



がつぶん
11月分

きゅうしよくこんだてよていひょう
給食献立予定表

奈良県立二階堂養護学校

日付	献立名	血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
1(金)	コッペパン 牛乳 コーンクリームスパゲティ 小松菜とキャベツのサラダ	牛乳 ベーコン スキムミルク 粉チーズ ツナ	コッペパン スパゲティ 油 じゃがいも バター サウザンアイランドドレッシング	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう こまつな キャベツ	774kcal 30.4g
5(火)	コッペパン 牛乳 ほきフライ コロコロポテトサラダ トマトとさつまいものスープ	牛乳 ほきフライ 豚肉	コッペパン 油 じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん きゅうり コーン たまねぎ トマト こまつな	745kcal 29.6g
6(水)	とりそぼろ丼(麦ごはん) 牛乳 根菜つくね 白菜のおかか和え ミニアセロラゼリー	牛乳 卵 とりひき肉 根菜つくね かつお節	米 麦 油 三温糖 片栗粉 ミアセロラゼリー	にんじん えだまめ しょうが はくさい こまつな	742kcal 30.4g
7(木)	白ご飯 牛乳 ブルコギ ブロccoli 五目スープ	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐	米 油 三温糖 ごま ごま油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん ねぎ にら ブロccoli 干しいたけ	762kcal 28.1g
8(金)	きな粉揚げパン(米粉パン) 牛乳 ほうれん草オムレツ 花野菜のサラダ 根菜のスープ	牛乳 きな粉 ほうれん草オムレツ ベーコン	米粉パン 油 グラニュー糖 サウザンアイランドドレッシング	ブロccoli カリフラワー コーン ごぼう だいこん にんじん えのきたけ チンゲンサイ	733kcal 28.8g
11(月)	白ご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め しゅうまい 大和まなのみそ汁	牛乳 豚肉 しゅうまい 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 油 三温糖 片栗粉	たまねぎ もやし にんじん さやいんげん しょうが 大和まな だいこん しめじ	730kcal 33.0g
12(火)	米粉パン 牛乳 奈良しめじ入りかやくうどん 大豆コロッケ 小松菜ともやしのごま和え 奈良いちごジャム	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 奈良大豆コロッケ	米粉パン 吉野くずうどん 油 三温糖 ごま 奈良いちごジャム	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし 奈良しめじ	793kcal 31.9g
13(水)	マーボー丼(麦ごはん) 牛乳 チキンナゲット 白菜のナムル	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤みそ	米 麦 油 三温糖 片栗粉 ごま ごま油 チキンナゲット	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 赤ピーマン ねぎ もやし こまつな はくさい えだまめ	739kcal 30.7g
14(木)	白ご飯 牛乳 奈良かぼちゃと大和ポークひき肉フライ 大和まなとキャベツのカレーソテー さつまい	牛乳 ベーコン 豚肉 奈良かぼちゃと大和ポークひき肉フライ みそ	米 油 さつまいも	大和まな キャベツ コーン ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく	774kcal 23.5g
15(金)	米粉パン 牛乳 奈良の小松菜入り揚げぎょうざ 大根と大和まなのサラダ 飛鳥スープ 奈良の柿	牛乳 ツナ とりひき肉 奈良の小松菜ぎょうざ 豆腐 みそ 白みそ	米粉パン 油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	だいこん 大和まな にんじん コーン たまねぎ しょうが ねぎ 奈良の柿	739kcal 30.4g
18(月)	白ご飯 牛乳 とり肉とこんにゃくのみそ煮 厚焼き卵 くきわかめのきんぴら	牛乳 とり肉 厚揚げ ちくわ みそ 厚焼き卵 さつまあげ くきわかめ	米 油 三温糖 ごま油 ごま	たけのこ にんじん さやいんげん ごぼう こんにゃく	762kcal 29.9g
19(火)	米粉パン 牛乳 みそラーメン 春巻き 奈良みかんジャム	牛乳 豚肉 みそ 春巻き	米粉パン 中華麺 油 奈良みかんジャム	はくさい にんじん もやし こまつな ねぎ	740kcal 28.9g
20(水)	ポークカレー(麦ごはん) 牛乳 ツナとキャベツのサラダ	牛乳 豚肉 ツナ	米 麦 じゃがいも 油 カレールー ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ コーン	741kcal 26.5g
21(木)	白ご飯 牛乳 肉じゃが いわしの生姜煮 三色なます	牛乳 豚肉 いわしの生姜煮	米 じゃがいも 油 三温糖 ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし こまつな こんにゃく	762kcal 33.5g
22(金)	米粉パン 牛乳 コロッケ ひじきとほうれん草のサラダ ポークビーンズ	牛乳 コロッケ ひじき 豚肉 大豆	米粉パン 油 香りごまドレッシング じゃがいも 三温糖	ほうれんそう キャベツ にんじん コーン たまねぎ トマト パセリ	800kcal 31.2g
25(月)	白ご飯 牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め ブロccoliのおかか和え ふわふわ卵スープ お魚ふりかけ	牛乳 豚肉 みそ 大豆 かつお節 ベーコン 卵 粉チーズ お魚ふりかけ	米 ごま油 油 三温糖 パン粉	しめじ キャベツ にんじん さやいんげん たまねぎ はくさい だいこん にんにく ブロccoli	743kcal 33.7g
26(火)	コッペパン 牛乳 ハンバーグオニオンソース マカロニサラダ もやしとじゃがいものスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン 豆腐	コッペパン バター 三温糖 片栗粉 マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ キャベツ にんじん コーン もやし えのきたけ ねぎ	747kcal 29.1g
27(水)	ひじきのかき揚げ丼(麦ごはん) 牛乳 にゅうめん	牛乳 ひじき ベーコン 油揚げ かまぼこ	米 麦 さつまいも 天ぷら粉 油 三温糖 三輪そうめん	たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん 干しいたけ 切り干しだいこん ねぎ	783kcal 22.8g
28(木)	白ご飯 牛乳 ホキのレモンソース 大豆の磯煮 ごぼうのみそ汁	牛乳 ホキ ひじき 大豆 さつまあげ 油揚げ みそ	米 油 三温糖 片栗粉	レモン にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ えのきたけ ねぎ こんにゃく	733kcal 29.8g
29(金)	セルフミートサンド(コッペパン) 牛乳 ポイルキャベツ 肉団子の野菜スープ ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 つくね 豆腐 ヨーグルト	コッペパン 油 小麦粉 三温糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ 切り干しだいこん もやし こまつな	734kcal 35.4g

※献立や材料は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

※毎月19日は「食育の日」です。奈良県産の食材の使用や郷土料理などの献立を実施して奈良の良さを知る日です。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

11月8日は「11月の白」

食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来るまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきます。



よくかんで食べると、こんな効果が期待できます!

<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------