

日・曜	1日(水)			2日(木)			3日(金)			6日(月)			7日(火)			8日(水)			9日(木)			10日(金)			14日(火)			15日(水)			16日(木)				
献立名	麦ごはん 牛乳 厚揚げのねぎだれ さつまいものみそ汁			ごはん 牛乳 カレーうどん 小松菜のソテー			パン 牛乳 ポークビーンズ 根菜のマヨネーズ炒め			ごはん 牛乳 里芋のそぼろあんかけ 豆腐とわかめのみそ汁			パン 牛乳 オムレツ ラタトゥイユ コンソメスープ			麦ごはん 牛乳 チンジャオロース 五目スープ			ごはん 牛乳 子持ちししゃもフライ 茎わかめの五目煮 にゅうめん汁			米粉パン 牛乳 ハンバーグきのこ醤油ソース さつまいもシチュー			パン 牛乳 揚げ餃子 白菜と春雨の炒め物 中華スープ			ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 小松菜のごま炒め 豆乳汁			ごはん 牛乳 パッタイ ゲンチュートーフ マンゴープリン				
材料名および使用量（g）	麦ごはん (80g)	1食	5	ごはん (90g)	1食	5	パン (80g)	1こ	5	ごはん (100g)	1食	5	パン (80g)	1こ	5	麦ごはん (80g)	1食	5	ごはん (100g)	1食	5	米粉パン (80g)	1こ	5	パン (80g)	1こ	5	ごはん (100g)	1食	5	ごはん (100g)	1食	5		
	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2		
	厚揚げ	65	1	豚肉	15	1	豚肉	25	1	里芋	65	5	オムレツ (60g)	1こ	1	豚肉	42	1	子持ちししゃもフライ	2尾	2	ハンバーグ (60g)	1こ	1	油	3	1	鯖竜田揚げ (50g)	1切	1	フォー	10.4	5		
	白ねぎ	8	4	うどん	84.5	5	赤ワイン	0.78		でん粉	6.5	5	ベーコン	13	1	三温糖	0.65	5	油	6	6	しめじ	10.4	4	ぎょうざ	6	6	油	5	6	えび	13	1		
	にんにく	0	4	たまねぎ	45.5	4	じゃがいも	58.5	5	油	6.5	6	たまねぎ	26	4	濃口しょうゆ	0.65		茎わかめ	13	2	えのきたけ	6.5	4	はくさい	26	4	ウインナー	10.4	1	でん粉	1.3	5		
	三温糖	3	5	にんじん	10.4	3	たまねぎ	52	4	豚ひき肉	25	1	にんにく (JA)	0.13	4	ピーマン	13	3	豚肉	10.4	1	たまねぎ	26	4	春雨	3.9	5	小松菜	32.5	3	ミニ厚揚げ	26	1		
	濃口しょうゆ	4		かまぼこ	10.4	1	にんじん	13	3	にんじん	9.1	3	なす	10.4	4	にんじん	6.5	3	平天	10.4	1	油	0.65	6	小松菜	10.4	3	ホールコーン	13	4	キャバツ	39	4		
	みりん風調味料	1		薄揚げ	7.8	1	大豆	13	1	土しょうが	1.56	4	かぼちゃ	6.5	3	たまねぎ	13	4	こんにゃく	13	5	濃口しょうゆ	2.6		にんじん	6.5	3	しめじ	10.4	4	たまねぎ	32.5	4		
	水	13		青ねぎ	6.5	3	ひよこ豆	10.4	1	三温糖	2.6	5	パプリカ (黄)	6.5	4	大根	19.5	4	にんじん	6.5	3	三温糖	1.95	5	すりごま	1.3	6	濃口しょうゆ	1.3		にら	6.5	3		
	でん粉	1	5	カレールウ	16.9	6	しめじ	9.1	4	料理酒	1.3		カットトマト	19.5	3	油	0.91	6	いりごま	1.3	6	三温糖	0.65		粉末ガラスープ	0.65		油	0.26	6	にんにく	0.39	4		
	さつまいも	39	5	ウスターソース	1.3		パセリ	0.03	3	オリーブ油	0.39	6	ケチャップ	7.8		濃口しょうゆ	1.95		上白糖	0.65	5	濃口しょうゆ	1.69		さつまいも	39	5	豚肉	18	1	豆乳	26	1		
	たまねぎ	33	4	カレー粉	0.13		ケチャップ	26		濃口しょうゆ	2.6		コンソメ	0.39		料理酒	1.3		ウスターソース	0.65		みりん風調味料	0.91		ベーコン	7.8	1	わかめ	0.39	2	豆腐	13	1		
	にんじん	10	3	濃口しょうゆ	0.65		ウスターソース	1.3		でん粉	0.65	5	豆腐	50	1	赤ワイン	1.3		オイスターソース	0.65		油	0.39	6	たまねぎ	39	4	かまぼこ	7.8	1	薄揚げ	6.5	1		
