2024年11月
献立表

王寺町立学校給食センター
(義務教育学校７～９年生用)

＜6つの基礎食品群について＞
1群：たんぱく質
2群：無機質
3群：ビタミンAが多いもの
4群：ビタミンCが多いもの
5群：炭水化物
6群：脂質

：おはしがつく日、スプーンがつく日を表しています。
：かみごたえのあるおかずです。よくかんで食べましょう。
：奈良県でつくられた食べ物を使用しています。
：骨に注意してしっかりかんで食べましょう。

＜アレルゲンの表記について＞

卵	卵	ｱｰ	アーモンド	牛	牛肉	鶏	鶏肉
乳	乳	鮑	あわび	く	くるみ	ﾊﾞ	バナナ
麦	小麦	仏	いか	ｺﾞ	ごま	豚	豚肉
蕎	そば	ら	いくら	鮭	さけ	ﾏﾂ	まつたけ
ﾋﾟ	落花生	れ	オレンジ	鯖	さば	ﾓﾓ	もも
ｴﾋ	えび	かﾕ	カシューナッツ	ｾﾞ	ゼラチン	芋	やまいも
蟹	かに	キ	キウイフルーツ	豆	大豆	り	りんご

・表示義務のある7品目及び表示推奨の21品目について掲載しています。
・コンタミネーションについては記載していません。
・行事等により、給食を提供しない日もあります。学校からの案内をご確認ください。

日	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
1（金）	**ごはん**			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	塩麹の雪丸からあげ			
	鶏肉（30g）	2こ	1	鶏
	奈良の塩麹	5		
	おろしにんにく	0.2	4	
	おろししょうが	0.3	4	
	でんぷん	10	5	
	米油	6	6	
	切干大根の煮物			
	切干大根	6.5	4	
	ひら天	10	1	
	うす揚げ	4	1	豆
	にんじん	10	3	
	さとう	1.45	5	
	淡口しょうゆ	1.85		麦 豆
	みりん	1.6		
	米油	0.3	6	
	だしパック	0.3		鯖
	白菜のみそ汁			
	白菜	20	4	
	じゃがいも	15	5	
	たまねぎ	15	4	
	にんじん	10	3	
	小松菜	10	3	
	しめじ	8	4	
	みそ（赤）	2.7	1	豆
	みそ（白）	7.8	1	豆
	だしパック	1.4		鯖

1年生が収穫したさつまいもが給食に！

今年も、農業委員会のみなさんの協力のもと、
王寺北・南義務教育学校の 1年生が収穫したさつまいも
が、給食に 登場します。収穫する日によって、
使う日を調節します。

◆11月13日（水）さつまいものクリームシチュー

または

◆11月22日（金）豚汁

どちらかの日に使用する予定です。お楽しみに！

どちらの日に使ったかは
給食ブログで紹介します！

日	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
7（木）	**ごはん**			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	鶏ごぼうフライ			
	鶏ごぼうフライ(50g)	1こ	1	麦 豆 鶏
	米油	5	6	
	れんこんサラダ			
	れんこん	20	4	
	にんじん	10	3	
	きゅうり	10	4	
	ごまドレッシング	7	6	ｺﾞ
	ボカボカしょうがスープ			
	厚揚げ	20	1	豆
	かまぼこ	10	1	
	たまねぎ	25	4	
	大根	15	4	
	にんじん	10	3	
	ほうれん草	10	3	
	おろししょうが	0.5	4	
	淡口しょうゆ	5.5		麦 豆
	みりん	0.6		
	だしパック	1.4		鯖

日	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
8（金）	**ごはん**			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	いわしの生姜煮			
	いわしの生姜煮(40g)	1こ	1	麦 豆
	五目きんぴら			
	ひら天	12	1	
	つきこんにゃく	10	5	
	ごぼう	15	4	
	にんじん	12	3	
	さやいんげん	10	3	
	さとう	1	5	
	濃口しょうゆ	2.7		麦 豆
	みりん	1		
	米油	0.3	6	
	だしパック	0.3		鯖
	豆乳のみそ汁			
	豆腐	25	1	豆
	うす揚げ	6	1	豆
	さつまいも	25	5	
	たまねぎ	20	4	
	小松菜	15	3	
	豆乳	20	1	豆
	みそ（赤）	2.7	1	豆
	みそ（白）	7.8	1	豆
	だしパック	1.4		鯖

