#### 2025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> I 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>

• /	* 10 / 2 1/1/CHO14	•	• •				
	卵	<	くるみ	+	キウイフルーツ	鶏	鶏肉
乳	料	7-	アーモンド	牛	牛肉	۱۱°	バナナ
麦	小麦	鮑	あわび	J°	ごま	豚	豚肉
蕎	そば	仂	いか	鮭	さけ	マツ	まつたけ
ピ	落花生	Ġ	いくら	鯖	さば	ŧŧ	もも
	えび	<b>オレ</b>	オレンジ	t°	ゼラチン	芋	やまいも
解	: h)!-	457	カシューナッツ	1	: + =	(1)	: 11 / ~

・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。

B	献立名・材料名	分量 6	群 アレルゲン	日	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン	日	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン	日	学校からの案内 献立名・材料名	<b>*</b>	6群	
4	ごはん 米(奈良県産) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	100	5		だはん 米(奈良県産) 25	100	5		12	<b>食バン</b> 食パン(80g)	13	5	乳麦	17	ごはん 米(奈良県産) 25	100	5	
	牛 生塩 類では、 1000	1本 225 50.2 0.3 10 6 12 10 15 12 10 0.9 2.25 0.9 0.3 0.3 25 4 0.4 20	2   4456   54335   6   1   1   2   4   1   1   1   1   1   1   1   1   1	(金) に	不乳 (206g) (206g) (200 (200 (200 (200 (200 (200 (200 (20	100 1本 1 こ 2 10 12 8 10 1.4 2 0.5 0.3 5 12 10 6 25 10 3 4 0.5 1.4	2 I 2 I 5 4 5 5 6 5 I I I I 4 3 3		(水)	中 (80g) 中 (206g) ハ (206g) ハ (40 g) ボー キカルカ油菜 ツ (40 g) ボー キャルレス マーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマータートがねじッソントン・カー・プロール・ジャまんロッソントでは、ブロール・ジャまんロッソン・ボー アーカー・アール・ジャン・シャン・シャン・シャン・シャン・シャン・シャン・シャン・シャン・シャン・シ	本	2 1 6 4 3	乳 麦豆鶏豚	(月)	牛乳 (204-)	100 1本 40 15 30 15 12 9 0.2 0.01 0.5 2 12 30 2 1.5 2 0.5	2 5 1 4 4 3 3 6 1 3 4 5	麦豚 麦麦麦 麦 夏豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆
5 (水)	に青みみだ格 (2006年) マンス (80g) キー	3 2.7 7.8 1.4 1 こ 1 本 1 こ 8 1.8 0.5 35 8 8 7 12 15 20 10 10 2.6 0.03 0.01	33   1   5 2   5 5 4 3 6   4 4 4 3 4 4 6 6	(月) 大	ではん (米(全型) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本	100 1本 125 20 15 87.5 525 30 15 32.7 7.8 1.4	5 2   6 3546   4433-	· 豆豚	(*)	ではん (奈良県産) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本	100 1本 35 14 60 20 12 5 3.45 6.5 2.4 2 0.6 1.2 15 10 20 12 8 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	5 5 1 5 5 4 4 3 1 1	卵 麦 鯖 麦豆 豆		牛乳 牛乳(206g) だし巻き卵 だし巻き卵(50g)	100 1本 1 C 28 10 14 8 0.3 1.5 1.2 2 1.6 0.3 0.3 25 10 15 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	1	卵 豚豆 プ豆
<b>I</b> ~	で 45 (206g) (206g) (206g) (206g) (206g) (206g) (300g) (400g) (500g) (500g) (600g) (700g) (700g) (800g) (800g) (900g) (900g) (100g)	1本 125 305 150.2 2.7 2.7 0.4 0.08 0.4 0.5 8 25 30 10	5 2   6   43445   5 6   1 433	11 (火) れ 元	はん 米1 (206g) ・種鶏のではん/カレー ・利 1 (206g) - ・種鶏の内をよまれていたには、 ・ はん/カレー は (206g) - ・ はん は (206g) - ・ はん/カレー は (206g) - ・ はん	100 1本 20 15 10 60 20 20 0.3 9.5 7.5 0.2 3 0.7 0.03 0.01 0.5 20 10 10 10 10 10 10 10 10 10 1	麦 雞 6 4346	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	14 (金)	村 (さは) は (さは) では (さは) では (さは) では (さは) では (さな) では (さ	100 本 こ5 83 3.3.3 100 4 10 10 5 5 5 5 3 3 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	5 2 1 6 3 2 1 1 1 1 5 5 4 3 4	麦 麦 鶏仂豆 麦 鯖豚	19 (水)食育の日	だしパック 米粉パン (70g) 牛乳 (206g) さつまいものクリームシチュー べーコン さつまいも たまねぎ (今月のたべもの) にんじんしん ほうれん草 網介しています!	1.4   1.2   1本   8   20   55   18   10   1   5   2.5   2.6   0.03   0.05   1.2   4   25   10   6.5   6.5	5 2 1 5 4 3 3 6 5 2 6	豚乳

