

日・曜	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	16日(火)
献立名	ごはん 牛乳 中華煮 ポイルシューマイ コーヒー牛乳の素	ごはん 牛乳 セルフおむすび(ツナネギ) ストックサラダ ふのみそ汁	パン 牛乳 ミートスパゲッティ 人参のツナ炒め ヨーグルト	麦ごはん 牛乳 チキンカレー あらびきウインナー サワーキャベツ	パン 牛乳 ポークチャップ さつまいもとかぼちゃのサラダ コンソメスープ	ごはん 牛乳 キムタクごはんの具 揚げ餃子 酸辣湯 (サンラータン)	麦ごはん 牛乳 チャブチェ トックスープ 豆乳アイス	キャラメル揚げパン 牛乳 ウィンナーとキャベツのソテー ソイミルクスープ	ごはん 牛乳 厚焼き卵 ブロッコリーのごま和え 肉じゃが	ごはん 牛乳 お好み焼 切干大根のソース炒め わかめスープ
材料名および使用量 (g)	ごはん 1食 5	ごはん 1食 5	パン 1こ 5	麦ごはん 1食 5	パン 1こ 5	ごはん 1食 5	麦ごはん 1食 5	パン 1こ 5	ごはん 1食 5	ごはん 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	パン 1こ 5	牛乳 1本 2	牛乳 1本 2
	豚肉 26 1	まぐろ油漬け 32.5 1	牛乳 1本 2	鶏肉 19.5 1	豚肉 52 1	白菜キムチ 19.5 4	豚肉 26 1	牛乳 1本 2	厚焼き卵 1切 1	牛乳 1本 2
	なと 13 1	濃口しょうゆ 5.2	豚ひき肉 19.5 1	にんにく(JA) 0.39 4	しめじ 15.6 4	たまねぎ 19.5 4	たまねぎ 0.52 4	ウインナー 26 1	ブロッコリー 52 3	お好み焼 1こ 5
	キャベツ 65 4	すりごま 1.3 6	たまねぎ 52 4	じゃがいも 52 5	たまねぎ 13 4	ごま油 0.26 6	たまねぎ 0.13 4	にんにく(JA) 0.13 4	すりごま 1.3 6	油 5 6
	たまねぎ 39 4	焼きのり 1袋 2	にんじん 19.5 3	たまねぎ 78 4	油 0.39 6	濃口しょうゆ 1.04	濃口しょうゆ 0.26 6	ウインナー 26 1	濃口しょうゆ 2.6	豚肉 10.4 1
	にんじん 13 3	切干大根 4.55 4	しめじ 6.5 4	にんじん 19.5 3	コンソメ 1.3	三温糖 1.04 5	三温糖 0.104 5	にんじん 7.8 3	上白糖 1.3 5	料理酒 1.04
	厚揚げ 26 1	わかめ 1.04 2	大豆 10.4 1	大豆 13 1	けちやう 0.03	きょうざ 3こ 1	きょうざ 6 6	にんじん 10.4 3	ほうれんそう 0.39	じゃがいも 84.5 5
	干し椎茸 1.3 4	刻みたくあん 10.4 4	カットトマト 10.4 3	カレー粉 19.5 6	ケチャップ 3.9	油 6 6	油 0.65 6	春雨 15.6 3	にんじん 13 3	切干大根 5.2 4
	小松菜 13 3	ホールコーン 13 4	ケチャップ 3.9	ウスターソース 1.04	トマトピューレ 3.9	たまねぎ 27.3 4	たまねぎ 1.95 5	ビーマン 10.4 3	たまねぎ 78 4	キャベツ 26 4
材料名および使用量 (g)	土しょうが 0.91 4	卵抜きマヨネーズ 10.4 6	コンソメ 1.3	コンソメ 0.1	ウスターソース 2.6	たまねぎ 27.3 4	たまねぎ 1.95 5	にんじん 1.2 6	じゃがいも 45.5 5	さやいんげん 6.5 3
	淡口しょうゆ 2.34	三温糖 0.39 5	ローリエ 0.01	カレー粉 0.26	がぼちゃ 32.5 3	にんじん 6.5 3	にんじん 1.95 5	じゃがいも 45.5 5	たまねぎ 58.5 4	三温糖 2.6 5
	粉末ガラスープ 1.56	濃口しょうゆ 0.65	塩 0.13	ローリエ 0.01	さつまいも 32.5 5	土しょうが 0.78 4	土しょうが 1.04	料理酒 0.78	ホールコーン 6.5 4	さやいんげん 6.5 3
	ごま油 0.65 6	豆腐 13 1	こしょう 0.01	こしょう 0.01	塩 0.26	液体ガラスープ 13	液体ガラスープ 0.26 6	ごま油 0.26 6	さやいんげん 6.5 4	ホールコーン 6.5 4
	てん粉 2.6 5	薄揚げ 6.5 1	油 0.65 6	油 0.65 6	こしょう 0.04	塩 0.65	塩 0.65 5	豆乳 13 1	豆乳 13 1	豆乳 13 1