	大根	13	4	だしパック	5.2		スキムミルク	5.2	2	大根	20	4	こしょう	0.01		塩	0.04		でん粉	0.65	5	鶏ささみほぐし	10.4	1	にんじん	6.5	3	豆腐	19.5	1	はくさい	26	4		
	薄揚げ	10	1	水	143		コンソメ	1.56		玉ねぎ (JA)	26	4	三温糖	1.3	5	焼きたけ	12	1	そうめんのふし (JA)	9.1	5	鶏ささみほぐし	10.4	1	白いんげん豆	10.4	1	じゃがいも	32.5	5	切干大根	1.95	4		
	えのきたけ	7	4	まぐろ油漬け	13	1	こしょう	0.01		えのきたけ	6.5	4	三温糖	1.3	5	なると	6.5	1	玉ねぎ (JA)	32.5	4	小松菜 (JA)	13	3	えのきたけ	6.5	4	薄揚げ	7.8	1	パセリ	0.05	3		
	青ねぎ	7	3	キャバツ	45.5	4	三温糖	0.65	5	えのきたけ	6.5	4	三温糖	1.3	5	なると	6.5	1	小松菜 (JA)	13	3	えのきたけ	6.5	4	薄揚げ	7.8	1	青ねぎ (JA)	6.5	3	青ねぎ	6.5	3		
	だしパック	7		小松菜	19.5	3	水	58.5		薄揚げ	10	1	水	13		生しいたけ (JA)	3.9	4	薄揚げ	7.8	1	青ねぎ (JA)	6.5	3	米粉	5.2	5	えのきたけ	6.5	4	みそ	5.2	1		
	みそ	8	1	淡口しょうゆ	1.3		ごぼう	15.6	4	青ねぎ (JA)	6.5	3	ウインナー	10.4	1	たまねぎ	26	4	はくさい	26	4	えのきたけ	6.5	4	薄揚げ	7.8	1	スキムミルク	5.2	2	みそ	5.2	1		
	水	117		コンソメ	0.91		れんこん	10.4	4	だしパック	6.5		キャバツ	26	4	たまねぎ	26	4	生しいたけ (JA)	3.9	4	薄揚げ	7.8	1	米粉	5.2	5	液体ガラスープ	13		淡口しょうゆ	0.65		小松菜	19.5
			油	0.52	6	にんじん	10.4	3	みそ	7.8	1	たまねぎ	26	4	にんじん	10.4	3	豆腐	26	1	薄揚げ	10.4	1	コンソメ	1.3		粉末ガラスープ	1.56		だしパック	6.5		セロリ	1.3	4
						ベーコン	6.5	1	水	156		ホールコーン	6.5	4	しめじ	6.5	4	薄揚げ	10.4	1	にんじん	10.4	3	こしょう	0.01		淡口しょうゆ	2.6		水	130		にんじん	7.8	3
						むき枝豆	6.5	4				しめじ	6.5	4	じゃがいも	39	5	淡口しょうゆ	2.6		淡口しょうゆ	1.95		みそ	1.56	1	水	130					土しょうが	0.65	4
						卵抜きマヨネーズ	2.6	6				じゃがいも	39	5	パセリ	0.07	3	粉末ガラスープ	1.56		料理酒	1.04		だしパック	6.5								淡口しょうゆ	1.95	
						淡口しょうゆ	1.3					パセリ	0.07	3	コンソメ	1.95		水	130		だしパック	6.5		水	130							粉末ガラスープ	1.3		
						三温糖	0.52	5				コンソメ	1.95		こしょう	0.01		水	130		水	130										レモン果汁	0.65	4	
						油	0.65	6				こしょう	0.01		でん粉	1.56	5															マンゴープリン	1こ	5	
						すりごま	0.65	6				淡口しょうゆ	1.04		水	130																			

日・曜	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
献立名	パン 牛乳 ホットドッグの具 ミネストローネ	麦ごはん 牛乳 豚肉とキムチの炒め物 トックスープ 小魚	パン 牛乳 リリーのタコスサンド アルファベットマカロニスー	ごはん 牛乳 ポイルシューマイ ブロッコリーの中巻和え 麻婆豆腐	ごはん 牛乳 さんまのおかか煮 ほうれん草とひじきのボン酢あえ 豚汁 納豆	パン 牛乳 肉団子とかぼちゃの甘酢あん もずくスープ	ごはん 牛乳 がね(かき揚げ) かねんしゅい	パン 牛乳 ペンネのトマト煮 ほうれん草のソテー 魚肉ソーセージ	麦ごはん 牛乳 ポークカレー コールスローサラダ	ごはん 牛乳 ビビンバ丼 わかめスープ	丸パン 牛乳 セルフカツバーガー 野菜たっぷりあったかスー	
