

日・曜	1日(水)	2日(木)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
献立名	ごはん 牛乳 ポイルシューマイ キャバツの塩昆布炒め 中華卵コーンスープ	麦ごはん 牛乳 ちくわののうま煮 いんげんとツナの和え物 豚汁 いちごゼリー	ごはん 牛乳 里芋のそぼろあんかけ 沢煮椀 小魚	パン 牛乳 チキンのトマト煮 冬野菜のクリームシチュー ジャム	麦ごはん 牛乳 キムタクごはんの具 揚げ餃子 わかめスープ	ごはん 牛乳 中華煮 大学芋	米粉パン 牛乳 あらびきウインナー ジャーマンポテト マカロニスープ	麦ごはん 牛乳 ダルシムのカレー 大根のツナ炒め チーズ	パン 牛乳 鶏のレモン醤油 ブロッコリーサラダ クリームスープ	ごはん 牛乳 ししやもの甘露煮 関東煮 野菜炒め	ごはん 牛乳 かぼちゃやマトボークのコロック 奈良和え みそにゆづめん はちみつ大豆
材料名および使用量(g)	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 ポイルシューマイ 3こ 1 キャバツ 52g 4 塩昆布 1.3g 2 濃口しょうゆ 0.26g 5 三温糖 0.26g 5 油 0.65g 6 いりごま 0.75g 6 クリームコーン 30g 4 ホールコーン 10.4g 4 卵 15g 1 焼き豚 13g 1 にんじん 6.5g 3 えのきたけ 10.4g 4 豆腐 30g 1 チンゲンサイ 26g 3 液体ガラスープ 13g 3 粉末ガラスープ 1.95g 5 淡口しょうゆ 1.3g 3 料理酒 1.3g 3 こしょう 0.01g 5 でん粉 143g 5 水	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 ちくわ 1本 1 三温糖 3g 5 上白糖 1g 5 濃口しょうゆ 4g 9 水 40g 3 さやいんげん 52g 3 まぐろ油漬 13g 1 土しよが 0.39g 4 三温糖 0.39g 4 濃口しょうゆ 1.3g 3 豚肉 26g 1 厚揚げ 32.5g 1 じゃがいも 26g 5 たまねぎ 26g 4 にんじん 13g 3 こんにやく 13g 5 青ねぎ(JA) 6.5g 3 だしパック 7.8g 1 みそ 7.8g 1 水 117g 5 いちごゼリー 1こ 5	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 里芋 52g 5 でん粉 6.5g 5 油 6.5g 6 鶏ひき肉 32.5g 1 にんじん 9.1g 3 土しよが 1.3g 4 三温糖 2.6g 5 料理酒 1.3g 3 みりん風調味料 1.3g 3 濃口しょうゆ 2.86g 5 でん粉 0.65g 5	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 鶏肉 65g 1 たまねぎ 26g 4 むき枝豆 6.5g 4 油 0.39g 6 コンソメ 0.65g 5 上白糖 0.65g 5 赤ワイン 0.65g 5 ケチャップ 5.2g 2 トマトピューレ 5.2g 2 ウスターソース 1.3g 3 こしょう 0.01g 5 でん粉 1.04g 5 豆腐 40g 1 チンゲンサイ 10.4g 3 たまねぎ 32.5g 4 切干大根 1.3g 4 にんじん 9.1g 3 液体ガラスープ 19.5g 5 粉末ガラスープ 2.6g 5 淡口しょうゆ 2.6g 6 料理酒 1.04g 4 水 156g 2	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 白菜キムチ 19.5g 4 刻みたくあん 19.5g 4 豚肉 30g 1 ごま油 0.39g 6 濃口しょうゆ 1.56g 5 三温糖 1.56g 5 ぎょうざ 3こ 1 油 6g 6 わかめ 1.04g 2 豆腐 40g 1 チンゲンサイ 10.4g 3 たまねぎ 32.5g 4 切干大根 1.3g 4 にんじん 9.1g 3 液体ガラスープ 19.5g 5 