### 2025年10月 こんだてひょう

王寺町立学校給食センター (義務教育学校 I ~ 6 年生用)

<sup>えいようさんしょく</sup> <栄 養 三 色について>

き 黄:おもにエネルギーになる食べ物 <sub>あか</sub> た もの 赤:おもに体をつくるもとになる食べ物 みどり からだちょうしととの た もの 緑:おもに体の 調子を整える食べ物

↓ : 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。 ならけん ならけん : 奈良県でつくられた食べ物を使用しています。 になります。 になります。 になります。

 
 マアレルゲンの表記について>

 卵 卵
 く くる

 乳 乳
 アーアー

 麦 小麦
 鮑 あわ

 蕎 そば
 が いか

 ビ 落花生
 ら いく

 エ えび
 ね オレ

 か に
 か のカシ
 キ キ キウイフル 中 半 中肉 ゴ ごま 鮭 さけ 鯖 さば ぜ ゼラチン 豆 大豆 について> く くるみ ア- アーモンド 艶 あわび 仂 いか ら いくら ル オレンジ が カシューナ 鶏 鶏肉 バ バナナ 豚:豚肉 マツ まつたけ 狂:もも 芋:やまいも り りんご

・表示義務のある8品目及び表示推奨の 20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。

目		ぶん りょう	えい アレルゲン	日	こんだてめい・ざいりょうめい	ぶん りょう	えい よう	アレルゲン	日	こんだてめい・ざいりょうめい	ぶん りょう	えい よう	アレルゲン	B	学校がらの条件 こんだてめい・ざいりょうめい	ぶん りょう	えい よう	アレルゲン
一 (水)	こめこパン こめこパン(60g) を ぎゅうにゅう きゅうにゅう(206g) チキンナゲット (20g) あきのきのこと ペーコンのペンネ ペーコン たまねぎ しめじ エリンギ おろしにんにく	1本 2こ 8 5.6 12 6.4 6.4	黄 赤 赤 黄赤緑緑緑緑	6 (月) おつきっ	ごはん こめ(ならけんさん) (***) (*	80 1本 1 こ 8 20 8 6.4 5.2 0.4	黄 赤 黄 赤黄緑緑黄	乳麦豆 豆麦豆	9 (木)	こばん こめ(ならけんさん) ぎゅうにゅう ぎがカツ(206g) えびがあがいる えびがあがら こまなのおひたし こまさい うすさらしょうゆ さきゅうじる	80 1本 12 4 20 17.6 1.44 1.12	黄緑緑	乳 麦 II 豆 麦 豆	15 (水)	ぎゅうにゅう (206g) かほちゃときのこのおうなんクラタン カットウインナー かぼちゃ フライドポテト エリンギ しめじ ホワイトソース とろけるチーズ	1元   17.6   12   12   6.4   5.6   20   12	赤 赤緑黄緑緑	鶏豚麦 豆鶏豚
	パセンス パコンする リメン しょうゆ コンすおしめ ここイン ッまっ カカナー ウ カカナー や で カカナー や で カカナー や じにん ボース アイン ッまやがじん じにやイストック じにやイストック アイン ツ アイン シ アイン ツ アイン シ アイン ツ アイン シ アイン シ ア	0.01 0.4 0.08 0.02 0.01 0.24 9.6 16 20 12 6.4 12 4 3.2	N級 黄 赤緑黄緑緑緑 黄 黄 鶏麦 鶏 麦 鶏	みこんだて	ちゃんこじる ミーくさが一ル はくされぞ にんじぎ おおしまうが うすしまう うけい こしょうが うけい こしょうが しこしょうが しこしょうが しこしょうが しこしょうが しこしょうが しこしょうが しこしょうが しことがが こだしまるがが しことがが こだしまるがが こだしまるがが こだしまるがが こだしまるがが こだしまるがが こだしまるがが にだいがが にがががが にががが にががが にががが にががが にががが にががが にががが にががが にががが にががが にがが にががが にががが にがが にががが にがが にがが にがが にがが にががが にがが