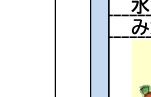
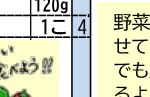
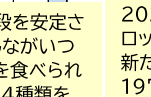
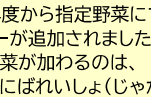


令和6年度

11月月間献立表

榎原市立中学校

日・曜	1日(金)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
献立名	ごはん 牛乳 鶏のレモン醤油 ポイルブロッコリー 八杯汁	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ 花野菜サラダ クリームスープ アセロラゼリー	麦ごはん 牛乳 セルフこぎつねごはんの具 きゃべつの塩昆布炒め さつまいものみそ汁	パン 牛乳 ポークビーンズ 根菜のマヨネーズ炒め 牛乳混入粉末コーヒー	ごはん 牛乳 かき揚げ 五目米粉うどん ふりかけ	ごはん 牛乳 奈良のオムレツ ラタトゥイユ 米粉マカロニスープ 奈良のメロンゼリー	ごはん 牛乳 八宝菜 小松菜の揚げシューマイ 中華和え	榎原市産ごはん 牛乳 ヤマトポークのミンチカツ 小松菜のじゃこ炒め 吉野汁 (中) 納豆	減量パン 牛乳 和風のこスパゲッティ さつまいもとかぼちゃのサラダ ジャム (いちご)	ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 茎わかめのピリッ煮 沢庵焼
材料名および使用量 (g)	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 鶏もも肉 100g 1 油 5g 6 三温糖 8.45g 5 淡口しょうゆ 11.7g 5 レモン果汁 8.45g 4 ブロッコリー 45.5g 3 塩 0.01g 1 干し椎茸 0.65g 4 にんじん 13g 3 たまねぎ 19.5g 4 切干大根 2.6g 4 豆腐 30g 1 こんにゃく 10.4g 5 薄揚げ 8.4g 1 青ねぎ 10.4g 3 土しよが 0.65g 4 だしパック 6.5g 3 料理酒 1.95g 1 でん粉 1.56g 5 水 130g 5	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 ハンバーグ 100g 1 カットトマト 6.5g 3 コンソメ 0.26g 5 トマトピューレ 6.5g 5 とんかつソース 2.6g 5 三温糖 1.3g 3 水 13g 5 ブロッコリー 39g 3 カリフラワー 13g 4 白砂糖 0.39g 5 濃口しょうゆ 1.04g 5 酢 1.3g 3 オリーブ油 1.3g 6 ベーコン 6.5g 1 じゃがいも 45.5g 5 たまねぎ 19.5g 4 にんじん 9.1g 3 しめじ 6.5g 4 ホールコーン 6.5g 4 大和まな (JA) 10.4g 3 牛乳 13g 2 スキムミルク 5.2g 2 米粉 6.5g 5 みそ 1.95g 1 コンソメ 0.26g 5 塩 0.07g 5 こしょう 0.01g 5 アセロラゼリー 10.4g 5	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 鶏ひき肉 30g 1 ごま油 0.91g 6 薄揚げ 26g 1 土しよが 0.52g 4 にんじん 13g 3 切干大根 1.56g 4 さやいんげん 6.5g 3 たけのこ 10.4g 4 料理酒 1.3g 3 三温糖 2.6g 5 濃口しょうゆ 1.95g 5 みりん風調味料 1.95g 5 でん粉 0.65g 5 キャベツ 52g 4 塩昆布 1.3g 2 濃口しょうゆ 0.26g 5 三温糖 0.26g 6 油 0.26g 6 いりごま 0.75g 6 さつまいも 39g 5 たまねぎ 1.3g 5 にんじん 10.4g 3 大根 13g 4 ミニ厚揚げ 6.5g 1 えのきたけ 6.5g 4 青ねぎ (JA) 6.5g 3 だしパック 7.8g 1 みそ 117g 1 水 117g 1	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 