粉末ガラスープ 2.6g 5 淡口しょうゆ 2.6g 6 料理酒 1.04g 4 水 156g 2	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 豚肉 35g 1 なると 13g 1 じゃがいも 65g 4 はくさい 39g 4 たまねぎ 39g 4 にんじん 9.1g 3 厚揚げ 39g 1 塩 1.3g 4 こしょう 0.05g 5 油 1.04g 6 かぼちゃ 1.04g 6 たまねぎ 26g 4 にんじん 13g 3 チンゲンサイ 13g 3 エリンギ 10.4g 4 マカロニ 6.5g 5 さつまいも 1.95g 5 淡口しょうゆ 0.78g 5 上白糖 6.5g 5 水 2.6g 5	米粉パン 1こ 5 牛乳 1本 2 ウインナー 2本 1 ベーコン 15.6g 1 パセリ 0.07g 3 チーズ 6.5g 2 塩 0.13g 3 こしょう 0.05g 5 油 1.04g 6 かぼちゃ 1.04g 6 たまねぎ 26g 4 にんじん 13g 3 チンゲンサイ 13g 3 エリンギ 10.4g 4 マカロニ 6.5g 5 さつまいも 1.95g 5 淡口しょうゆ 0.78g 5 上白糖 6.5g 5 水 130g 2	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 豚ひき肉 26g 1 にんにく 0.39g 4 生しょうが(JA) 0.39g 4 じゃがいも 52g 5 たまねぎ 78g 4 にんじん 19.5g 3 ブロッコリー 45.5g 3 カレールー 19.5g 6 ウスターソース 32.5g 3 とんかつソース 1.04g 4 コンソメ 0.1g 4 カレー粉 0.26g 5 ローリエ 0.01g 5 ガラムマサラ 0.01g 5 水 65g 9 大根 58.5g 4 ホールコーン 13g 4 パセリ 13g 3 まぐろ油漬 13g 1 上白糖 1.3g 5 淡口しょうゆ 1.56g 5 酢 1.04g 6 油 0.65g 6 チーズ 1こ 2	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 鶏もも鶏粉 2こ 1 油 8g 6 三温糖 6.5g 5 淡口しょうゆ 9g 9 レモン果汁 6.5g 4 ブロッコリー 45.5g 3 塩 0.01g 5 ベーコン 6.5g 1 さつまいも(JA) 32.5g 5 たまねぎ 58.5g 4 にんじん 9.1g 3 かじめじ(JA) 6.5g 4 ホールコーン 6.5g 4 むき枝豆 6.5g 4 牛乳 20g 2 スキムミルク 6.89g 2 米粉 6.5g 5 小麦粉 1.95g 1 コンソメ 1.95g 5 こしょう 0.01g 5 水 99g 2	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 鶏肉 26g 1 厚揚げ 39g 1 にんじん 13g 3 平天 10.4g 1 こんにやく 19.5g 5 にんじん 6.5g 3 奈良漬 5.2g 4 三温糖 1.3g 5 だしパック 1.95g 5 みりん風調味料 1.95g 5 濃口しょうゆ 2.6g 6 油 0.52g 6 かまぼこ(ふし)(JA) 9.1g 5 たまねぎ 26g 4 にんじん 6.5g 3 えのきたけ 6.5g 4 青ねぎ(JA) 5.2g 3 小松菜(JA) 6.5g 3 キャバツ 26g 4 小麦粉 13g 1 だしパック 7.8g 1 みそ 7.8g 1 水 156g 5 はちみつ大豆 1袋 1	
730kcal	748kcal	761kcal	755kcal	762kcal	806kcal	756kcal	848kcal	832kcal	750kcal	766kcal	
27.2g	32.0g	30.3g	38.4g	26.4g	26.8g	36.2g	30.1g	37.2g	30.8g	25.0g	
					キムタクごはん キムチとたくあんを 使った長閑の学校 給食人気メニュー					骨まで食べられる ししやもの甘露煮	まほろばの日