	水 13	たまねぎ 19.5 4	にんじん 26 3	ウインナー 1本 1	卵抜きマヨネーズ 10.4 6	こしょう 0.01	こしょう 0.01	トック 26 5	米粉 6.5 5	コンソメ 1.95
	ポイルシューマイ 3こ 1	大根 19.5 4	まぐろ油漬け 10.4	キャベツ 58.5 4	ベーコン 7.8 1	たまねぎ 52 4	たまねぎ 0.52 6	豆腐 26 1	コンソメ 0.07	塩 0.01
	コーヒー牛乳の素 1袋 5	じゃがいも 26 5	ピーマン 6.5 3	ホールコーン 6.5 4	たまねぎ 6.5 3	淡口しょうゆ 3.64	淡口しょうゆ 3.64	たまねぎ 26 4	塩 0.07	こしょう 0.01
		はくさい 26 4	淡口しょうゆ 1.95	オリーブ油 1.04 6	にんじん 6.5 3	ごま油 0.52 6	ごま油 0.52 6	小松菜 26 3	水 10.4	
		青ねぎ 6.5 3	三温糖 0.01 5	三温糖 0.39 5	ホールコーン 6.5 4	酢 2.6	水 156	にんじん 6.5 3	こしょう 0.01	
材料名および使用量 (g)	みそ 7.8 1	だしパック 6.5	油 0.26 6	油 0.26 6	えのきたけ 1.3	じゃがいも 39 5	水 104	粉末ガラスープ 1.56	液体ガラスープ 13	液体ガラスープ 1.3
	だしパック 6.5	水 123.5	ヨーグルト 1こ 2	こしょう 0.01	こしょう 0.01	淡口しょうゆ 1.04	水 130	豆乳アイス 1個 5	水 130	
中学	エネルギー/たんぱく質 737kcal 29.5g	エネルギー/たんぱく質 753kcal 27.9g	エネルギー/たんぱく質 800kcal 33.4g	エネルギー/たんぱく質 738kcal 26.1g	エネルギー/たんぱく質 798kcal 33.3g	エネルギー/たんぱく質 730kcal 25.9g	エネルギー/たんぱく質 846kcal 26.8g	エネルギー/たんぱく質 762kcal 26.1g	エネルギー/たんぱく質 716kcal 28.8g	エネルギー/たんぱく質 733kcal 23.7g
	毎日とり替えた新しいお茶、水で水分補給をしっかりと行ってください。	防災献立の日です災害時の対応など家族で話し合っておきましょう		今月の地産地消は	・米・米粉・米粉カレー粉……奈良県産 ・にんにく……高取町 ・小松菜……高取町・御所市 ・青ねぎ……五條市・御所市					

日・曜	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
献立名	ごはん 牛乳 いわしの生煮 かぼちゃの煮付け まごわやさしい汁	パン 牛乳 ハンバーグ照り焼きソース ブロッコリーサラダ クリームスープ ジャム (いちご)	ごはん 牛乳 ジョロフライス ガーナフラッグスープ ココアムース	パン 牛乳 スパイシーチキン レバーの竜田揚げ パンプキンフライ 玉ねぎスープ	ごはん 牛乳 根菜つくね ひじきの炒め煮 飛鳥汁 ふりかけ	パン 牛乳 焼きそば フルーツポンチ チーズ	麦ごはん 牛乳 ガバオライス 野菜スープ	丸パン 牛乳 ブランカの魚フライ キャベツのソテー コンソメスープ	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ 小魚
材料名および使用量 (g)	ごはん 1食 5	パン 1こ 5	ごはん 1食 5	パン 1こ 5	ごはん 1食 5	パン 1こ 5	麦ごはん 1食 5	パン 1こ 5	ごはん 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
	いわしの生煮 1切 1	ハンバーグ 1こ 1	鶏肉 39 1	鶏肉 39 1	根菜つくね 1こ 1	焼きそば 70.2 5	牛ひき肉 13 1	白身魚フライ 1切 1	豆腐 110.5 1
	かぼちゃ 50 3	コンソメ 0.26	大豆 10.4 1	油 0.39 6	ひじき 2.6 2	豚肉 13 1	豚ひき肉 26 1	油 6 6	豚ひき肉 26 1
	平天 7 1	水 13	たまねぎ 39 4	カレー粉 0.13	にんじん 6.5 3	キャベツ 39 4	大豆 23.4 1	キャベツ 45.5 4	たまねぎ 84.5 4
	料理酒 3.9	ホールコーン 10.4 4	にんじん 13 3	濃口しょうゆ 1.95	平天 13 1	たまねぎ 39 4	たまねぎ 29.9 4	ピーマン 6.5 3	にんじん 13 3