豚肉 25g 1 赤ワイン 0.78g 5 じゃがいも 58.5g 5 たまねぎ 52g 4 にんじん 13g 3 大豆 13g 1 ひじき 13g 1 ひよこ豆 13g 1 しめじ (JA) 9.1g 4 パセリ 0.03g 3 ケチャップ 26g 5 ウスターソース 1.3g 3 スキムミルク 5.2g 2 コンソメ 1.56g 5 こしょう 0.01g 5 三温糖 0.65g 5 水 58.5g 5 ごぼう 19.5g 4 れんこん 19.5g 4 ベーコン 6.5g 1 むき枝豆 6.5g 4 ホールコーン 3.9g 4 卵抜きマヨネーズ 2.6g 6 三温糖 0.26g 6 淡口しょうゆ 1.3g 3 三温糖 0.52g 5 油 0.65g 6 すりごま 0.65g 6 牛乳混入粉末 1袋 5	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 ちりめんじゃこ 6.5g 2 たまねぎ 45.5g 4 ちくわ 6.5g 1 かぼちゃ 7.8g 3 じゃがいも 26g 5 大豆 5.2g 1 ひじき 0.78g 2 米粉 16.9g 5 塩 0.13g 5 油 9.1g 6 フォー 26g 5 鶏肉 19.5g 1 薄揚げ 10.4g 1 ごぼう 10.4g 4 干し椎茸 1.04g 4 里芋 26g 5 にんじん 10.4g 3 大根 20.8g 4 小松菜 (JA) 10.4g 3 青ねぎ (JA) 5.2g 3 だしパック 6.5g 5 淡口しょうゆ 5.2g 5 みりん風調味料 1.3g 3 料理酒 1.04g 1 お魚ふりかけ 1こ 1	米粉パン 1こ 5 牛乳 1本 2 オムレツ 1こ 1 ベーコン 13g 1 たまねぎ 26g 4 にんにく 0.13g 4 かぼちゃ 6.5g 3 なす 10.4g 4 パプリカ (黄) 6.5g 4 カットトマト 19.5g 3 オリーブ油 0.39g 6 ケチャップ 7.8g 5 コンソメ 0.39g 5 赤ワイン 1.3g 3 塩 0.04g 3 こしょう 0.01g 5 三温糖 13g 5 水 13g 5 ウィンナー 26g 1 米粉マカロニ 6.5g 5 キャベツ 26g 4 たまねぎ 39g 4 にんじん 10.4g 3 ホールコーン 6.5g 4 しめじ (JA) 5.2g 4 パセリ 0.07g 3 コンソメ 1.3g 3 淡口しょうゆ 1.95g 5 こしょう 0.04g 5 水 130g 5 ミニゼリー (メロン) 1こ 5 ストリートファイター「マノン」の出身国	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 豚肉 39g 1 なたね 15.6g 1 はくさい 84.5g 4 たまねぎ 58.5g 4 にんじん 13g 3 干し椎茸 1.3g 4 エリンギ 13g 3 土しよが (JA) 0.91g 4 淡口しょうゆ 2.6g 6 粉未ガラスープ 1.95g 3 ごま油 0.39g 6 でん粉 1.3g 5 水 13g 5 小松菜入リシューマイ 3こ 1 ほうれんそう 6g 6 小松菜 (JA) 6.5g 3 切干大根 1.95g 4 にんじん 6.5g 3 淡口しょうゆ 1.95g 3 ごま油 1.3g 6 酢 1.3g 3 白砂糖 1.04g 5	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 ミンチカツ 1こ 1 小松菜 (JA) 32.5g 3 ちりめんじゃこ 6.5g 2 白ねぎ 6.5g 4 ホールコーン 6.5g 4 エリンギ 10.4g 4 濃口しょうゆ 1.3g 3 三温糖 0.26g 5 油 0.26g 6 金ごま 0.75g 6 水 1.3g 3 鶏肉 32.5g 1 豆腐 6.5g 1 ミニ厚揚げ 26g 1 大根 39g 4 にんじん 13g 3 こんにゃく 10.4g 5 生しいたけ (JA) 3.9g 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 3.9g 3 みりん風調味料 1.04g 5 でん粉 1.95g 5 いちごジャム 1袋 5	減量パン 1こ 5 