日	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
12（火）	**ごはん**			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	さばの照り焼き			
	さばの照り焼き(50g)	1こ	1	麦 鯖 豆
	きゅうりとわかめの酢の物			
	きゅうり	25	4	
	わかめ	0.5	2	
	にんじん	8	3	
	米酢	3		
	さとう	3	5	
	濃口しょうゆ	1		麦 豆
	おうじのっぺ			
	鶏肉	10	1	鶏
	いか	10	1	仏
	うす揚げ	4	1	豆
	ちくわ	10	1	
	奈良のつきこんにゃく	10	5	
	里いも	15	5	
	大根	15	4	
	にんじん	10	3	
	干ししいたけ	0.8	4	
	濃口しょうゆ	5		麦 豆
	みりん	5.5		
	だしパック	0.3		鯖
	吉野葛	0.5	5	
	奈良の米粉	0.5	5	

日	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
13（水）	**米粉パン**			
	米粉パン(70g)	1こ	5	乳 麦
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	奈良のキャベツメンチカツ			
	奈良のキャベツメンチカツ(50g)	1こ	1	麦 豆 豚
	米油	5	6	
	ブロッコリーコーンサラダ			
	ブロッコリー	40	3	
	コーン	10	4	
	コーンドレッシング	7	6	
	さつまいものクリームシチュー			
	カットウインナー	10	1	豚
	さつまいも	20	5	
	たまねぎ	55	4	
	にんじん	18	3	
	ほうれん草	10	3	
	バター	1	6	乳
	奈良の米粉	5	5	
	牛乳	25	2	乳
	コンソメスープの素	2.6		鶏
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
	米油	0.5	6	

日	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
15（金）	**ごはん**			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	かやくうどん			
	吉野葛入りうどん	65	5	麦
	豚肉	15	1	豚
	たまねぎ	30	4	
	しめじ（奈良県産）	8	4	
	まいたけ（奈良県産）	8	4	
	にんじん	5	3	
	青ねぎ	3	3	
	淡口しょうゆ	6.5		麦 豆
	料理酒	1		
	みりん	1		
	だしパック	1.4		鯖
	奈良のだし巻き卵			
	奈良のだし巻き卵(50g)	1こ	1	卵 麦 豆
	大和まなの手作りふりかけ			
	大和まなの漬物	18	3	
	うす揚げ	5	1	豆
	かつお節	0.3	1	
	濃口しょうゆ	0.5		麦 豆
	さとう	0.5	5	
	みりん	0.5		
	ごま油	0.3	6	ｺﾞ
	柿の葉ずし			
	柿の葉ずし（45ｇ）さけ	1こ	5	鮭 豆

日	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
18（月）	**ごはん**			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	かしわのすき焼き			
	鶏肉	25	1	鶏
	豆腐	30	1	豆
	糸こんにゃく	35	5	
	白菜	40	4	
	たまねぎ	15	4	
	にんじん	15	3	
	白ねぎ	5	4	
	春菊	3	3	
	干ししいたけ	0.5	4	
	濃口しょうゆ	6.5		麦 豆
	さとう	3.5	5	
	料理酒	1		
	みりん	1		
	だしパック	0.3		鯖
	いか香味フライ			
	いか香味フライ(50g)	1こ	1	麦 仏 豆
	米油	5	6	
	いんげんのごま和え			
	さやいんげん	35	3	
	淡口しょうゆ	1.8		麦 豆
	さとう	1.4	5	
	白いりごま	0.5	6	ｺﾞ
	白すりごま	0.5	6	ｺﾞ

日	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
6（水）	**規格パン**			
	規格パン(80g)	1こ	5	乳 麦
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	トマトオムレツ			
	トマトオムレツ(60g)	1こ	1	卵 豆 鶏
	マカロニサラダ			
	シェルマカロニ	7.5	5	麦
	レタス	20	4	
	にんじん	10	3	
	ノンエッグマヨネーズ	6.5	6	豆
	イタリアンドレッシング	1	6	
	カレースープ			
	ベーコン	7	1	豚
	たまねぎ	20	4	
	にんじん	10	3	
	じゃがいも	30	5	
	ブロッコリー	15	3	
	ひよこ豆	10	1	
	カレーパウダー	0.3		
	コンソメスープの素	2.3		鶏
	淡口しょうゆ	0.3		麦 豆
	さとう	0.25	5	
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
	米油	0.5	6	
	いちごジャム			
	いちごジャム（小袋10g）	1こ	5	

