

<p>食材名の横に「◎」がついた食材は奈良県産や奈良県の特産品!!</p>  <p>※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。</p>	<p>1日 (火)</p> <p>麦ごはん ◎こめ おおむぎ</p> <p>いわしのみぞれ煮 いわしのみぞれ煮</p> <p>ひじきと大豆の炒め煮</p> <p>ひじき 大豆 油揚げ こんにゃく にんじん 油揚げ しょう油 さとう みりん だしの素</p> 	<p>2日 (水)</p> <p>修学旅行はどちらへ? 広島県の料理</p> <p>ごはん ◎こめ</p> <p>がんす がんす 油</p> <p>瀬戸内 レモンサラダ</p> <p>キャベツ にんじん とうもろこし レモン汁 酢 さとう 油 塩 こしょう</p> <p>牛乳 牛乳 呉汁 大豆 里いも たまねぎ 大根 ◎青ねぎ ぶなしめじ 油揚げ かつおだし みそ</p> 	<p>3日 (木)</p> <p>米粉パン ◎米粉パン</p> <p>豚肉となすのカレー炒め</p> <p>なす たまねぎ ビーマン さやいんげん えりんぎ 油</p> <p>酒 かたくり粉 こしょう コンソメ しょう油 カレー粉 カレールウ</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>フライド さつまいも</p> <p>フライドさつまいも油</p> <p>モロヘイヤのねばねばスープ</p> <p>モロヘイヤ たまねぎ にんじん じゃがいも コンソメ こしょう</p>	<p>4日 (金)</p> <p>サフランライスのハヤシライス</p> <p>◎こめ おおむぎ サフランライスの素</p> <p>豚肉 たまねぎ にんじん カリフラワー ほうれん草 マッシュルーム 赤ぶどう酒 油 さとう ハヤシルウ ウスターソース</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>コブサラダ ブロッコリー にんじん きゅうり にんにく ノンエッグ マヨネーズ ケチャップ しょう油 牛乳 手作り とうけるプリン 卵 牛乳 生クリーム さとう</p> 
	エネルギー 小 621kcal 大 782kcal たんぱく質 小 29.7g 大 37.3g	エネルギー 小 731kcal 大 921kcal たんぱく質 小 29.0g 大 35.5g	エネルギー 小 605kcal 大 806kcal たんぱく質 小 24.0g 大 30.3g	エネルギー 小 758kcal 大 971kcal たんぱく質 小 23.7g 大 29.4g
<p>7日 (月)</p> <p>じゃがみそラーメン 中華めん 豚肉 じゃがいも キャベツ にんじん たら たまねぎ もやし 油 ごま油 こしょう しょう油 中華だし とりからスープ みそ 赤みそ</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>肉団子 肉団子</p> <p>かたぬきチーズ かたぬきチーズ</p> <p>エネルギー 小 677kcal 大 847kcal たんぱく質 小 26.5g 大 32.2g</p> 	<p>8日 (火)</p> <p>ごはん ◎こめ</p> <p>チキンチキンごぼう</p> <p>とり肉 ごぼう かたくり粉 油 さとう しょう油 酒 みりん</p> <p>炒り豆腐 豆腐 卵 しいたけ 小松菜 かつお節 しょう油 みりん さとう ごま油</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>もずくのみそ汁</p> <p>もずく 大根 たまねぎ もやし えのきたけ うるめ節 みそ</p> 	<p>9日 (水)</p> <p>中華丼 ◎こめ おおむぎ 豚肉 白菜 にんじん たまねぎ なす 小松菜 ごま油 中華だし しょう油 こしょう さとう かたくり粉</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>もやしのごま酢和え</p> <p>もやし 水菜 酢 さとう ごま しょう油</p> <p>ごはん</p> <p>しる おがす</p> <p>エネルギー 小 607kcal 大 790kcal たんぱく質 小 21.6g 大 25.9g</p> 	<p>10日 (木)</p> <p>目のあいごデー給食</p> <p>パン パン</p> <p>スコッチエッグ スコッチエッグ ケチャップ</p> <p>目にA(エー)野菜炒め</p> <p>小松菜 にんじん なす にんにく えりんぎ 油 こしょう コンソメ</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>ミネストローネ たまねぎ にんじん ズッキーニ キャベツ トマト パセリ コンソメ さとう ケチャップ こしょう</p> <p>ブルーベリージャム ブルーベリージャム</p> <p>め あいご 目の愛護デー</p> <p>エネルギー 小 603kcal 大 789kcal たんぱく質 小 21.0g 大 26.9g</p>	<p>11日 (金) おはなし給食 「命のおにぎり」 福島県の料理</p> <p>麦ごはん ◎こめ おおむぎ</p> <p>さんまのかば焼き さんま(でん粉付) 油 さとう しょう油 みりん 酒</p> <p>いかにんじん するめ にんじん さやいんげん 酒 しょう油 みりん さとう だしの素</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>こぶゆ ぼたてかまぼこ とうふ 油揚げ ふ じゃがいも 大根 にんじん みつば こんにゃく かつおだし だしの素 しょう油 みりん 酒</p> <p>おにぎりのり 味付けのり</p> <p>エネルギー 小 665kcal 大 892kcal たんぱく質 小 26.3g 大 34.4g</p>
	エネルギー 小 673kcal 大 851kcal たんぱく質 小 27.7g 大 34.7g	エネルギー 小 607kcal 大 790kcal たんぱく質 小 21.6g 大 25.9g	エネルギー 小 603kcal 大 789kcal たんぱく質 小 21.0g 大 26.9g	エネルギー 小 665kcal 大 892kcal たんぱく質 小 26.3g 大 34.4g
<p>14日 (月)</p> <p>スポーツの日</p> <p>「かみかみマーク」が入っている日は特にしっかりかんで食べて欲しい日です。ひとくち15~30回を目標によくかんで食べる習慣を身につけてくださいね。</p>  <p>かみかみマーク</p>	<p>15日 (火)</p> <p>あんかけナポリタン</p> <p>スパゲティ ウインナー 豚肉 にんにく たまねぎ にんじん なす ビーマン トマト りんご 赤ぶどう酒 こしょう 油 ケチャップ ウスターソース とんかつソース しょう油 さとう 酒 かたくり粉 中華だし</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>コロコロ チーズサラダ</p> <p>チーズ さやいんげん キャベツ とうもろこし ドレッシング</p> <p>ミルク ミルメーク</p> 	<p>16日 (水)</p> <p>修学旅行はどちらへ? 三重県の料理</p> <p>ごはん ◎こめ</p> <p>エビたけのこフライ エビたけのこフライ 油</p> <p>ちゃつ(大根の甘酢和え) 大根 にんじん れんこん 油揚げ 油 酢 さとう しょう油 酒 みりん ごま 昆布</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>あおさのみそ汁</p> <p>あおさ たまねぎ 長いも もやし だしの素 かつおだし だし用昆布 みそ</p> 	<p>17日 (木)</p> <p>パン パン</p> <p>フランクフルト フランクフルト ケチャップ</p> <p>切り干し大根の トマトソース</p> <p>とり肉 切り干し大根 にんじん たまねぎ ビーマン トマト ぶなしめじ にんにく パセリ 油 さとう とんかつソース ウスターソース こしょう ケチャップ コンソメ</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>カレースープ たまねぎ にんじん ブロッコリー じゃがいも マカロニ コンソメ しょう油 カレー粉 カレールウ</p> <p>エネルギー 小 610kcal 大 834kcal たんぱく質 小 27.6g 大 37.4g</p> 	<p>18日 (金)</p> <p>みそチキンカツ丼 ◎こめ チキンカツ 油 みそ 赤みそ 酒 さとう みりん しょう油</p> <p>ポイルキャベツ キャベツ もやし</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>けんちん汁 厚揚げ にんじん 大根 ◎青ねぎ 長いも こんにゃく しょう油 みりん 酒 うるめ節</p> <p>エネルギー 小 712kcal 大 904kcal たんぱく質 小 27.1g 大 33.8g</p>
	エネルギー 小 601kcal 大 748kcal たんぱく質 小 22.8g 大 28.1g	エネルギー 小 629kcal 大 771kcal たんぱく質 小 22.9g 大 26.3g	エネルギー 小 610kcal 大 834kcal たんぱく質 小 27.6g 大 37.4g	エネルギー 小 712kcal 大 904kcal たんぱく質 小 27.1g 大 33.8g