牛乳 1本 2 スパゲッティ 32.5g 5 豚ひき肉 20.8g 1 まぐろ水煮 13g 1 たまねぎ 52g 4 にんじん 11.7g 3 えのきたけ 10.4g 4 しめじ (JA) 10.4g 4 エリンギ 10.4g 4 パセリ 0.05g 3 コンソメ 1.82g 5 濃口しょうゆ 0.65g 5 淡口しょうゆ 1.3g 3 オリーブ油 1.04g 6 にんにく 0.26g 4 塩 0.07g 5 こしょう 0.03g 5 かぼちゃ 32.5g 3 さつまいも (JA) 32.5g 5 干しブドウ 3g 4 塩 0.26g 5 こしょう 0.04g 5 卵抜きマヨネーズ 13g 6 いちごジャム 1袋 5	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 鯖素焼き 1切 1 土しよが (JA) 2g 4 みそ 3g 1 三温糖 2.5g 5 みりん風調味料 0.2g 2 濃口しょうゆ 2.9g 2 水 15g 5 茎わかめ 15.6g 2 平天 15.6g 1 こんにゃく 10.4g 5 にんじん 6.5g 3 金ごま 1.3g 6 一味唐辛子 0.01g 5 三温糖 1.04g 5 上白糖 0.65g 5 濃口しょうゆ 0.65g 5 みりん風調味料 1.04g 6 ごま油 0.26g 6 豚肉 19.5g 1 ごぼう 19.5g 4 大根 19.5g 4 たまねぎ 19.5g 4 生しいたけ (JA) 3.9g 4 青ねぎ (JA) 7.8g 3 だしパック 3.9g 3 淡口しょうゆ 3.9g 3 みりん風調味料 1.04g 5 料理酒 0.01g 5 塩 0.03g 5 こしょう 0.03g 5 水 130g 5
エネルギー/たんぱく質/脂質	705kcal 27.9g 18.5g	799kcal 27.2g 20.4g	745kcal 26.7g 19.7g	771kcal 33.1g 23.2g	873kcal 28.1g 22.5g	783kcal 36.4g 29.2g	764kcal 30.8g 23.6g	872kcal 36.4g 33.7g	836kcal 30.4g 26.4g	728kcal 31.0g 21.1g
中学	705kcal 27.9g 18.5g	799kcal 27.2g 20.4g	745kcal 26.7g 19.7g	771kcal 33.1g 23.2g	873kcal 28.1g 22.5g	783kcal 36.4g 29.2g	764kcal 30.8g 23.6g	872kcal 36.4g 33.7g	836kcal 30.4g 26.4g	728kcal 31.0g 21.1g
										

日・曜	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
献立名	パン 牛乳 白身魚フライ チリコンカン カンジャ ブデン(プリン)	ごはん 牛乳 鰯のおかか煮 厚揚げのねぎだれ みそにゆめん	麦ごはん 牛乳 カレー ごぼうのさつ煮 チーズ	キャラメル揚げパン 牛乳 ウィンナーの炒め物 玉ねぎスープ 小魚	ごはん 牛乳 厚焼き卵 ひじきの炒め煮 大豆の変身汁	パン 牛乳 チキンソテー レバーの竜田揚げ パンパンフライ コンソメスープ	麦ごはん 牛乳 ぎょうざ丼の具 味噌ビーフンスープ みかん	ごはん 牛乳 おでん 豆乳汁 のり佃煮	減量パン 牛乳 ペンネのトマト煮 おやこサラダ ヨーグルト	ごはん 牛乳 子持ちしゃもフライ 小松菜の煮びたし きのこ汁
材料名および使用量 (g)	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 白身魚フライ 1切 1 油 6g 6 鶏ひき肉 19.5g 5 たまねぎ 19.5g 4 ひよこ豆 13g 1 大豆 13g 1 マッシュルーム 6.5g 4 にんじん 32.5g 3 にんにく 0.13g 4 ケチャップ 3.25g 4 ウスターソース 0.65g 5 油 0.39g 6 一味唐辛子 0.07g 5 水 13g 5 鶏ささみほくし 13g 1 ベーコン 6.5g 1 たまねぎ 26g 4 じゃがいも 26g 5 にんじん 13g 3 カットトマト 6.5g 