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	パン 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	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 里芋のそぼろあんかけ 飛鳥鍋 りんご	米粉パン 牛乳 ミートパスタ ブロッコリーサラダ 魚肉ソーセージ	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	麦ごはん 牛乳 ぎょうざ丼の具 味噌ビーフンスープ プリン	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	ごはん 牛乳 アドボ フライド・アタイ シニガンスープ
材料名および使用量（g）	パン 1こ 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 まぐろ油漬け 19.5 1 上白糖 1.3 5 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 	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 カットエリンギ 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 里芋 78 5 でん粉 6.5 5 油 6.5 6 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	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 ケチャップ 6.5 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	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	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 豚ひき肉 39 1 料理酒 1.3 土しょうが 1.3 4 にんにく 0.13 4 大豆 15.6 1 はくさい 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 カットエリンギ 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 粉末ガラスープ 1.3 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	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 白身魚フライ（60g） 1切 1 油 5 6 たまねぎ 32.5 4 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	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 鶏肉 78 1 油 0.78 6 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 ほうれんそう 19.5 3 にんじん 10.4 3 カットトマト 19.5 3 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
	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質
中学	787kcal 32.9g 31.6g	892kcal 34.2g 27.5g	750kcal 33.1g 25.8g	852kcal 35.6g 25.5g	838kcal 39.4g 29.2g	834kcal 30.9g 33.1g	790kcal 32.6g 21.0g	789kcal 35.5g 27.4g	771kcal 37.8g 24.0g
				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	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 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	ごはん 牛乳 チャプチェ わかめスープ ヨーグルト	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	ごはん 牛乳 鶏ちゃん すったて鍋 柿	ごはん 牛乳 八宝菜 大学芋 小魚	ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 小松菜のごま和え 豚汁 納豆	パン 牛乳 ミートボールのバーベキューソース ＡＢＣマカロニスープ スライスチーズ
材料名および使用量（g）	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 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	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	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 しめじ 9.1 3 ブロッコリー(JA) 6.5 4 米粉マカロニ 13 3 牛乳 6.5 5 スキムミルク 10.4 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 ★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！	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	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 豚肉 32.5 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 26 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 13 さつまいも 78 5 油 3.9 6 濃口しょうゆ 0.78 上白糖 6.5 5 水 2.6 小魚 5 2	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 さんまのみぞれ煮 1切 1 こまつな 26 3 キャベツ 26 4 濃口しょうゆ 2.6 上白糖 1.3 5 すりごま 1.56 6 豚肉 26 1 薄揚げ 7.8 1 さつまいも(JA) 32.5 5 大根 13 4 たまねぎ 26 4 にんじん 13 3 ごぼう 10.4 4 こんにゃく 13 5 青ねぎ 6.5 3 だしパック 6.5 みそ 7.8 1 水 117 納豆 1こ 1 ★豚汁には、橿原市で大切に育てられたさつまいもが入っています！	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 肉団子 71.5 1 たまねぎ 45.5 4 油 0.39 6 トマトピューレ 2.6 ケチャップ 3.9 とんかつソース 2.6 三温糖 1.3 5 コンソメ 0.07 パセリ 0.03 3 水 13 ベーコン 10.4 1 じゃがいも 39 5 たまねぎ 39 4 にんじん 10.4 3 チンゲンサイ 10.4 3 カットエリンギ 6.5 4 マカロニ 6.5 5 淡口しょうゆ 1.95 コンソメ 1.95 こしょう 0.04 水 97.5 スライスチーズ 1枚 2
	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質
中学	845kcal 27.6g 33.6g	802kcal 35.8g 22.9g	753kcal 28.3g 18.6g	801kcal 33.6g 26.7g	779kcal 37.6g 20.5g	808kcal 27.3g 20.8g	807kcal 33.8g 26.6g	787kcal 35.2g 29.6g
							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・奈良県産カットトマト・こんにゃく・ 大和肉鶏・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）・さつまいも・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…



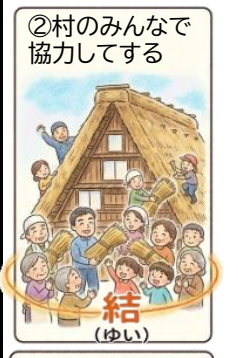
≪問題

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



白川郷クイズの答え：正解は②！

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;805kcal,たんぱく質;33.6g,脂質;26.1g,カルシウム;435mg,鉄;5.7g,ビタミンA;509μgRE,ビタミンB1;0.74mg,ビタミンB2;0.70mg,ビタミンC;36mg,食物繊維;7.6g,食塩相当量;2.9g,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。



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

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