日	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
11（月）	**ごはん**			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	タコライス			
	豚ひき肉	40	1	豚
	ひき割り大豆	20	1	豆
	たまねぎ	12	4	
	にんじん	7	3	
	おろしにんにく	0.1	4	
	トマトケチャップ	11		
	ウスターソース	3.5		
	さとう	0.3	5	
	カレー粉	0.2		
	料理酒	0.3		
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
	米油	0.5	6	
	ボイルキャベツ			
	キャベツ	25	4	
	コンソメスープ			
	ベーコン	7	1	豚
	じゃがいも	25	5	
	たまねぎ	20	4	
	にんじん	15	3	
	さやいんげん	10	3	
	コンソメスープの素	2.6		鶏
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
	米油	0.5	6	
	鉄分ヨーグルト			
	鉄分ヨーグルト（70g）	1こ	2	乳

日	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
14（木）	**ごはん**			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	奈良の小松菜シューマイ			
	奈良の小松菜シューマイ(20g)	3こ	1	麦 豆 豚
	マーボー大根			
	豚ひき肉	20	1	豚
	大根	40	4	
	たまねぎ	30	4	
	にんじん	8	3	
	にら	3	3	
	おろししょうが	0.4	4	
	赤だしみそ	2.5	1	豆
	さとう	1.5	5	
	濃口しょうゆ	1		麦 豆
	中華スープの素	1		麦ｺﾞ 豆 鶏 豚
	料理酒	1		
	トウバンジャン	0.1		
	でんぷん	0.4	5	
	米油	0.3	6	
	ビーフンスープ			
	ビーフン	12	5	
	鶏肉	15	1	鶏
	にんじん	15	3	
	たまねぎ	25	4	
	チンゲンサイ	15	3	
	中華スープの素	2		麦ｺﾞ 豆 鶏 豚
	淡口しょうゆ	0.5		麦 豆
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
	米油	0.5	6	

日	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
19（火）食育の日	**ごはん**			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	焼きぎょうざ			
	焼き目つきぎょうざ（18g）	2こ	1	麦ｺﾞ 豆 鶏 豚
	チャプチェ			
	豚肉	22	1	豚
	春雨	7	5	
	たまねぎ	45	4	
	にんじん	12	3	
	にら	3	3	
	おろししょうが	0.3	4	
	中華スープの素	0.8		麦ｺﾞ 豆 鶏 豚
	さとう	1	5	
	濃口しょうゆ	3.5		麦 豆
	料理酒	0.8		
	米油	0.5	6	
	中華風たまごスープ			
	卵（奈良県産）	30	1	卵
	かまぼこ	10	1	
	たまねぎ	15	4	
	にんじん	12	3	
	白菜	15	4	
	チンゲンサイ	10	3	
	中華スープの素	2		麦ｺﾞ 豆 鶏 豚
	淡口しょうゆ	0.5		麦 豆
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
	でんぷん	1.5	5	

＜今月の食べ物＞
裏面で紹介しています

2024年11月 献立表

王寺町立学校給食センター
(義務教育学校７～９年生用)

＜6つの基礎食品群について＞
1群：たんぱく質
2群：無機質
3群：ビタミンAが多いもの
4群：ビタミンCが多いもの
5群：炭水化物
6群：脂質

：おはしがつく日、スプーンがつく日を表しています。
：かみごたえのあるおかずです。よくかんで食べましょう。
：奈良県でつくられた食べ物を使用しています。
：骨に注意してしっかりかんで食べましょう。

＜アレルゲンの表記について＞

卵	卵	ｱｰ	アーモンド	牛	牛肉	鶏	鶏肉
乳	乳	鮑	あわび	く	くるみ	ﾊﾞ	バナナ
麦	小麦	ｲｶ	いか	ｺﾞ	ごま	豚	豚肉
蕎	そば	ら	いくら	鮭	さけ	ﾏﾂ	まつたけ
ﾋﾟ	落花生	ｵﾚ	オレンジ	鯖	さば	ﾓﾓ	もも
ｴﾋ	えび	ｶｼ	カシューナッツ	ｾﾞ	ゼラチン	芋	やまいも
蟹	かに	キ	キウイフルーツ	豆	大豆	り	りんご

・表示義務のある7品目及び表示推奨の21品目について掲載しています。
・コンタミネーションについては記載していません。
・行事等により、給食を提供しない日もあります。学校からの案内をご確認ください。