## 2025年11月

<6つの基礎食品群について> |群:たんぱく質 3群:ビタミンAが多いもの 4群:ビタミンCが多いもの

:おはしがつく日、スプーンがつく日を表していま

(6.0) : かみごたえのあるおかずです。よくかんで食べま

0.5

12 4 4.2 2.2 2 0.3 0.5

Ι本

22

3

鶏豚

豆

豆麦豆

2 乳

【❷♪】: 奈良県でつくられた食べ物を使用しています。

	<u> </u>	70 ( /		
きす。	9P   9P	く くるみ	キ きウイフルーツ	鶏 鶏肉
	乳乳	アー アーモンド	牛 牛肉	バ バナナ
きしょう。	麦 小麦	鮑あわび	ゴーごま	豚 豚肉
	蕎そば	か いか	鮭(さけ	マツ まつたけ
	ピ『落花生	らいくら	鯖っさば	₹₹ もも
	エヒ ネび	れ オレンジ	t ゼラチン	芋 やまいも
	解!かに	か カシューナッツ	豆 :大豆	りょりんご

ね

\*\*\*\*

<アレルゲンの表記について)

新メニュー 紹介コーナー

が

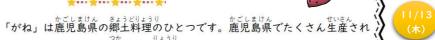
ている「さつまいも」が使われる料理です。

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。 \*\*\*\*\*\*

> かこしまけん 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!

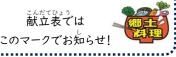


### かしわのすき焼き

「かしわ」は、鶏肉のことです。



このマークでお知らせ!





かにの足のように、ギザギザしたような かき揚げのような見た買です!

「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」

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

あじっ 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。



## \*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♪







#### おおいなるだいずいちぞく

------







たびで、 えいようまんてん 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 しょくたくとうじょう だいかつやく せかい ほか かつやく 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。











# 今月のたべもの ベーコン



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> 同じ豚肉を使って作られますが、使う

ますが、ハムはもも肉やロースなどが使われます。

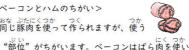
いと ひもやタコ糸でしばったり、布で包んだりして形を整えます。 その後、ボイルして冷ましてできあがりです。

#### 今月の平均栄養価

エネルギー	719	kcal
たんぱく質 (エネルギー比)	14.8	%
脂質(エネルギー比)	27	%
カルシウム	368	mg
鉄	3.9	mg
マグネシウム	102	mg
ビタミンA	260	μgRE
ビタミンB1	0.72	mg
ビタミンB2	0.52	mg
ビタミンC	23	mg
食物繊維	5.6	g