	三温糖 1.5 5	水 13	カットトマト 39 3	濃口しょうゆ 1.04	むき枝豆 6.5 4	にんじん 13 3	ピーマン 13 3	にんじん 6.5 3	青ねぎ(JA) 6.5 3
	みりん風調味料 2.6	むき枝豆 6.5 4	土しょうが 1.3 4	水 0.65	油 0.26 6	平天 19.5 1	パブリカ(赤) 3.9 3	コンソメ 0.39	干し椎茸 0.65 4
	淡口しょうゆ 2.6	濃口しょうゆ 3.9	オリーブ油 1.95 6	レバー竜田揚げ 25 1	上白糖 0.65 5	小松菜(JA) 13 3	にんにく 0.04 4	カレー粉 0.03	土しょうが 0.65 4
	だしパック 0.65	三温糖 3.9 5	コンソメ 0.65	油 3 6	三温糖 1.3 5	エリンギ 13 4	オイスターソース 1.95	こしょう 0.01	にんにく(JA) 0.39 4
材料名および使用量 (g)	水 26	てん粉 1.04 5	ガラムマサラ 0.13	かぼちゃ 39 3	濃口しょうゆ 2.6	ウスターソース 0.91	三温糖 3.25 5	油 0.39 6	粉末ガラスープ 1.3
	たまねぎ 26 4	ブロッコリー 52 3	味噌 0.01	じゃがいも 2.6 5	だしパック 13	とんかつソース 1.3	淡口しょうゆ 3.25	ベーコン 6.5 1	じゃがいも 39 5
	にんじん 4 3	上白糖 0.39 5	味噌 0.01	油 5.2 6	鶏肉 19.5 1	塩 0.01	粉末ガラスープ 1.3	じゃがいも 39 5	にんじん 13 3
	じゃがいも 32 5	濃口しょうゆ 1.04	トマトピューレ 3.9	塩 0.01	はくさい 26 4	こしょう 0.01	油 0.65 6	にんじん 13 3	たまねぎ 52 4
	しめじ 6.5 4	酢 1.3	こしょう 0.01	ベーコン 10.4 1	にんじん 13 3	油 0.01	油 0.01	クリームコーン 13 4	みそ 3.25 1
	さやいんげん 6.5 3	オリーブ油 1.3 6	ローリエ 0.01	たまねぎ 52 4	えのきたけ 6.5 4	みかんダイゼリー 13 5	エリンギ 7.8 4	パセリ 0.07 3	三温糖 1.3 5
	豆腐 13 1	じゃがいも 45.5 5	じゃがいも 39 5	しめじ 6.5 4	大豆 26 1	薄揚げ 7.8 1	キャベツ 19.5 4	米粉 3.9 5	水 1.3
	薄揚げ 13 1	たまねぎ 58.5 4	にんじん 6.5 3	しめじ 6.5 4	豆腐 26 1	みかんダイゼリー 13 5	キャベツ 19.5 4	みそ 1.3 1	春雨 5.2 5
	わかめ 0.13 2	にんじん 13 3	ホールコーン 6.5 4	じゃがいも 39 5	薄揚げ 7.8 1	干しブドウ 5 4	コンソメ 1.56	コンソメ 1.56	キャベツ 29.9 4
	すりごま 3.9 6	しめじ 6.5 4	小松菜 19.5 3	コンソメ 1.95	青ねぎ(JA) 3.9 3	土しょうが 0.91 4	塩 0.03	塩 0.03	にんじん 6.5 3
材料名および使用量 (g)	みそ 7.8 1	小松菜 6.5 3	コンソメ 1.95	淡口しょうゆ 1.95	料理酒 0.91 4	牛乳 13 2	淡口しょうゆ 1.3	こしょう 0.04	濃口しょうゆ 1.56
	だしパック 6.5	牛乳 13 2	こしょう 0.01	こしょう 0.05	牛乳 13 2	スキムミルク 5.2 2	塩 0.13	水 104	三温糖 1.3 5
	水 117	米粉 6.5 5	淡口しょうゆ 1.04	水 130	お魚ふりかけ 1袋 1	みそ 7.8 1	こしょう 0.01	水 143	ごま油 0.78 6
		コンソメ 1.95	ココアムース 1こ 5						小魚 1袋 2
		こしょう 0.01							
		水 104							
		いちごジャム 1袋 5							
中学	エネルギー/たんぱく質 736kcal 27.1g	エネルギー/たんぱく質 814kcal 33.3g	エネルギー/たんぱく質 721kcal 26.3g	エネルギー/たんぱく質 769kcal 33.6g	エネルギー/たんぱく質 746kcal 32.0g	エネルギー/たんぱく質 779kcal 29.6g	エネルギー/たんぱく質 748kcal 28.0g	エネルギー/たんぱく質 727kcal 28.7g	エネルギー/たんぱく質 715kcal 28.4g
			世界の料理 (ガーナ)						