日	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
20（水）	**食パン**			
	食パン(80g)	1こ	5	乳 麦
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	ハムカツ			
	ハムカツ（50ｇ）	1こ	1	麦 豆 鶏 豚
	米油	5	6	
	添え野菜			
	キャベツ	20	4	
	黄ピーマン	5	4	
	カレー粉	0.03		
	コーンスープ			
	ベーコン	10	1	豚
	スイートコーンクリーム	18	4	
	コーン	20	4	
	たまねぎ	40	4	
	じゃがいも	20	5	
	にんじん	20	3	
	パセリ	0.03	3	
	牛乳	30	2	乳
	奈良の米粉	4	5	
	コンソメスープの素	2.8		鶏
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
	バター	1	6	乳
	ソース			
	ソース（小袋5ｇ）	1袋		
21（木）	**ごはん**			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	チキンカレー			
	鶏肉	15	1	鶏
	じゃがいも	60	5	
	たまねぎ	60	4	
	にんじん	20	3	
	おろしにんにく	0.3	4	
	カレールウ（甘口）	5		乳 麦 豆 ﾊﾞ 豚 り
	カレールウ（中辛）	7		麦 豆 鶏
	カレールウ（アレルギー用）	3		麦
	カレー粉	0.2		
	トマトケチャップ	2.5		
	ウスターソース	0.5		
	コンソメスープの素	0.6		鶏
	スキムミルク	4	2	乳
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
	米油	0.5	6	
	焼きウインナー			
	ウインナーソーセージ(20g)	1本	1	豚
	きゅうりとレタスのサラダ			
	きゅうり	25	4	
	レタス	25	4	
	にんじん	5	3	
	オニオンドレッシング	6.5	6	麦 豆 豚
22（金）和歌山県を味わおう	**ごはん**			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	鶏肉と野菜のさっぱり梅肉炒め			
	鶏肉	35	1	鶏
	たまねぎ	30	4	
	キャベツ	25	4	
	にんじん	12	3	
	梅ペースト（和歌山県産梅使用）	5	4	豆
	さとう	0.5	5	
	濃口しょうゆ	0.5		麦 豆
	料理酒	0.5		
	でんぷん	0.7	5	
	米油	0.5	6	
	豚汁			
	豚肉	15	1	豚
	さつまいも	15	5	
	うす揚げ	5	1	豆
	板こんにゃく	10	5	
	大根	15	4	
	ごぼう	15	4	
	青ねぎ	5	3	
	みそ（赤）	2.7	1	豆
	みそ（白）	7.8	1	豆
	だしパック	1.4		鯖
	和歌山のみかん			
	みかん（和歌山県産）	1こ	4	

日	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
25（月）	**ごはん**			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	北義務☆まぜそば			
	焼きそば麺（ソースなし）	60	5	麦
	豚ひき肉	30	1	豚
	たまねぎ	45	4	
	にんじん	20	3	
	小松菜	15	3	
	にら	3	3	
	おろしにんにく	0.1	4	
	濃口しょうゆ	5		麦 豆
	みりん	3.5		
	オイスターソース	3.5		麦 豆
	料理酒	0.5		
	中華スープの素	0.65		麦ｺﾞ 豆 鶏 豚
	トウバンジャン	0.25		
	かつお節粉末	0.06	1	
	ごま油	0.5	6	ｺﾞ
	豆腐ナゲット			
	豆腐ナゲット（20g）	2こ	1	麦 豆
	大根サラダ			
	大根	30	4	
	きゅうり	15	4	
	コーン	5	4	
	青じそドレッシング	6	6	
26（火）	**麦ごはん**			
	米（奈良県産）	90	5	
	麦	9	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	たらの甘辛ごまだれソース			
	たらのでんぷん付き(50g)	1こ	1	
	米油	5	6	
	白いりごま	0.3	6	ｺﾞ
	白すりごま	0.3	6	ｺﾞ
	さとう	1.5	5	
	みりん	1		
	濃口しょうゆ	2.5		麦 豆
	でんぷん	0.5	5	
	元気納豆			
	豚ひき肉	30	1	豚
	ひき割り納豆	10	1	豆
	たまねぎ	10	4	
	さやいんげん	6	3	
	にんじん	5	3	
	干ししいたけ	0.5	4	
	おろししょうが	0.3	4	
	おろしにんにく	0.3	4	
	みそ（白）	3.8	1	豆
	みりん	2		
	さとう	1.6	5	
	濃口しょうゆ	0.3		麦 豆
	米油	0.3	6	
	ダブルわかめの和風スープ			
	ミートボール	25	1	豆 鶏 豚
	くきわかめ	6	2	
	わかめ	0.2	2	
	里いも	15	5	
	たまねぎ	20	4	
	にんじん	8	3	
	淡口しょうゆ	5.5		麦 豆
	みりん	0.5		
	だしパック	1.4		鯖
27（水）	**規格パン**			
	規格パン(80g)	1こ	5	乳 麦
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	タンドリーチキン			
	鶏肉（50g）	1こ	1	鶏
	プレーンヨーグルト	6	2	乳 ｾﾞ
	トマトケチャップ	4.2		
	おろしにんにく	0.5	4	
	濃口しょうゆ	1.5		麦 豆
	カレーパウダー	0.25		
	塩	0.08		
	こしょう	0.04		
	ポテトサラダ			
	じゃがいも	35	5	
	コーン	8	4	
	にんじん	8	3	
	ノンエッグマヨネーズ	7	6	豆
	ABCスープ			
	アルファベットマカロニ	4.8	5	麦
	カットウインナー	10	1	豚
	たまねぎ	25	4	
	ブロッコリー	15	3	
	にんじん	10	3	
	コンソメスープの素	2.6		鶏
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
	米油	0.5	6	