21日 (月)	22日 (火) 奈良県の料理	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金) 修学旅行はどちらへ? 東京都の料理
振替休日	奈良茶めし ◎こめ おおむぎ 大豆 しょう油 酒 塩 ◎ほうじ茶 ちくわの もみじ揚げ ちくわ にんじん 天ぷら粉 塩 油  小松菜の ごま和え 小松菜 チンゲンサイ もやし ごま すりごま さとう しょう油	ピビンバ ◎こめ おおむぎ 豚肉 にんにく 小松菜 にんじん もやし 白菜キムチ 酒 ごま油 さとう みりん 中華だし しょう油 トウバンジャン コチジャン かたくり粉 ごま すりごま  牛乳 牛乳 ワントンスープ ワントンの皮 キャベツ にんじん にら えのきたけ 中華だし こしょう しょう油  みかんあんじん みかん あんじんゼリー	黒とうパン 黒とうパン  ラタトゥイユ ウインナー なす 大根 たまねぎ アスパラガス にんにく トマト ケチャップ 油 コンソメ こしょう さとう  コーンコロッケ コーンコロッケ 油  牛乳 牛乳 レタススープ レタス たまねぎ にんじん えりんぎ さつまいも コンソメ こしょう	ぶっかけ 深川めし ◎こめ あさり しょうが ごぼう にんじん 白ねぎ だしの素 油 しょう油 みそ みりん 酒 ちゃんこ汁 白菜 もやし にんじん しょうが こんにゃく 油 酒 だしの素 しょう油 みりん  牛乳 牛乳 からし焼き 豚肉 とうふ しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ きゅうり ラード さとう しょう油 酒 トウバンジャン みりん かたくり粉
エネルギー たんぱく質	小 653kcal 大 845kcal 小 27.2g 大 35.1g	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質