にがが にがが にがが にがが にがが にがが にがが にがが にがが にがが にがが にがが にが	20 24 16 12 2.4 0.24 3.44 0.02 0.01 1.12	緑緑緑緑緑	叉 豆 麦 鯖		うすあげ いがばちゃ たまねじん おおねぎ ねりろす (しろ) みそしパック	3.6 20 24 12 2.4 1.6 2.24 6.4 0.8 1.12	赤緑緑緑黄黄赤赤	コ゛ コ゛ 豆	8	チキンフレーク たまねぎ きゅうり レタス にんじん コールスロードレッシング ABCスープ アルファベットマカロニ べっコン たまねぎ ブローン コンソメスープのもとしお ょうこめあぶら	9.6 12 8 8 4 5.2 3.84 6.4 20 12 8 2.08 0.02 0.01 0.4	赤緑緑緑緑黄 黄赤緑緑緑 黄	麦交
2 (木)	こはん こめ (ならけんさん) きゅうにゅう ぎゅうにゅう(206g)	80 1本 1 C 3 0.4 1.4 0.9 2.3	黄 赤 赤黄黄黄 黄	7 (火)	ごはん こめ(ならけんさん) でかうにゅうにゅうにゅうにゅうさい。 ぶたにくいか ひらてん キャベッ たまねとんじん おろししょうが ちゅうかスープのもと	80 1本 16 12 12 44 28 16 0.8 1.6	赤赤赤緑緑緑緑	乳 豚仂 麦ゴ豆鶏豚	10 (金)	ごはん こめ(ならけんさん) でかうにゅうにゅう(206g) タコライス ぶたひきにく ひきわりだいず たまねぎ にんじん おろしにんにく トマトケチャップ ウスターソース さとう	80 1本 32 16 9.6 5.6 0.08 8.8 2.8 0.24	黄 赤 赤赤緑緑緑 黄	豚	16 (木)	ごはん こめ(ならけんさん) ぎゅうにゅう(206g) キャベツいりひらつくね キャベツいりひらつくね りぼしだいこんのにもの きりぼしだいこん とりにく ひらてん にんじん さとう うすくちしょうゆ	80  本   12   5.2   9.6   8   8   1.16   1.48	緑赤赤緑黄	鶏 豚
	にんじかけいにない。 にんじかはいたが、 にんが、 にんが、 にんが、 にいたが、 にいが、	12.8 24 0.8 0.8 0.02 0.01 0.4 0.24 0.96 12 20	赤赤緑 黄 黄緑黄緑赤赤豆卵 麦 頭豆鯖	18	ですくう りまり ううりよう かちり うりとしながった さり さり さいがった でこがいさら さいめずったがいもいがった でいがったがった。 だいがった。 だいがった。 がいからいがった。 でいがった。 がいからいがった。 でいがった。 だいがった。 がいからいがった。 でいがった。 だいがった。 がいからいがった。 でいがった。 だいがった。 だいがった。 がいからいがった。 だいがった。 だいがった。 がいからいがった。 だいがった。 がいからいがった。 だいがった。 だいがった。 がいからいがった。 だいがった。 だいがった。 がいからいがった。 だいが、 だいが、 にいが、 にいが、 だいが、 にがが、 にががが、 にががが、 に	0.16 0.24 0.02 0.01 1.6 0.4 48 4.8 4.8 0.96 0.2	黄黄 黄黄黄	x	18	こかした。 こかしますがらうからうからうした。 このがは、 このがは、 でのできながれた。 でのできながれた。 でのできながれた。 でのできながれた。 でのできながれた。 でのできながれた。 でのできながれた。 でのできながれた。 でのできながれた。 