材料名および使用量 (g)	パン (80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 フランクフルト 1本 1 キャバツ 45.5 4 にんじん 6.5 3 ピーマン 6.5 3 油 0.26 6 コンソメ 0.39 3 カレー粉 0.04 1 塩 0.13 1 こしょう 0.01 1 ベーコン 15.6 1 麦 6.5 5 玉ねぎ(JA) 39 4 にんじん 10.4 3 じゃがいも 39 5 セロリ 5.2 4 スキムミルク 5.2 2 大豆 6.5 1 カットトマト 19.5 3 にんにく(JA) 0.39 4 トマトピューレ 7.8 1 コンソメ 2.6 6 オリーブ油 0.26 6 こしょう 0.01 1 水 39 39	麦ごはん (80g) 1食 5 牛乳 1本 2 豚肉 42 1 白菜キムチ 26 4 にら 6.5 3 たまねぎ 26 4 いりごま 1.2 6 三温糖 1.95 5 濃口しょうゆ 1.95 5 料理酒 0.65 5 ごま油 0.39 6 トック 26 5 鶏ささみほぐし 7.8 1 豆腐 19.5 1 たまねぎ 26 4 チンゲンサイ 19.5 3 にんじん 6.5 3 青ねぎ 6.5 3 粉末ガラスープ 1.3 1 液体ガラスープ 13 13 淡口しょうゆ 1.56 1 水 130 130 小魚 1袋 2	パン (80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 牛ひき肉 13 1 豚ひき肉 15.6 1 大豆 26 1 塩 0.01 1 こしょう 0.01 1 たまねぎ 29.9 4 にんにく 1.3 4 土しょうが 1.3 4 油 1.95 6 料理酒 2.6 6 ケチャップ 6.5 6 ウスターソース 1.95 5 上白糖 1.95 5 コンソメ 1.04 1 カレー粉 0.01 1 チーズ 15.6 2 キャバツ 39 4 ベーコン 10.4 1 たまねぎ 45.5 4 にんじん 13 3 小松菜 13 3 エリンギ 6.5 4 マカロニ 6.5 5 淡口しょうゆ 1.95 5 コンソメ 1.56 1 こしょう 0.04 1 水 130 130	ごはん (100g) 1食 5 牛乳 1本 2 ポイルシューマイ 2こ 1 ブロッコリー 52 3 酢 2.6 6 淡口しょうゆ 1.3 3 三温糖 1.04 5 ごま油 0.65 6 豆腐 110 1 豚ひき肉 19.5 1 大豆 13 1 たまねぎ 84.5 4 にんじん 13 3 エリンギ 6.5 4 青ねぎ 3.9 3 干し椎茸 0.65 4 土しょうが 0.65 4 にんにく 0.39 4 粉末ガラスープ 1.3 1 トウバンジャン 0.26 1 料理酒 2.6 6 濃口しょうゆ 3.25 1 赤みそ 3.25 1 三温糖 1.3 5 でん粉 1.3 5 水 1.3 1	ごはん (100g) 1食 5 牛乳 1本 2 いわしのおかか煮 1切 1 ひじき 0.65 2 ほうれん草 39 3 ホールコーン 7.8 4 すりごま 0.65 6 ゆずボン酢 3.25 5 上白糖 0.65 5 豚肉 19.5 1 ミニ厚揚げ 26 1 じゃがいも 26 5 大根 19.5 4 にんじん 13 3 ごぼう 10.4 4 こんにゃく 10.4 5 青ねぎ(JA) 6.5 3 だしパック 6.5 5 みそ 7.8 1 水 130 130 納豆 1こ 1	パン (80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 肉団子 52 1 かぼちゃ 32.5 3 油 5.2 6 玉ねぎ(JA) 26 4 にんじん 13 3 濃口しょうゆ 2.6 6 三温糖 3.9 5 酢 2.6 6 料理酒 1.3 3 粉末ガラスープ 0.26 1 でん粉 0.91 5 鶏ささみほぐし 10.4 1 かまぼこ 7.8 1 もずく 15.6 2 豆腐 26 1 小松菜 19.5 3 えのきたけ 6.5 4 にんじん 10.4 3 切干大根 1.04 4 液体ガラスープ 13 13 粉末ガラスープ 1.56 1 淡口しょうゆ 1.95 5 水 130 130	ごはん (100g) 1食 5 牛乳 1本 2 ちりめんじゃこ 6.5 2 たまねぎ 45.5 4 ペンネ 32.5 5 にんにく 0.39 4 じゃがいも 52 5 たまねぎ 7.8 4 にんじん 26 5 大豆 5.2 1 ひじき 0.78 2 米粉 16.9 5 塩 0.13 1 油 9.1 6 すいとん 19.5 5 切干大根 1.3 4 さつまいも 19.5 5 厚揚げ 19.5 1 はくさい 19.5 4 にんじん 10.4 3 えのきたけ 6.5 4 青ねぎ(JA) 6.5 3 だしパック 