令和8年度　11月月間献立表

橿原市立中学校

日・曜	2日(月)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
献立名	ごはん 牛乳 肉団子と野菜の甘酢あん 中華コーンスープ	麦ごはん（多め） 牛乳 ダルシムのカレー 大根のツナ炒め チーズ	ごはん 牛乳 里芋のそぼろあんかけ 飛鳥鍋 りんご	パン 牛乳 チキンカツ 切干大根のソース炒め 野菜たっぷりスープ	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ ほうれん草のゆずポン酢和え 鶏団子汁 のりの佃煮	米粉パン 牛乳 ミートパスタ ブロッコリーサラダ 味噌ビーフンスープ 魚肉ソーセージ プリン	麦ごはん 牛乳 ぎょうざ丼の具 味噌ビーフンスープ	ごはん 牛乳 アドボ フライド・アタイ シニガンスープ	パン 牛乳 白身魚フライ ラタトゥイユ じゃがいもの豆乳ポタージュ
材料名および使用量（g）	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 肉団子 65 1 油 6.5 6 たまねぎ 45.5 4 にんじん 13 3 ピーマン 6.5 3 干し椎茸 0.78 4 濃口しょうゆ 2.6 三温糖 3.9 5 酢 2.6 料理酒 1.3 粉末ガラスープ 0.26 でん粉 0.91 5 クリームコーン 28.6 4 ホールコーン 7.8 4 焼き豚 13 1 にんじん 7.8 3 えのきたけ 10.4 4 豆腐 28 1 チンゲンサイ 26 3 液体ガラスープ 13 粉末ガラスープ 1.95 淡口しょうゆ 1.3 料理酒 1.3 こしょう 0.01 でん粉 1.95 5 水 143	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 鶏ひき肉 28.6 1 大和肉鶏ひき肉 10.4 1 にんにく 0.39 4 じゃがいも 52 5 たまねぎ 78 4 にんじん 19.5 3 大豆 13 1 土しょうが 0.52 4 カレールウ 19.5 6 ウスターソース 1.04 とんかつソース 1.04 コンソメ 0.1 カレー粉 0.26 ローリエ 0.01 ガラムマサラ 0.01 水 65 大根 58.5 4 ホールコーン 13 4 にんじん 13 3 大和まな(JA) 6.5 3 白ねぎ 6.5 4 土しょうが 1.3 4 淡口しょうゆ 1.56 酢 1.04 油 0.65 6 スライスチーズ 1枚 2 ©CAPCOM	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 里芋 78 5 でん粉 6.5 5 油 6.5 6 豚ひき肉 39 1 にんじん 9.1 3 土しょうが 1.3 4 三温糖 2.6 5 料理酒 1.3 みりん風調味料 1.3 濃口しょうゆ 2.86 でん粉 0.65 5 鶏肉 39 1 豆腐 32.5 1 キャベツ 26 4 大根 19.5 4 ごぼう 10.4 4 酢 少々 にんじん 6.5 3 大和まな(JA) 6.5 3 白ねぎ 6.5 4 土しょうが 1.3 4 牛乳 13 2 だしパック 6.5 みそ 7.8 1 スキムミルク 7.8 2 水 104 りんご 1こ 4	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 チキンカツ 1切 1 油 5 6 豚肉 10.4 1 油 0.52 6 料理酒 1.04 切干大根 5.2 4 にんじん 13 3 キャベツ 26 4 コンソメ 0.52 とんかつソース 3.12 ウスターソース 3.12 塩 0.1 こしょう 0.03 青のり 0.26 2 ベーコン 10.4 1 じゃがいも 26 5 たまねぎ 26 4 にんじん 13 3 かぼちゃ 26 3 小松菜 15.6 3 エリンギ 6.5 4 むき枝豆 6.5 4 コンソメ 1.95 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 1.95 水 130	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 さば竜田揚げ 1切 1 油 5 6 ほうれんそう 39 3 切干大根 1.95 4 ゆずポン酢 2.6 上白糖 0.65 5 淡口しょうゆ 0.65 鶏団子 32.5 1 はくさい 26 4 にんじん 13 3 えのきたけ 6.5 4 大根 13 4 にら 6.5 3 豆腐 26 1 薄揚げ 7.8 1 土しょうが 0.91 4 淡口しょうゆ 3.9 みりん風調味料 1.04 料理酒 1.95 塩 0.01 