地場産物食べて  
地産地消!

地域で生産された食材をその地域で消費すること地産地消といえます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、運くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

和食の文化

### 世界に誇れる和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を下の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

- 和食の特徴
- ①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用
  - ②バランスがよく、健康的な食生活
  - ③自然の美しさの表現
  - ④年中行事との関わり

日・曜	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
献立名	米粉パン 牛乳 オムレツ きのこソース ポトフ	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう 呉汁	パン 牛乳 肉団子のケチャップ炒め チンゲン菜のシチュー	ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 白菜のごま和え きのこ汁	パン 牛乳 ミンチカツ 花野菜のマリネ 根菜のスープ	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 チンゲン菜と人参の炒め物	パン 牛乳 ポークビーンズ ほうれん草とひじきのサラダ 牛乳混入粉末コーヒー	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛炒め さつまいものみそ汁	ごはん 牛乳 いか天 野菜あんかけ はくたく汁
材料名および使用量(g)	米粉パン 1こ 5 牛乳 1本 2 オムレツ 1こ 1 たまねぎ 26g 4 しめじ(JA) 6.5g 4 えのきたけ 6.5g 4 油 0.65g 6 濃口しょうゆ 2.6g 5 三温糖 2.6g 5 料理酒 2.6g 5 コンソメ 0.26g 5 でん粉 1.04g 5 ベーコン 10.4g 1 じゃがいも 45.5g 5 にんじん 13g 3 たまねぎ 26g 4 かぼちゃ 39g 3 生しいたけ(JA) 6.5g 4 淡口しょうゆ 1.95g 5 コンソメ 0.04g 5 こしょう 0.04g 5 水 130g 5	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 鶏肉 45g 1 ごぼう 39g 4 米粉 5.2g 5 でん粉 4.55g 5 油 7.8g 6 むき枝豆 6.5g 4 水 13g 3 料理酒 3.9g 3 赤ワイン 1.69g 5 濃口しょうゆ 2.6g 5 みりん風調味料 1.56g 5	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 肉団子 78g 1 しめじ 15.6g 4 たまねぎ 13g 4 油 0.39g 6 コンソメ 0.65g 5 こしょう 0.03g 6 赤ワイン 0.65g 5 ケチャップ 10.4g 4 ウスターソース 2.6g 5 ベーコン 10.4g 1 チンゲンサイ 15.6g 3 じゃがいも 45.5g 5 たまねぎ 39g 4 にんじん 13g 3 牛乳 13g 2 スキムミルク 6.89g 2 米粉 3.9g 5 コンソメ 1.56g 5 だしパック 6.5g 3 みそ 7.8g 1 水 117g 5	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 鯖焼き 1切 1 土しよが 2g 4 みそ 6g 1 三温糖 2.5g 5 みりん風調味料 2g 5 濃口しょうゆ 1g 9 水 15g 3 はくさい 52g 4 にんじん 3.9g 3 すりごま 1.3g 6 切干大根 3.9g 4 濃口しょうゆ 2.6g 6 上白糖 1.3g 5 たまねぎ 32.5g 4 豆腐 19.5g 1 大根 13g 4 薄揚げ 6.5g 1 えのきたけ 5.2g 4 生しいたけ(JA) 6.5g 4 青ねぎ(JA) 6.5g 3 削り節 3.9g 1 だし昆布 3.9g 1 淡口しょうゆ 1.04g 5 みりん風調味料 0.07g 5 塩 143g 5 水	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 