日	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
28（木）	**炊き込みご飯**			
	米	65	5	
	もち米	5	5	
	鶏肉	20	1	鶏
	つきこんにゃく	8	5	
	うす揚げ	4.5	1	豆
	にんじん	8	3	
	しめじ	6	4	
	枝豆	3	4	豆
	淡口しょうゆ	3.8		麦 豆
	みりん	2		
	料理酒	2		
	だしパック	0.3		鯖
	米油	0.5	6	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	さわらの竜田揚げ			
	さわらの竜田揚げ(40g)	1こ	1	麦 豆
	米油	4	6	
	みそにゅうめん			
	そうめん	5	5	麦
	かまぼこ	8	1	
	白菜	25	4	
	たまねぎ	20	4	
	にんじん	6	3	
	青ねぎ	3	3	
	みそ（赤）	2.2	1	豆
	みそ（白）	5.8	1	豆
	だしパック	1.4		鯖
	おさつ＆ポテト			
	おさつ＆ポテト（30ｇ）	1こ	5	豆
29（金）	**ごはん**			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	照り焼きハンバーグ			
	ハンバーグ(60g)	1こ	1	豆 鶏 豚
	濃口しょうゆ	1.5		麦 豆
	さとう	1	5	
	みりん	1		
	こしょう	0.01		
	でんぷん	0.6	5	
	ブロッコリーのおかか和え			
	ブロッコリー	40	3	
	にんじん	5	3	
	かつお節	0.6	1	
	濃口しょうゆ	1		麦 豆
	さとう	0.6	5	
	けんちん汁			
	豆腐	20	1	豆
	うす揚げ	5	1	豆
	板こんにゃく	10	5	
	里いも	20	5	
	大根	25	4	
	ごぼう	10	4	
	にんじん	10	3	
	青ねぎ	5	3	
	淡口しょうゆ	7.5		麦 豆
	みりん	1		
	塩	0.02		
	だしパック	1.4		鯖
	ごま油	0.25	6	ｺﾞ

おとなりの県「和歌山県」を味わう！

「関西広域　連合」の取組の一環として、王寺町の学校給食のこんだてに、和歌山県で作られている、おいしい食べ物を提供していただけることになりました。今回えらんだのは、「みかん」と「梅肉」です。11月22日（金）に登場する予定です。和歌山県の自慢の食材を、味わっていただきましょう。

鶏肉と野菜のさっぱり梅肉炒め

…和歌山県の梅干して作られた梅肉ペーストを味つけに使って、さっぱりとした炒め物に！

和歌山のみかん

…和歌山県といえばみかん！給食センターできれいにあらって、1人1個ずつ提供します。

みなさんは、みかんを食べるとき、どうやって皮をむきますか？和歌山では、写真のようにむくそうです。「和歌山むき」というそうですよ。

和歌山県って どんなところ？

- 人口：約92万人（ちなみに…奈良県：約132万人）
- 観光地：白浜温泉　椿　温泉　那智の滝　高野山　和歌山城　など
- 農業・水産業：みかん ＜収穫量　全国1位！＞
  うめ ＜収穫量　全国1位！＞
  いせえび ＜収穫量　全国3位！＞
  あゆ ＜収穫量　全国3位！＞

今月のたべもの　白菜

えらぶコツ
しっかりと葉が巻き、重みのあるものがオススメです。

豆知識
葉に、黒い点々がみられるものがありますが、これは栄養過多や低温などが原因で起こるもので、問題なく食べられます。

今月の平均栄養価

エネルギー	729 kcal
たんぱく質（エネルギー比）	15.1 %
脂質（エネルギー比）	27.5 %
カルシウム	356 mg
鉄	3.3 mg
マグネシウム	97 mg
ビタミンA	256 μgRE
ビタミンB_1	0.7 mg
ビタミンB_2	0.55 mg
ビタミンC	30 mg
食物繊維	5.6 g