だしパック 6.5 水 130 のりの佃煮 1袋 2	米粉パン 1こ 5 牛乳 1本 2 ツイストマカロニ 32.5 5 豚ひき肉 19.5 1 牛ひき肉 13 1 たまねぎ 52 4 にんじん 19.5 3 しめじ 6.5 4 大豆 13 1 カットトマト 10.4 3 トマトピューレ 13 濃口しょうゆ 3.9 でん粉 1.3 5 ウスターソース 2.6 コンソメ 1.3 ローリエ 0.01 塩 0.13 こしょう 0.01 油 0.65 6 ブロッコリー 52 3 塩 0.07 淡口しょうゆ 0.13 三温糖 0.07 5 卵抜きマヨネーズ 7.8 6 魚肉ソーセージ 1本 1	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 豚ひき肉 39 1 料理酒 1.3 牛ひき肉 13 1 にんにく 0.13 4 大豆 15.6 1 しめじ 26 4 にら 13 3 三温糖 1.56 5 濃口しょうゆ 3.9 でん粉 1.3 5 ごま油 0.52 6 ビーフン 7.8 5 鶏ささみほぐし 19.5 1 ホールコーン 13 4 エリンギ 10.4 4 にんじん 10.4 3 たまねぎ 39 4 キャベツ 26 4 青ねぎ 6.5 3 にんにく 0.26 4 土しょうが 0.39 4 赤みそ 2.6 1 みそ 2.6 1 淡口しょうゆ 0.26 こしょう 0.01 いりごま 1.3 6 ごま油 0.13 6 水 130 プリン 1こ 5	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 料理酒 1.3 にんにく 0.08 4 こしょう 0.04 たまねぎ 39 4 ローリエ 0.03 濃口しょうゆ 2.6 酢 1.3 三温糖 1.69 5 みりん風調味料 0.65 水 2.6 レバー竜田揚げ 30 1 油 3 6 塩 0.01 ベーコン 15.6 1 じゃがいも 42.9 5 大根 13 4 たまねぎ 39 4 キャベツ 26 4 青ねぎ 6.5 3 ほうれんそう 19.5 3 カットトマト 19.5 3 にんじん 10.4 3 粉末ガラスープ 1.3 赤みそ 2.6 1 にんにく 0.39 4 レモン果汁 0.91 4 オリーブ油 0.39 6 コンソメ 1.56 こしょう 0.01 ローリエ 0.03 料理酒 0.65 水 117	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 白身魚フライ（60g） 1切 1 油 0.78 6 料理酒 1.3 パプリカ（黄） 10.4 4 カットトマト 19.5 3 オリーブ油 0.39 6 にんにく 0.13 4 ケチャップ 6.5 コンソメ 0.26 赤ワイン 1.04 塩 0.01 こしょう 0.01 三温糖 1.04 5 でん粉 0.65 5 水 13 ウインナー 25 1 たまねぎ 32.5 4 にんじん 6.5 3 じゃがいも 45.5 5 クリームコーン 26 4 パセリ 0.05 3 スキムミルク 6.5 2 油 0.26 6 コンソメ 0.91 豆乳 39 1 塩 0.65 こしょう 0.04 水 84.5
中学	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 802kcal 26.8g 26.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 891kcal 35.2g 26.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 844kcal 35.2g 26.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 751kcal 33.6g 25.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 787kcal 31.0g 26.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 838kcal 39.5g 29.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 786kcal 32.2g 21.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 769kcal 37.8g 24.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 814kcal 36.3g 30.5g
			行事食：立冬献立 						