でのできなが、 でのできなが、 でのできなが、 でのできなが、 でのできなが、 でのできなが、 でのできなが、 でのできなが、 でのできなが、 でのできなが、 でのできなが、 でのできなが、 でいるでいるでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでいるでは、 でいるでいるでは、 でいるでいるでは、 でいるでいるでは、 でいるでいるでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでいるでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでいるでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでいるでは、 でいるでいるでいるでは、 でいるでいるでは、 でいるでは、 でいるでいるでは、 でいるでは、 でいるでは、 でいるでいるでは、 でいるでいるでは、 でいるでは、 でいるでいるでいるでは、 でいるでいるでいるでいるでいるでいるでいるでいるでいるでいるでいるでいるでいるで	8 20 16 12 8 20 16 12 8 2.08 0.02 0.01 0.4	黄 緑 赤黄緑緑緑 黄	豚鶏		うりが ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	9.6 4 6.4 8 16 16 6.4 2.4 1.12 6 0.8 0.24 0.00	黄 赤赤緑緑緑緑黄緑	鯖豚
3 (金)	ぎゅうにゅう (206g) ぎゅうにゅう (206g) やさいいリシューマイ やさいいリシューマイ (20g)	1本 2こ 17.6 5.6 36 9.6	黄 赤 赤 赤黄緑緑緑	8 (水)	きかくパン きかくパン(60g) ぎゆうにゆう でゅうにゅう(206g) てりやきチキン とりにく (50g) こいくちしょうゆ さとうん でんぷん ごぼうサラダ	1 本   1 こ   2 2     0.4	赤赤	乳乳鶏麦豆	14 (火)	ごはん (ならけんさん) (ならけんさん) (ならけんさん) (ならけんさん) ぎゅうにゅう (206g) はるまき (50g) こめあげら ムチいため ぶたひおけ ひもげ たまねぎ にら	80 1本 1こ 5 9.6 28 24 2.4	黄 赤 赤黄 赤赤緑緑	麦 豆 豚	17 (金) しょく	ぎゅうにゅう (206g) いわしのみそに いわしのみそに いわしのみそに (40g) たくあんあえ キャベツ きゅうり きざみたくあん しおこんぶ しおこんぶ (<んげつのたべもの> (<んけつのたべもの> )	80 1本 1こ 20 8 4 0.48	黄 赤 赤 緑緑緑赤	豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆
	おうない かっと としょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう から から もら がって しゅう くちぶーた かっと からまめ なぶぎん スしょう かっと からまん じゅう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょ	0.24 0.56 0.64 1.84 0.4 6.4 0.48 14.4	· 緑 黄 黄 赤赤赤緑緑 麦 麦 豆 麦麦 豆 豆 豚 豆豆 豆豆 豚 豆豆 豆豆 豚 豆豆		ごぼんじまか かっと かっと かっと かっと かっと かっと がん かっと がん かっと がん かっと がん かっと	20 8 4 6 6.4 28 12 12 4.8 20 0.72 9.6 0.02 0.01 0.4	?緑緑緑緑赤	豚		キギおちいさんめさい。 イムろゆいとんめさぶ。 ぼさねじねしうくうふあめ さぶ。 ぼさねじねしうくうよあめ さぶ。 ぼさねじねしうくうょあめ さぶ。 ぼさねじねしうくうょあいとんめさる めた。こいぎんぎしかちりうぶ がっかり かっぱい かんしん めんしん いっぱい かんしん いっぱい かんしん いっぱい かんしん かんしん いっぱい いっぱい いっぱい いっぱい いっぱい いっぱい いっぱい いっぱ	3.2 4.8 8 24 1.6 0.24 0.24 0.24 0.24 0.24 0.01	緑緑 黄黄黄 黄赤赤赤緑緑緑緑緑	麦 麦麦 麦伯 麦麦	の ひ	ぶたにく さかいしています! しょうかいしています! にんじん いとこんにゃく さとう こいくちしょうゆ みりん りょうりしゅ だしパック こめあぶら	24 64 48 16 20 4 5.76 0.8 0.4 0.24		麦 豆