6.5 5 淡口しょうゆ 2.6 6 水 130 130	パン (80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 豚ひき肉 20 1 鶏肉 23 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 エリンギ 10.4 4 スキムミルク 5.2 2 カットトマト 19.5 3 ケチャップ 10.4 4 トマトピューレ 19.5 5 一味唐辛子 0.01 1 コンソメ 0.39 1 オリーブ油 0.52 6 塩 0.13 1 こしょう 0.04 1 ほうれん草 52 3 ホールコーン 10.4 4 ウインナー 7.8 1 コンソメ 0.26 1 濃口しょうゆ 0.65 5 油 0.39 6 魚肉ソーセージ 1本 1	麦ごはん (88g) 1食 5 牛乳 1本 2 鶏肉 23 1 料理酒 0.78 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 カレールウ 19.5 6 ウスターソース 1.04 1 とんかつソース 1.04 1 コンソメ 0.1 1 カレー粉 0.26 1 ローリエ 0.01 1 ガラムマサラ 0.01 1 水 65 65 キャバツ 58.5 4 ホールコーン 6.5 4 卵抜きマヨネーズ 7.8 6 三温糖 1.56 5 酢 0.52 1 液体ガラスープ 13 13 粉末ガラスープ 2.34 1 淡口しょうゆ 1.95 5 料理酒 1.04 1 水 130 130	ごはん (100g) 1食 5 牛乳 1本 2 豚肉 42 1 料理酒 0.78 1 にんにく(JA) 0.04 4 にんじん 15.6 3 ほうれん草 13 3 切干大根 1.95 4 たまねぎ 39 4 ごま油 0.65 6 三温糖 3.9 5 みりん風調味料 1.3 1 濃口しょうゆ 5.2 2 でん粉 0.39 5 いりごま 1.5 6 錦糸卵 26 1 わかめ 1.04 2 豆腐 39 1 たまねぎ 32.5 4 えのきたけ 10.4 4 はくさい 19.5 4 液体ガラスープ 13 13 粉末ガラスープ 2.34 1 淡口しょうゆ 1.95 5 料理酒 1.04 1 水 130 130	パン (80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 ミンチカツ 1こ 1 油 5 6 キャバツ 35 4 塩 0.01 1 油 0.5 6 ベーコン 10.4 1 じゃがいも 26 5 玉ねぎ(JA) 26 4 にんじん 13 3 かぼちゃ 19.5 3 小松菜(JA) 13 3 エリンギ 6.5 4 コンソメ 1.95 5 こしょう 0.01 1 淡口しょうゆ 1.95 5 水 130 130	
	読書週間は、毎年秋に「本を読もう！」と呼びかける期間です。 給食の献立をとおして、本を紹介しています。 食欲の秋と読書の秋、両方楽しんでみてくださいね。											
	中学	Ical-たんぱく質 740kcal 32.2g	Ical-たんぱく質 705kcal 30.6g	Ical-たんぱく質 790kcal 36.5g	Ical-たんぱく質 755kcal 32.4g	Ical-たんぱく質 740kcal 34.1g	Ical-たんぱく質 732kcal 32.7g	Ical-たんぱく質 778kcal 22.4g	Ical-たんぱく質 782kcal 34.9g	Ical-たんぱく質 789kcal 23.9g	Ical-たんぱく質 701kcal 29.7g	Ical-たんぱく質 712kcal 29.0g
		小魚食べでカルシウム補給しよう										

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)
10月分栄養素等平均摂取量 エネルギー：744kcal、たんぱく質：29.7g、脂質：22.9g、カルシウム：399mg、鉄：4.4g、ビタミンA：249μgRE、
※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 マークの説明
の ならのしか 奈良県産の食品です
の こだいちゃん 橿原・御所・高市地区産の食品です

◎10月16日の世界食料デー（国連が定めた「世界の食料問題を考える日」です。）をきっかけに、飢餓や食料問題について考え、解決に向けて一緒に行動する1ヵ月です。
今、世界では、すべての人が食べられるだけの食料は生産されているのに、11人に1人が十分に食べられていません。
「世界食料デー」月間の10月に、一緒に行動しませんか。