日・曜	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	27日(金)	30日(月)
献立名	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 れんこんのピリッと炒め みそにゅうめん はちみつ大豆	パン 牛乳 大和ポークコロッケ 切干大根のサラダ ミネストローネ コーヒー牛乳の素	ごはん 牛乳 チャプチェ わかめスープ ヨーグルト	ごはん 牛乳 鶏ちゃん すったて鍋 柿	パン 牛乳 キャベツミンチカツ 小松菜のソテー クリームスープ	パン 牛乳 八宝菜 大学芋 小魚	パン 牛乳 鶏肉のマーマレード煮 ボイルキャベツ ポトフ	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ カレーはくたくうどん アセロラゼリー
材料名および使用量（g）	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 いわしの生姜煮 1切 1 豚肉 39 1 油 0.65 6 平天 6.5 1 こんにゃく 19.5 5 れんこん 26 4 にんじん 6.5 3 さやいんげん 6.5 3 いりごま 1.3 6 三温糖 1.95 5 上白糖 0.26 5 濃口しょうゆ 3.25 料理酒 1.3 一味唐辛子 0.01 ごま油 0.26 6 そうめんのふし(JA) 7.8 5 薄揚げ 10.4 1 大根 19.5 4 たまねぎ 39 4 にんじん 13 3 えのきたけ 6.5 4 青ねぎ(JA) 6.5 3 だしパック 6.5 みそ 7.8 1 水 117 はちみつ大豆 1袋 1	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 小松菜と大和ポークのコロッケ 1こ 1 油 5 6 切干大根 3.9 4 ごぼう 26 4 にんじん 3.9 3 むき枝豆 3.9 4 淡口しょうゆ 0.78 卵抜きマヨネーズ 10.4 6 ベーコン 15 1 麦 6.5 5 たまねぎ 39 4 にんじん 10.4 3 じゃがいも 39 5 セロリ 5.2 4 (県)大豆 6.5 1 カットトマト 19.5 3 にんにく 0.52 4 トマトピューレ 7.8 奈良県産カットトマト 7.8 3 三温糖 0.39 5 コンソメ 2.6 オリーブ油 0.26 6 こしょう 0.01 水 117 コーヒー牛乳の素 1袋 5	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 豚肉 26 1 土しょうが 0.52 4 にんにく 0.13 4 たまねぎ 39 4 にんじん 7.8 3 しめじ 10.4 4 チンゲンサイ 15.6 3 春雨 9.1 5 濃口しょうゆ 2.6 三温糖 1.95 5 粉末ガラスープ 1.04 料理酒 0.78 ごま油 0.26 6 焼き豚 13 1 かまぼこ 15.6 1 わかめ 1.04 2 豆腐 39 1 たまねぎ 39 4 にんじん 10.4 3 大根 13 4 青ねぎ(JA) 6.5 3 粉末ガラスープ 2.34 いりごま 1.3 6 淡口しょうゆ 2.6 料理酒 1.04 水 104 ヨーグルト 1こ 2	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 鶏肉 78 1 キャベツ 42.9 4 にんじん 6.5 3 油 1.04 6 土しょうが 0.39 4 にんにく 0.04 4 みそ 1.95 1 濃口しょうゆ 1.3 みりん風調味料 2.6 料理酒 2.6 トウバンジャン 0.13 米粉 1.3 5 ミニ厚揚げ 20.8 1 にんじん 16.9 3 ほうれんそう 16.9 3 大根 16.9 4 さつまいも 26 5 しめじ 13 4 大豆 33.8 1 青ねぎ(JA) 8.45 3 豆乳 52 1 淡口しょうゆ 1.95 だしパック 6.5 水 52 柿 1こ 4 ★スープには、橿原市で育てられたブロッコリーが入っています！	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 ミンチカツ 1こ 1 油 5 6 ウインナー 13 1 にんじん 6.5 3 小松菜(JA) 19.5 3 淡口しょうゆ 1.3 コンソメ 0.91 油 0.52 6 ベーコン 6.5 1 じゃがいも 45.5 5 たまねぎ 58.5 4 にんじん 9.1 3 しめじ 6.5 4 ブロッコリー 13 3 米粉マカロニ 6.5 5 牛乳 10.4 2 スキムミルク 6.5 2 米粉 6.5 5 みそ 1.95 1 コンソメ 1.95 こしょう 0.01 水 104	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 豚肉 39 1 はくさい 84.5 4 たまねぎ 58.5 4 にんじん 13 3 生しいたけ(JA) 3.9 4 小松菜(JA) 13 3 ミニ厚揚げ 19.5 1 土しょうが 0.91 4 淡口しょうゆ 2.6 粉末ガラスープ 1.95 ごま油 0.39 6 でん粉 1.3 5 水 10.4 キャベツ 45.5 4 塩 0.07 ウインナー 26 1 じゃがいも 45.5 5 にんじん 13 3 たまねぎ 52 4 ブロッコリー 19.5 3 エリンギ 9.1 4 淡口しょうゆ 1.69 コンソメ 1.95 こしょう 0.04 水 117	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 鶏肉 78 1 にんにく 0.13 4 土しょうが 0.39 4 マーマレード 10.4 5 三温糖 1.3 5 濃口しょうゆ 1.82 赤ワイン 1.17 酢 1.17 でん粉 0.65 5 水 10.4 キャベツ 45.5 4 塩 0.07 ウインナー 26 1 じゃがいも 45.5 5 にんじん 13 3 たまねぎ 39 4 カレールウ 19.5 3 ウスターソース 1.3 カレー粉 0.13 濃口しょうゆ 0.65 だしパック 5.2 水 130 アセロラゼリー 1こ 5
中学	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 787kcal 35.5g 21.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 845kcal 27.6g 33.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 750kcal 28.3g 18.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 783kcal 37.5g 20.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 812kcal 33.7g 28.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 794kcal 32.9g 24.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 733kcal 39.9g 23.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 822kcal 28.3g 20.7g
							米粉・カレールウ・米粉マカロニ・豆腐・はちみつ大豆・水煮大豆・柿 奈良のキャベツミンチカツ・こんにゃく・奈良県産カットトマト・大和肉鶏 はくたくうどん・奈良県産マーマレード・小松菜と大和ポークコロッケ（奈良県） 小松菜（高取町・御所市）・青ねぎ（五條市・御所市）・生しいたけ（五條市） そうめんのふし（宇陀市）・ブロッコリー（橿原市）・大和まな（大和高田市）	