### 2025年10月 こんだてひょう

えいようさんしょく <栄 養 三 色について>

た もの 黄:おもにエネルギーになる食べ物 あか からだ た もの 赤: おもに体をつくるもとになる食べ物 ↓ :おはしがつく日、スプーンがつく日を表しています。

た。 : かみごたえのあるおかずです。よくかんで食べましょう。 

<アレルゲンの表記について>

` '	THE PROPERTY OF THE PARTY OF TH	,, ,,		
	卵	く くるみ	キ キウイフルーツ	鶏鶏肉
乳	乳	アー アーモンド	牛 牛肉	n バナナ
	小麦	鮑 あわび	ゴ ごま	豚 豚肉
蕎	そば	イカ いか	鮭!さけ	マヅまつたけ
Ľ	落花生	らいくら	鯖(さば	ŧŧ įŧŧ
	えび	れ オレンジ	ゼ ぜラチン	芋 やまいも
蟹	:かに	カシ :カシューナッツ	豆:大豆	りまりんご

・表示義務のある8品目及び表示推奨の 20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。

こんだてめい・ざいりょうめい

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

0.72 1.12 0.4 0.24

Ι本

0.8 0.36 黄

14.4 9.6 16 6.4 5.2

ぶん <sup>えい</sup> アレルゲン

60 16 24 12 5.6 4 0.08 1.2 0.24 1.68 0.72

麦豆鶏麦

赤乳

赤緑緑緑黄

赤豆鶏豚麦豆黄

	王寺町立学校給食センター	<sub>あか</sub> 赤:お	もにな	ロイルヤーになる pらだ 本をつくるもとし	こなる	たもの 食べ物 ・奈良県でつくられた	かすてす。よくかんて食べましょう。 た ものしょう 食べ物を使用しています。 た				ピ 落花生     ら いく       比 えび     れ オレ			鯖 さば ぜ ゼラチン		マツ:まつたけ H: もも 芋: やまいも	・コンタミ
				•		17 - 12 - 17 - 1	かりかん			I -					I -		学校から
日 20 (月)	(義務教育学校 I ~ 6年生用)  こんだてめい・ざいりょうめい  こはん こめ (ならけんさん) きのがらにゅう (206g) きたまごいたにんらけんさん) ぶたまごいとにからだん さんじん しめおき はくんじん しめおおう こいりん りしゅ でんよぶんといんしがおらふ がっしん いんしがん いんじん こうすといこん ごにんじつく にこうすっちしょうゆ	線: お   35   1   80   1   2   80   4   12   1.6   0.48   0.32   1.6   0.48   0.32   1.6   0.48   0.32   1.6   0.48   0.32   0.48   0.32   0.48   0.48	もします 黄 赤 赤赤緑緑緑緑黄	からだちょうしととの 本の 調子を整え アレルゲン		A CONTROL	かりかん	でえよ 黄赤 赤黄緑緑緑 赤 黄赤 緑緑	<ul><li>ベましょう。</li><li>アレルゲン</li><li>乳 鶏 豆鶏</li><li>豆鶏</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li><li>り</li></ul>	日 28 (火)	を	コーナッ ポル リょう 80 1本 17.6 0.4 8 2.4 2.4 2.4 2.8 12 36 8 2.8 4 3.2 0.8	えいょう 黄 赤 赤黄 緑赤緑 黄 赤赤黄緑黄緑緑赤赤黄	豆…大豆 アレルゲン 乳 麦	日 31 (金) ハロウィンこんだて	リ !!!リルご こんだてめい・ざい カレーと つかり ウギー にんじマン にメこルルケーンプ カカッまねじんンコース・シールルケースのカカルレートケーズ ゆもちうルギーウェスタあ にゅうインイン・ウェスタあ にゅうインイカル・ウェスタ が でいっしょう かい いっかりん パン・ウェスタ が グール・ウェスタ が グール・ウェスター グール・ウェスター グール・ファイカー グール・ファイカー グール・ファイカー グール・ファイカー グール・ファイカー グール・ファイカー グール・ファイカー グール・ファイカー グール・ブール・ファイカー グール・ブール・ファイカー グール・ファイカー アー・ファイカー アー・フェイカー アー・ファイカー アー・フェイカー アー・ファイカー アー・フェイカー アー・フェイカー アー・フェー・フェイカー アー・フェイカー アー・フェー・フェイカー アー・フェイカー アー・フェイカー アー・フェー・フェイカー アー・フェイカー アー・フェイカー アー・フェー・フェイカー アー・フェー・フェイカー アー・フェー・フェイカー アー・フェイカー アー・フェイカー アー・フェー・フェー・フェイカー アー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェ	ンりょうめい カレーピラフ ら) ーよう)
