# 2025年11月

(義務教育学校 | ~6年生用)

こんだてひょう 王寺町立学校給食センター

えいようさんしょく <栄養三色について> き 黄:おもにエネルギーになる食べ物 <sup>あか</sup> からだ 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。 

<u> </u>	レルノンの役品に	/ ( /		
	卵	くこくるみ	キ キウイフルーツ	鶏鶏肉
	:乳	アー アーモンド	牛 牛肉	パ :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
ピ	落花生	ら いくら	鯖さば	₹₹ ŧŧ
	えび	れ オレンジ	ゼ ゼラチン	芋 やまいも
蟹	かに	か 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。

・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	こんだてめい・ざいりょうめい	ぶん えい アレルゲン	日 こんだてめい・ざいりょうめい	ぶん えい アレルゲン		ぶん えい アレルゲン	日 こんだてめい・ざいりょうめい	ぶん   ぇぃ   アレルゲン
4 (火)	ですらいのできるからいるのでは、 (206g) からいっかっからいのゆきるからにのゆきるからいとしていいりにこうにこうにこうにこうにこうにこうにこうにこんにういっからにんんがってこんがあらざんんにいいりがいらきぼんややといりめしふうすかまんおんがったいいからいる。 うっとうわかまんおそそのないがある。	80	マイ (金) (206g) を (40g) (に この で で で で で で で で で で で で で で で で で で	N   N   N   N   N   N   N   N   N   N	ソース ソース (こぶくろ5g) こめこマカロニスープ ならのこめこマカロニ カットウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん ブロンソメスープのもと しお	1 c   黄 赤 赤黄 緑緑   5   5   6   6   6   6   6   6   6   7   8   8   9   9   9   9   9   9   9   9	17 (月)  10 (月)  11 (月)  12 (10 (10 (10 (10 (10 (10 (10 (10 (10 (10	80     黄       1本     32       12     24       12     32       12     34       12     34       12     34       12     32       12     32       12     32       12     32       12     32       12     32       12     32       13     32       14     32       15     32       15     32       16     32       16     32       16     32       16     32       17     32       18     32       18     32       18     32       18     32       19     32       10     32       10     32       10     32       12     32       13     32       14     32       15     32       15     32       16     32       17     32       18     32       18     32       18     32       18     32       18     32       18
5 (水)	ぎゅうにゅう (206g) ジャウにゅう (206g) ジャウにゅう (206g) ハイケチャン ス アンベーグ (60g) トマストケチャース さ トサラダ じゃからしん ブッカン できゅうしん グッカン できゅうしん グッカン だんにんん だんにんん たまぎ にんしん はじん キャベンツ は スープのもと	1.12	10 (月) (206g)	80 本	あおねぎ さとう こいくからりしゅ でんしがんのりょうがん がだらのふ とうらかいも なららがいぎ まいたつな かんさん かいまで ならけんさん) *** *********************************	80 黄 赤 赤赤緑緑緑黄 黄 黄赤黄黄緑緑赤赤 黄 1.2 48 16 4 2.76 5.2 1.6 0.48 0.32 0.96 12 8 16 9.6 6.4 8 2.16 6.24 1.12 1.2 1.5	18 では、	80 黄 彩 卵 豚豆 1 豆豆 麦 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 20.8
6 (*)	ぎゅうにゅう (206g) はるまき はるまき(50g)	80     黄       1本     赤       5     東       20     東       24     東       4     日       12     日       2.16     上       3.2     上       3.2     上       3.2     上       4.4     上       5.5     上       5.6     上       5.7     上       6.4     上       20     上       24     上       35     上       36     上       37     上       38     上       48     上       49     上       40     上	(火 )	80   黄 赤 赤赤緑緑黄緑   16   12   8   48   16   16   8   8   16   16   8   8   16   16	14 ( 金 ) ( 金 ) ( 206g) ( 206g) ( 206g) ( 206g) ( 206g) ( 207) ( 206g) ( 207)	80	19	1

#### 2025年11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 | ~6年生用)

ぎゅうにゅう(206g) マーボーどうふ

ぶたひきにく

にら おろししょうが

おろしにんにく

ちゅうかスープのもと

にくシューマイ(20g) かいそうサラダ

にんじん あおじそドレッシング

ぎゅうにゅう(206g) かしわのすきやき

とりにく

はくさい にんじん

しろねぎ

しゅんぎく

ほししいたけ

さとうりしゅ

りょうりしい みりん だしパック **がね** 

がね (50g)