3 セロリ 6.5g 4 コンソメ 1.3g 3 油 0.65g 6 淡口しょうゆ 0.65g 6 こしょう 0.01g 5 水 130g 5 プリン 1こ 5	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 いわしのおかか煮 1切 1 厚揚げ 65g 1 豚ひき肉 13g 1 白ねぎ 7.8g 4 小松菜 (JA) 13g 3 土しよが 0.26g 4 にんにく 0.26g 4 三温糖 2.6g 5 濃口しょうゆ 3.9g 5 みりん風調味料 1.3g 5 でん粉 1.04g 5 薄揚げ 6.5g 1 かまぼこ 7.8g 1 かぼちゃ 26g 3 たまねぎ 26g 4 えのきたけ 6.5g 4 青ねぎ 5.2g 3 だしパック 6.5g 5 みそ 7.8g 1 水 156g 5	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 牛肉 25g 1 にんにく 0.39g 4 じゃがいも 52g 5 たまねぎ 78g 4 にんじん 19.5g 3 大豆 13g 1 カレールーウ 19.5g 6 ウスターソース 1.04g 5 とんかつソース 1.04g 5 コンソメ 0.1g 5 カレー粉 0.26g 5 ローリエ 0.01g 5 ガラマサラ 0.01g 5 水 65g 5 ごぼう 39g 4 大根 26g 4 にんじん 6.5g 3 まぐろ油揚げ 10.4g 1 土しよが 0.39g 4 淡口しょうゆ 1.95g 5 三温糖 0.26g 5 水 6.5g 5 スライスチーズ 1枚 2	パン 1こ 5 油 8g 6 キャラメルパウダー 12.8g 8 牛乳 1本 2 ウィンナー 30g 1 キャベツ 32.5g 5 チンゲンサイ 26g 3 淡口しょうゆ 1.3g 3 コンソメ 0.65g 6 油 0.65g 6 ベーコン 6.5g 1 たまねぎ 52g 4 にんじん 6.5g 3 エリンギ 6.5g 4 じゃがいも 26g 5 ブロッコリー 45.5g 3 春雨 5.2g 5 パセリ 0.07g 3 コンソメ 1.3g 3 淡口しょうゆ 1.3g 3 こしょう 0.05g 5 水 143g 3 小魚 1袋 2	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 厚焼き卵 1切 1 ひじき 2.6g 2 にんじん 6.5g 3 平天 15g 1 鶏ささみほくし 18g 1 さやいんげん 6.5g 3 油 0.26g 6 白砂糖 0.65g 5 三温糖 1.3g 5 濃口しょうゆ 2.6g 6 だしパック 1.95g 6 水 13g 5 豆乳 32.5g 1 豆腐 19.5g 1 大豆 19.5g 1 むき枝豆 7.8g 4 薄揚げ 5.2g 1 にんじん 10.4g 3 青ねぎ (JA) 6.5g 3 スキムミルク 5.2g 2 みそ 7.8g 1 だしパック 6.5g 5 水 130g 5	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 鶏肉 58.5g 1 油 0.39g 6 濃口しょうゆ 2.6g 6 みりん風調味料 1.3g 3 水 0.65g 6 レバー竜田揚げ 25g 1 油 3g 6 かぼちゃ 39g 3 でん粉 2.6g 5 油 5.2g 6 塩 0.01g 3 ベーコン 7.8g 1 たまねぎ 52g 4 にんじん 6.5g 3 ホールコーン 6.5g 4 エリンギ 6.5g 4 じゃがいも 39g 5 パセリ 0.07g 3 コンソメ 0.19g 3 こしょう 0.01g 5 淡口しょうゆ 1.04g 5 水 130g 5 赤みそ 2.6g 1 みそ 2.6g 1 淡口しょうゆ 0.26g 6 こしょう 0.01g 6 いりごま 1.3g 6 ごま油 1.3g 6 水 120g 6 みかん 1こ 4	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 豚ひき肉 39g 1 料理酒 1.3g 3 土しよが 1.3g 4 にんにく 0.13g 4 大豆 15.6g 1 はくさい 26g 4 にら 13g 3 三温糖 1.04g 5 