ミンチカツ 1こ 1 油 6g 6 ブロッコリー 25g 3 カリフラワー 25g 4 オリーブ油 2g 6 酢 2g 5 上白糖 2g 5 濃口しょうゆ 1.3g 3 鶏肉 30g 1 里芋 25g 5 にんじん 15g 3 大根 30g 4 ごぼう 12g 4 小松菜(JA) 13g 3 たまねぎ 20g 4 れんこん 15g 4 コンソメ 2.34g 4 塩 0.01g 5 こしょう 123.9g 5 チンゲンサイ 32.5g 3 にんじん 26g 3 ホールコーン 23g 1 ごま油 0.8g 6 粉末ガラスープ 0.65g 6 淡口しょうゆ 1.9g 6 いりごま 1g 6	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 豆腐 104g 1 豚ひき肉 30g 1 たまねぎ 84.5g 4 にんじん 13g 3 エリンギ 10.4g 4 青ねぎ(JA) 6.5g 3 干し椎茸 0.65g 4 土しよが 0.65g 4 にんにく 0.39g 4 粉末ガラスープ 1.3g 3 トウバンジャン 0.26g 5 料理酒 2.6g 6 濃口しょうゆ 0.13g 3 赤みそ 3.25g 1 みそ 3.25g 1 三温糖 1.3g 5 でん粉 1.3g 5 水 1.3g 5 チンゲンサイ 32.5g 3 にんじん 26g 3 ホールコーン 23g 1 ごま油 0.8g 6 粉末ガラスープ 0.65g 6 淡口しょうゆ 1.9g 6 いりごま 1g 6	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 豚肉 35g 1 赤ワイン 0.78g 5 じゃがいも 60g 5 たまねぎ 52g 4 にんじん 12g 3 生しいたけ(JA) 13g 4 大豆 18g 1 ひよこ豆 18g 1 しめじ 9.1g 4 パセリ 0.03g 3 ケチャップ 26g 6 ウスターソース 1.3g 3 コンソメ 1.56g 5 こしょう 0.01g 5 三温糖 0.65g 5 水 58.5g 5 ひじき 0.65g 2 ほうれん草 26g 3 ホールコーン 13g 4 上白糖 1.3g 5 淡口しょうゆ 1.56g 5 酢 1.04g 6 油 0.65g 6 牛乳混入粉末 1袋 5	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 豚肉 35g 1 土しよが 0.6g 4 にんにく 0.6g 4 たまねぎ 52g 4 にんじん 12g 3 えのきたけ 13g 4 むき枝豆 8g 4 パプリカ(赤) 7g 3 パプリカ(黄) 12g 4 いりごま 1.5g 6 はくたくうどん 1.3g 5 三温糖 2.34g 5 濃口しょうゆ 4.55g 5 粉末ガラスープ 0.13g 3 料理酒 0.78g 5 ごま油 0.3g 6 さつまいも 40g 5 たまねぎ 35g 4 にんじん 12g 3 大根 13g 4 薄揚げ 9g 1 えのきたけ 6.5g 4 青ねぎ(JA) 6.5g 3 だしパック 6.5g 3 みそ 7.8g 1 水 117g 5	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 いか天 1切 1 油 6.5g 5 白ねぎ 7.8g 4 にんじん 6.5g 3 えのきたけ 6.5g 4 三温糖 1.04g 5 料理酒 1.04g 5 淡口しょうゆ 1.95g 5 みりん風調味料 0.26g 5 でん粉 1.04g 5 はくたくうどん 26g 5 鶏肉 19.5g 1 薄揚げ 10.4g 1 かまぼこ 10.4g 1 はくさい 13g 4 たまねぎ 19.5g 4 にんじん 10.4g 3 しめじ 10.4g 4 青ねぎ(JA) 7.8g 3 淡口しょうゆ 3.9g 3 みりん風調味料 1.3g 3 料理酒 0.65g 3 水 130g 9
724kcal	790kcal	801kcal	762kcal	745kcal	733kcal	746kcal	721kcal	736kcal	736kcal
33.8g	31.7g	34.3g	32.0g	33.0g	32.5g	37.5g	27.1g	27.6g	27.6g
	中国地方の郷土料理			和食の日 (11月24日) 和食のすばらしさ を見直しましょう		今日の 地産地消は			米・米粉・米粉のカレールー・そうめんのふし・オムレツ 青ねぎ(五條市・御所市)、そうめんのふし(宇陀市) 小松菜(御所市・高取町)、生しいたけ(五條市) しめじ(吉野町)、土生姜(大和郡山市)、さつまいも(橿原市)