さやいんげん ツナあぶらづけ おろししょうが

みりん

さとう こいくちしょうゆ

ぎゅうにゅう(206g) かますのたつたあげ

こめあぶら こまつなのごまあえ

さとう うすくちしょうゆ

こまつな

あつあげ さつまいも たまねぎ

にんじん あおねぎ

とうにゅう みそ (あか)

みそ (しろ) だしパック

こめあぶら \んげんとツナのおひたし

こめ(ならけんさん) 【**45**】 ぎゅうにゅう

かますのたつたあげ(40g)

こいくちしょうゆ

とうふ いとこんにゃく

こめ(ならけんさん) **\*\*\*** ぎゅうにゅう

こいくちしょうゆ トウバンジャン

あかだしみそ みそ(あか)

でんぷん こめあぶら にくシューマイ

わかめ

にんじん

こんだてめい・ざいりょうめい

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 <sub>あか からだ</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

80

1本

16 88

36 20 4 0.4 0.16

4 2.8 0.8 0.96

0.56

1.6 0.4

22

0.8

6.4 4.8 緑黄

80

Ι本

2.4 0.4 5.2 2.8 0.8

0.8

0.24

۱ ت 5

24 8 0.24 0.8 1.2 0.24

80

|本

1こ 4

20 |4.4 |.|2 |.44 緑緑黄

0.4

16 24 16 9.6 2.4 16 2.16

6.24

赤乳

赤赤黄緑緑緑緑緑

麦豆

黄麦豆

赤緑黄

赤乳

赤麦豆黄

赤乳

赤赤緑緑緑緑緑-

アレルゲン

麦ゴ豆鶏豚

麦ゴ豆豚

麦豆

// :おはしがつく日、スプーンがつく日を表しています。

だがいますがあるおかずです。よくかんで食べましょう。

Ι本

22

6.4 8 6.4 12 8 3.6 0.12 0.24

0.02

0.24

0.02 0.01 0.4

52

4 9.6 3.2 9.6 3.2 3.36 1.76

1.6 0.24

0.4

|本

2 Z 4

20 24 16 12 2.4 0.24 3.44

0.02

1.12

|本

48 12 3.2 32 12 2.4 8 4.8 0.8

0.8 0.24

17.6

24 8 2.4 8 0.08 1.2 1.2 0.6 0.24 0.8 0.16 0.4

0.04

黄 80

赤乳

黄赤赤緑緑!

赤緑緑緑緑緑赤赤 豆豆

黄

麦豆

麦豆鶏

麦豆

緑

苗

赤緑黄緑緑

鷄

黄黄赤黄赤緑緑 豆 豆麦

赤 乳

赤黄

麦豆

● ほね ちゅうい : 骨に注意して、し・

こんだてめい・ざいりょうめい

レモンバジルナゲット(I5g) ほうれんそうとペーコンのクリームスパゲッティ

きかくパン(60g) ぎゅうにゅう

ほうれんそう

ぎゅうにゅう クリームポタージュルウ

コンソメスープのもと

しめじ たまねぎ

しろワイン

こめあぶら シタスのスープ

カットウインナー

コンソメスープのもと

しおこしょう

レタス じゃがいも たまねぎ

こしょう

こめ

もちごめ

にんじん えだまめ

こめあぶら

ぎゅうにゅう

ミートボール

おろししょうが うすくちしょうゆ

おさつ&ポテト(30g はん こめ(ならけんさん) **\*\*\*** ぎゅうにゅう

ぎゅうにゅう(206g) カレーうどん

よしのくずいりうどん 35たにく うすあげ

カレールウ (ちゅうから) カレールウ (アレルギーよう) うすくちしょうゆ

、 はくさい たまねぎ

にんじん

しお こしょう

だしパック おさつ&ボテト

たまわぎ

あおねぎ

みりん だしパック けいちゃん

とりにく

キャベツ

にんじん

おろしにんにく あかだしみそ

みりん こいくちしょうゆ さとう りょうりしゅ

みそ (しろ)

こめあぶら トウバンジャン みかん

とりにく つきこんにゃく うすあげ

うすくちしょうゆ りゅくらしょ みりん りょうりしゅ だしパック

ぎゅうにゅう(206g) しろみざかなのフリッター

しろみざかなのフリッター(20g)