21 (火)	ぎゅうにゅう (206g) じっうにゅう (206g) じっかでかなのフライ (50g) ならみざみがかなののフライスのあえ あげった やくにしいがけい はならといりめあらう さらう くちしらう くちいりめに ふちん かにまねじん あとう にんじぎ らかまれん あおう でした じんぎ しょう かたにん おうそく (パック	0.8 0.02 1.12 0.2 1袋 80 1本 1C 5 4.4 16 8 0.24 2.4 0.6 0.32 0.24 20 9.6 2.16 6.24 1.12	赤緑緑緑緑赤赤	麦豆 麦豆豆豆豆	24 (金)	ではん こめ(ならけんさん) ぎゅうにゅう(206g) カレイのにつけ カレイのにつけ カレイのにつけ (40 g) ぶたにく たまねざ キャベルじん たまれて、 たちもとう こいくうちしょうが さとうちしょうが さいくうちしょうゆ でんぷん のあぶら たままじる たままじる たままじる たままじる たままばこ たまおはちしん かきたまごにならけんさん) なおくちしょうゆ なんぷん かきたまごにならけんさん) なおくちしょうゆ みりん ぶんパパック	80 1本 1 2 28 24 20 8 4 0.32 1.28 2.4 0.56 0.4 7 24 8 20 9.6 2.4 4.4 0.32 1.28 1.28 2.4 1.28 2.4 2.4 2.7 2.7 2.7 2.7 2.7 2.7 2.7 2.7	赤 赤緑緑緑緑緑黄 黄黄 赤赤緑緑緑 黄	麦豆卵	29 (水)	きかくパンン(60g) ぎゅういと(60g) ぎゅうけん としている かんがらに からいり (206g) トマトママコンン トマーーがね オオオンボーー かれ ませ リンカー かませ リンガー しかる スリタス おんし カススリタス をまんじ コンメート アイン	1 元   1	赤 赤 赤黄緑緑 黄 赤緑緑緑緑	鶏	ひ日や烤	パンどろぼうは、おいまかいちおいいちまたてパンをぬすんだ。 正体は!?そして、ハメディアセン	ン と いしいハ しい」と だけれと パン屋さ
222 (水)	ぎゅうにゅう (206g)	12 1本 44 12 9.6 9.6 40 24 2.4 0.12 0.8 1.2 1.44 0.02 0.01 0.24 0.8 8 6.4 4.8	赤 黄赤赤赤緑緑緑緑	麦豚仂 麦麦麦 豆豆豆	27 (月)	できずやと (18g) (18g	80 1本 2: 12.8 28 5.6 20 8 0.24 0.8 0.6 0.01 0.24 0.32 12 28 16 8 1.6 0.16 0.16 0.16 0.01	赤 赤赤赤緑緑緑緑 黄黄 赤緑緑緑緑		30 (木)	おこと (206g) (20	70 7 1本 52 8 4.8 2.4 5.2 0.4 5.3 0.08 0.01 3 1.2 3.2 0.96 0.8 0.4 0.96 0.08	黄赤赤緑緑緑 黄 赤黄赤 黄 赤赤黄 赤黄	麦鯖麦	た 脂! カ) 鉄	10/29	よくここうに ここうに さいたらて ですれくする のかで作る色をする。 ののかで作る色をする。 ののかでは、 ののかでは、 ののでは、

# < 10月27日~11月9日は読書週間 >



おはなしにまつわる 食べ物を給食に♪

## 「パンどろぼう」

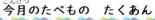
パンどろぼうは、おいしいパンを食べるのが大好き。ある 「せかいいちおいしい」と書いてあるパン屋さんから焼 きたてパンをぬすんだけれど…。果たして、パンどろぼう LE ACT LE TE LE

> メディアセンターにこの絵本があります。 ぜひ読んでみてくださいね!



きゅうしょく 給食のメニューに、「規格パン」があります。 パンどろぼうに盗まれないように気を付けて!







大根をやわらかくなるまで干して、塩や糠を 使って漬けて作られます。



たくあんが黄色っぽい色をしているのは、 **豆知識** 大根に含まれる辛み成分が、発酵によって 黄色く変色するからだそうです。

#### 今月の平均栄養価

609 kcal ビタミンA 220 μgRE ビタミンB: 0.56 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.49 mg ビタミンC 25 mg 食物繊維 4.5 g