨーグルト	やきぶた なると	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	もやし　ねぎ キャベツ　きゅうり コーン	ラーメン	あぶら ごまあぶら ドレッシング	620 505	26.0 21.2	15.9 12.8	3.5 2.7
9	月	ごはん	ぎゅうにゅう	やきぐりコロッケ　おはなし給食 はるさめサラダ だいずのいそに	ハム　さつまあげ だいず　あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	キャベツ　きゅうり こんにゃく	こめ　さとう　はるさめ こむぎこ　パンこ じゃがいも　さつまいも	くり あぶら　ごま ごまあぶら	700 566	21.7 17.3	25.4 22.0	2.1 1.8
10	火	ロールパン	ヨーグルトドリンク	えびとブロッコリーのグラタン やさいスペシャルにじいろスープ オレンジ	えび ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー　トマト にんじん　かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ　コーン オレンジ	パン こむぎこ	あぶら バター	621 492	24.5 19.1	26.1 20.3	2.1 1.8
11	水	ごはん おさかなふりかけ	ぎゅうにゅう	おこのみやき だいこんとわかめのサラダ もやしのみそしる	ぶたにく　たまご かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん	キャベツ　ねぎ だいこん　きゅうり もやし	こめ　さとう こむぎこ じゃがいも	ごまあぶら	594 446	24.6 18.7	16.8 13.0	2.4 2.0
12	木	カレーふうみのおっきりこみ	ぎゅうにゅう	チキンナゲット ごまあえ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ　ねぎ キャベツ　もやし	おっきりこみめん じゃがいも　さとう こむぎこ	あぶら ごま	607 451	25.8 19.0	30.5 22.0	3.3 2.6
13	金	ハヤシライス （むぎごはん）	ぎゅうにゅう	れんこんサラダ てづくりホイッププリン	ぶたにく	ぎゅうにゅう 生クリーム スキムミルク	にんじん	たまねぎ　れんこん キャベツ	むぎ　こめ じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング ごま	709 552	23.0 18.0	23.9 19.4	1.9 1.6
16	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	マーボーどうふ ナムル はるまき	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら ほうれんそう にんじん	ねぎ　ほししいたけ たけのこ　にんにく しょうが　もやし	むぎ　こめ かたくりこ さとう　こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	693 544	26.2 20.2	27.5 23.2	2.1 1.8
17	火	コッペパン いちごジャム	ぎゅうにゅう	ツナのカップやき アーモンドサラダ ポトフ	ツナ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	コーン　グリンピース だいこん　たまねぎ キャベツ　しめじ	パン　ジャム さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ アーモンド	624 500	26.9 21.1	27.1 21.3	2.5 2.1
18	水	ごはん いい歯の日	ぎゅうにゅう	おからいりわふうハンバーグ ポテトサラダ なめこじる	ぶたにく　とりにく たまご　ハム おから　とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが　ねぎ きゅうり　たまねぎ だいこん　なめこ	こめ　さとう かたくりこ じゃがいも	マヨネーズ	639 484	26.3 20.4	24.4 19.2	2.1 1.7
19	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	あわばたビーンズカレー ひじきサラダ みかん	だいず ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう スキムミルク ひじき	にんじん	たまねぎ　にんにく しょうが　キャベツ きゅうり　みかん	むぎ　こめ じゃがいも さとう	あぶら	662 508	23.2 17.9	18.7 14.7	2.2 1.8
20	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに しらあえ　えびす講 けんちんじる	さば とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しらたき　だいこん ごぼう　しいたけ	こめ さとう さといも	ごま あぶら	630 505	26.6 22.3	23.3 20.2	2.2 1.9
24	火	【セレクト】 アーモンドあげパン または ココアあげパン	ぎゅうにゅう	セレクト　チーズサラダ ＡＢＣスープ オレンジ	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	キャベツ　たまねぎ オレンジ	パン　さとう マカロニ じゃがいも	あぶら　ココア アーモンド ドレッシング	615 487	21.7 17.0	24.4 18.9	2.4 1.7
25	水	くりごはん 11/24和食の日	ぎゅうにゅう	さけのマヨネーズやき おかかあえ えのきのみそしる	さけ かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	ほうれんそう にんじん	たまねぎ　キャベツ えのきたけ	こめ じゃがいも	くり マヨネーズ	586 454	26.7 22.2	19.3 15.3	2.0 1.8
26	木	ちゅうかどん （むぎごはん）	ぎゅうにゅう	ひじきのピリッとサラダ ポークシューマイ	ぶたにく いか なると	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが　はくさい　ねぎ ほししいたけ　たけのこ　コーン キャベツ　きゅうり　たまねぎ	むぎ　こめ かたくりこ さとう　こむぎこ	あぶら ラーゆ	601 466	25.9 20.7	17.0 14.0	2.3 1.9
27	金	ごはん	ぎゅうにゅう	すきやき　11/29ぐんますき焼きの日 ごもくたまごやき のりずあえ	ぶたにく やきどうふ　たまご	ぎゅうにゅう	しゅんぎく ほうれんそう にんじん	しらたき　ねぎ はくさい　しいたけ もやし	こめ さとう	ごまあぶら	621 495	25.6 20.5	24.5 21.3	2.0 1.8
30	月	ごはん	ぎゅうにゅう	チーズふうソースいりハンバーグ えだまめサラダ さつまじる	ぶたにく　とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ　きゅうり えだまめ　だいこん ねぎ　ごぼう	こめ さとう さつまいも	ごまあぶら	603 480	22.3 18.4	19.1 16.4	2.1 1.8

※材料購入等の都合により献立の内容が一部変更になることがあります。

【栄養価】				
今月の平均値	631 495	24.8 19.7	22.3 18.1	2.3 1.9
小学生(中学年)基準値	650	21.1 ～ 32.5	14.4 ～ 21.6	2 未満
保育所(幼児)基準値	490	15.9 ～ 24.5	10.9 ～ 16.3	1.5 未満

今月の行事等　１１月　４日（水）…郷土料理シリーズ「奈良県」
６日（金）…万場小学校２年生リクエスト給食
９日（月）…おはなし給食④
『さるかにがっせん』より「焼き栗コロッケ」
２０日（金）…えびす講献立
２４日（加）…セレクト給食　揚げパンのセレクトです
２５日（水）…11/24和食の日にちなんだ献立
２７日（金）…ぐんま すきやきの日献立