ぎゅうにゅう(206g) レモンバジルナゲット

つ 7	かりかん	た で食	べましょう。	蟹虫
	ぶん りょう	えい よう	アレルゲン	
	13	黄	乳麦	) LA -

赤乳

黄赤緑緑緑赤 乳乳

乳麦豆豚

赤豆鶏

L 乳	P 69	くくるみ	キ キウイフルーツ	鶏 鶏肉	
著 そば     付か いか     魅 さけ     マワ゚ まつたけ       ご 落花生     ら いくら     鯖 さば     妊 もも       t えび     れ オレンジ     ぜ ゼラチン     芋 やまいも	1 乳	₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹	牛 牛肉	<b>バ</b> バナナ	
ぱ 落花生 ら いくら 鯖 さば HE もも ヒ えび れ オレンジ ゼ ゼラチン 芋 やまいも		鮑・あわび		豚 豚肉	
t えび		イカ いか	鮭(さけ	マツ゚まつたけ	
	☆ 落花生	ら いくら	鯖っさば	₹₹ ₺₺	
置 ∷かに │ カシ ∷カシューナッツ │ 豆 ∷大豆 │ り ∷りんご			t ゼラチン	芋 やまいも	
	₹ !かに	カシ :カシューナッツ	豆 :大豆	り言りんご	
					_

「がね」は、さつまいもや野菜を太めの千切りにし、衣をつけて揚げる料理

かにの足のように、ギザギザしたような

です。その見た目が、「かに」(鹿児島弁で「がね」というそうです)に似て

いることからこの名前がついたといわれています。砂糖を多く入れて、甘めな

あじつ とくちょう ちいき ぐざい ころも ざいりょうちが 味付けであるのが特徴で、地域によって具材や衣の材料は違うそうです。

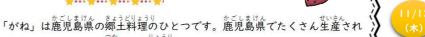
かき揚げのような見た目です

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。

かごしまけん きょうどりょうり **鹿児島県の郷土料理「がね」も** たの ならけん きょうどりょうり 楽しみですが、奈良県の郷土料理も とうじょう 登場します。今月はこの2つ!!



### 柿の葉ずし

う回は「さば」バージョンです!



## かしわのすき焼き

「かしわ」は、鶏肉のことです。



このマークでお知らせ!



新メニュー 紹介コーナー

が

ている「さつまいも」が使われる料理です。

ね

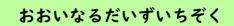
### \* 10月27日~11月9日は読書週間\*

に登場予定です!

おはなしにまつわる 食べ物を給食に♪













だいずいちぞくの王子とじいやが旅に出た。栄養満点でおいしいだいずいちぞくは、いろんな料理に姿を変えて ぞくぞくと食卓に登場して大活躍!ところが、世界には他にもいろいろなマメが活躍していて・・・。

ためになるじいやのマメちしきも必見!

どくしょしゅうかんちゅう だいず かい だいず すがたか た もの しゅるいとうじょう さが 読書 週間 中に、大豆が1回、大豆が姿を変えた食べ物が3種類 登場します!探してみてね。 どくしょしゅうかんかぎ だいず ほか きゅうしょく りょうり つかまた、読書 週間に限らず、大豆や他のいろいろなマメを、給食でさまざまな料理に使ってい ます。栄養たっぷりでおいしい豆たちを、味わっていただきましょう。









しろ **白いんげん豆** グリンピース



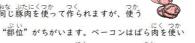


作り芳

ぶたにくつか つく ぶた にく しおづ 豚肉を使って作られます。豚ばら肉などを塩漬けして じゅくせい えん 熟成し、くん煙(スモーク)します。



<ベーコンとハムのちがい> おな ぶたにくつか つく つか 同じ豚肉を使って作られますが、使う

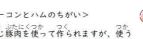


つく かた ・作り方もちがいます。ハムは、塩漬け・熟成・くん煙のあと、 いと ひもやタコ糸でしばったり、布で包んだりして形を整えます。 <sup>あと</sup> その後、ボイルして冷ましてできあがりです。

#### 今月の平均栄養価

エネルギー	618	kcal
たんぱく質 (エネルギー	比) 15.1	%
脂質(エネルギー比)	28.9	%
カルシウム	346	mg
鉄	3.3	mg
マグネシウム	88	mg
ビタミンA	227	$\mu$ gRE
ビタミンB1	0.6	mg
ビタミンB₂	0.48	mg
ビタミンC	20	mg
食物繊維	4.6	9 🔎





にく ますが、ハムはもも肉やロースなどが使われます。