濃口しょうゆ 2.6g 6 でん粉 1.3g 5 ごま油 0.52g 6 ビーフン 15g 5 焼き豚 13g 1 ホールコーン 13g 4 エリンギ 10g 4 にんじん 10g 3 たまねぎ 39g 4 キャベツ 26g 4 青ねぎ (JA) 6.5g 3 にんにく 0.26g 4 土しよが 0.39g 4 粉未ガラスープ 1.3g 3 赤みそ 2.6g 1 みそ 2.6g 1 淡口しょうゆ 0.26g 6 こしょう 0.01g 6 いりごま 1.3g 6 ごま油 1.3g 6 水 120g 6 みかん 1こ 4	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 厚揚げ 40g 1 ちくわ 1本 1 こんにゃく 1/8丁 5 たまご 1こ 1 濃口しょうゆ 4g 4 三温糖 4g 5 白砂糖 0.5g 5 だしパック 1g 5 水 40g 5 豚肉 15g 1 小松菜 (JA) 13g 3 大根 13g 4 えのきたけ 6.5g 4 里芋 26g 5 切干大根 1.3g 4 薄揚げ 6.5g 1 厚揚げ 6.5g 3 豆乳 26g 1 だしパック 6.5g 5 みそ 5.2g 1 淡口しょうゆ 0.65g 5 水 91g 2 のり佃煮 1袋 2	減量パン 1こ 5 牛乳 1本 2 鶏肉 13g 1 ペンネ 32.5g 5 にんにく 0.39g 4 たまねぎ 52g 4 にんじん 13g 3 エリンギ 10.4g 4 さやいんげん 6.5g 3 カットトマト 19.5g 3 スキムミルク 5.2g 2 トマトピューレ 19.5g 5 一味唐辛子 0.01g 5 コンソメ 0.39g 4 オリーブ油 0.52g 6 塩 0.13g 3 こしょう 0.04g 5 大豆 13g 1 むき枝豆 15.6g 4 ホールコーン 19.5g 4 キャベツ 26g 4 にんじん 6.5g 3 卵抜きマヨネーズ 6.5g 6 淡口しょうゆ 0.52g 5 こしょう 0.01g 5 ヨーグルト 1こ 2	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 子持ちしゃもフライ 3尾 2 油 9g 6 ごまつな 52g 3 平天 15g 1 三温糖 1.3g 5 淡口しょうゆ 1.5g 5 たまねぎ 32.5g 4 豆腐 20g 1 大根 13g 4 薄揚げ 6.5g 1 えのきたけ 5.2g 4 生しいたけ 6.5g 4 青ねぎ (JA) 6.5g 3 だしパック 6.5g 5 淡口しょうゆ 3.9g 3 みりん風調味料 1.04g 5 塩 0.07g 5 水 143g 5
エネルギー/たんぱく質/脂質	848kcal 38.5g 30.3g	797kcal 32.7g 22.0g	855kcal 29.9g 20.4g	777kcal 29.0g 29.1g	741kcal 36.5g 20.8g	769kcal 37.1g 28.7g	803kcal 29.0g 23.0g	794kcal 29.9g 23.0g	779kcal 33.7g 21.8g	741kcal 25.6g 24.9g
中学	848kcal 38.5g 30.3g	797kcal 32.7g 22.0g	855kcal 29.9g 20.4g	777kcal 29.0g 29.1g	741kcal 36.5g 20.8g	769kcal 37.1g 28.7g	803kcal 29.0g 23.0g	794kcal 29.9g 23.0g	779kcal 33.7g 21.8g	741kcal 25.6g 24.9g
										

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: 787kcal, たんぱく質: 31.6g, 脂質: 23.9g, カルシウム: 385mg, 鉄: 4.2g, ビタミンA: 436μgRE,
ビタミンB1: 0.69mg, ビタミンB2: 0.67mg, ビタミンC: 43mg, 食物繊維: 7.4g, 食塩相当量: 2.8g

※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 榎原・御所・高市地区産の食品です