食育の日に、ちなんだ…



≪問題≫

世界遺産『白川郷』の茅葺屋根。屋根の吹き替え(新しくするの)はどうやって行っているでしょう？



①プロの職人が一人でする

②村のみんなで協力してする



③ロボットがする





6つの基礎食品群:1:1群(たんぱく質)2:2群(無機質)3:3群(緑黄色野菜)4:4群(その他の野菜・きのこ・果物)5:5群(炭水化物)6:6群(脂質)

11月分栄養素等平均摂取量　エネルギー;800kcal,たんぱく質;33.6g,脂質;25.3g,カルシウム;394mg,鉄;4.2g,ビタミンA;499μgRE,ビタミンB1;0.76mg,ビタミンB2;0.69mg,ビタミンC;47mg,食物繊維;7.7g,食塩相当量;3.0g,亜鉛;4.0mg

※成長期の子どもたちが成長するために考えられている献立です。栄養バランス、分量等のご参考になさってください。

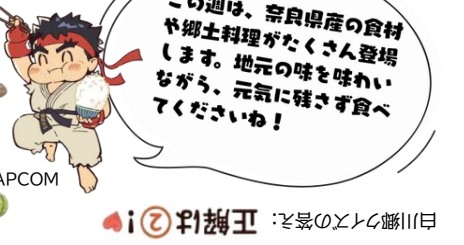
奈良県の郷土愛Week　…11月16日から20日は、奈良県で作られた食材や郷土料理を取り入れた学校給食の献立になっています。

にゅうめん:温かい出汁で素麺を煮込んだ奈良県の郷土料理。温かいツユと柔らかい麺の喉越しが楽しめます。



米、米粉、星型の米粉マカロニ
つきこんにゃく・そうめんのふし、大豆水煮、豆腐、
青ねぎ、トマト、ブロッコリー、柿、はちみつ大豆
奈良県産小松菜と大和ポークのコロッケ
奈良県産キャベツのミンチカツ





食品名横の　と　のマークの説明

ならのしか　奈良県産の食品です

こだいちゃん　橿原・御所・高市地区産の食品です

白川郷クイズの答え：正解は②！