1	まめちしき
1	まめちしき



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、

献立表 王寺町立学校給食センター

鶏肉

にんじん

米油 小松菜のごま和え

淡口しょうゆ

白いりごま

<sub>子物</sub>り さつまいも たまねぎ

にんじん 青ねぎ

白すりごま

厚揚げ

小松菜

白菜

白ねぎ

2群:無機質 5群:炭水化物 6群:脂質

米油 ·タスのスープ

じゃがいも

たまねぎ

にんじん

塩 こしょう

カットウインナー

コンソメスープの素

:骨に注意してしっかりかんで食べましょう。 (義務教育学校7~9年生用) 分量 6群 アレルゲン 献立名・材料名 献立名・材料名 アレルゲン 分量 6群 米(奈良県産) (全3) 牛乳 規格パン(80g) 牛乳 100 12 5 乳. 麦 l本 Ι本 2 乳 2 到. 牛乳(206g) マーボー豆腐 牛乳(206g) レモンバジルナゲット 豚ひき肉 32 1 豆鶏 20 110 レモンバジルナゲット(I5g) ほうれん草とペーコンのクリームスパゲッティ 45 25 5 0.5 0.2 10 8 10 たまねぎ スパゲッティ ベーコン ほうれん草 にんじん にら おろししょうが しめじ たまねぎ 15 10 4.5 おろしにんにく 赤だしみそ みそ (赤) 牛乳 クリームポタージュルウ 5 3.5 乳麦豆豚 中華スープの素 麦ゴ 豆鶏豚 0.15 コンソメスープの素 白ワイン さとう 濃口しょうゆ 0.03 0.01 0.3 麦豆 塩 こしょう トウバンジャン

1.2 0.7 0.15 2 0.5 22 麦ゴ豆豚

でんぷん 10

米油 肉シューマイ 肉シューマイ(20g) 海藻サラダ わかめ きゅうり 青じそドレッシング

米油 ハちごジャム 米(奈良県産) 牛乳 100 もち米 ★乳(206g)☆ かしわのすき焼き |本 2 乳 豆腐 糸こんにゃく にんじん

つきこんにゃく うす揚げ 25 20 35 枝豆 淡口しょうゆ 40 20 5 3 0.5 6.5 3.5 みりん 料理酒 だしパック 米油

春菊 干ししいたけ 濃口しょうゆ 麦 豆 料理酒 牛乳(206g) 白身魚のフリッター みりん だしパック がね 0.3 白身魚のフリッター (20g) 米油 ちゃんこ汁 12 麦豆

4 がね (50g) 米油 いんげんとツナのおひたし ミートボール 白菜 25 30 20 15 3 0.3 4.3 0.03 0.01 豆鶏豚 30 10 0.3 さやいんげん たまねぎ ツナ油清け にんじん おろししょうが にら おろししょうが さとう 濃口しょうゆ 1.5 0.3 麦 豆 淡口しょうゆ みりん 塩 こしょう だしパック おさつ&ボテト 1.4

25 米 (奈良県産) 牛乳 米(奈良県産) **牛乳** 100 100 牛乳(206g) カレーうどん 牛乳(206g) かますの竜田揚げ **・** Ι本 

Ι本 2 乳 吉野葛入りうどん 25 12 60 15 4 1 麦豆 5 麦 豚肉うす揚げ 25 たまねぎ 40 18 1.4 1.8 0.5 0.5 にんじん 15 3 青ねぎ <sub>月ねさ</sub> カレールウ(中辛) カレールウ(アレルギー用) 麦豆 10 6 麦豆鶏

淡口しょうゆ みりん 20 30 20 12 だしパック **鶏ちゃん** 0.3 22 30 10 3 10 鶏肉 キャベツ たまねぎ 20 2.7 7.8

にんじん 0.1 1.5 1.5 0.75 0.3 おろしにんにく 赤だしみそ みそ (白) みりん 濃口しょうゆ 麦豆 0.3 0.2 0.5 0.05 料理酒 トウバンジャン みかん