のこさず  
ぎゅんぱ  
たべよう



食堂にポストをおいています。  
メニューのリクエスト、感想、お手紙など  
おまちしていまーす!!



28日 (月)	29日 (火) 突撃!! となりのスクールランチ!! 明日香養護学校	30日 (水)	31日 (木) ハロウィン給食
秋野菜カレー ◎こめ おおむぎ 豚肉 にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご 里いも さつまいも えのきたけ ぶなしめじ 赤ぶどう酒 塩 油 カレールウ チーズ ケチャップ コンソメ ウスターソース	古代米ごはん ◎こめ おおむぎ 黒米 明日香村 四神スープ (白虎) 春雨 豚肉 にんにく しょうが 白菜 大根 水菜 ぶなしめじ 油揚げ とうふ 昆布 豆乳 中華だし しょう油 こしょう ごま油 みりん 酒  ほうれん草の ツナマヨ和え ツナ ほうれん草 にんじん もやし ノンエッグ マヨネーズ 粒マスタード しょう油	野菜キムチうどん ◎吉野くず 入りうどん 豚肉 なると にんにく にら キャベツ にんじん チンゲンサイ もやし とうもろこし 油 酒 こしょう ごま油 中華だし とりがらスープ キムチの素  牛乳 牛乳 えだ豆 えだ豆 手作り りんごゼリー アガー りんごジュース あまなつ さとう	パン パン かぼちゃ ハンバーグ かぼちゃ ハンバーグ ケチャップ ウスターソース こしょう さとう  花野菜サラダ ブロッコリー カリフラワー ドレッシング  ハロウィンプリン ハロウィンプリン  牛乳 牛乳 さつまいもの クリームスープ さつまいも たまねぎ にんじん パセリ ぶなしめじ コンソメ 油 こしょう 上新粉 牛乳 バター
エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質

真のグループ  
たんぱく質・油質

パワーアップ!  
(おもにエネルギーになる)

真のグループ  
たんぱく質・脂質・カルシウム

丈夫な体!  
(おもに骨をつくる)

緑のグループ  
ビタミン(A・C)

元気でニコニコ!  
(おもに体の調子を整える)

給食のメニューを  
外出先でも確認できます!!

給食の写真や給食時間の様子、  
調理員さんのお仕事、  
さらに寄宿舎の食事について  
も紹介しています。  
ぜひのぞいて見てくださいね!!

秋の食べもの・ことわざクイズ

○に秋の食べものを書いて、ことわざを完成させよう!  
下の絵と○の数、【 】がヒントです。

Q1 〇〇よりうまい十三里  
【十三里は「さつまいも」を指し、〇〇よりも美味しくおいしい、という意味。【〇〇+より(四角)=十三里】と読み替えている。一里は日本の距離の単位で、約4キロメートルのこと。】

Q2 〇〇〇が豊饒の年は寒波が強く夏の気温が低く、米が不作(貧乏)になり、いわずが豊饒の年は寒波が強く夏は暑く、米が豊作であることを意味する。

Q3 〇〇〇の煮えたもご存じない  
【〇〇〇が煮えたかどうかかわからない、世間知らずの人のことを言うたとえ。】

Q4 秋〇〇〇は嫁に食わずな  
【秋の〇〇〇はおいしいから嫁に食べさせたくないという意味と、〇〇〇は痛みやすいから嫁には食べさせないと心配する、2通りの意味がある。】

Q5 隣の〇〇〇〇と遠くの夕立来そうで来ない  
【隣の家の人が作る〇〇〇〇が口に入らないように、雨が降ってほしいのに遠くの夕立(雨)はなかなか降らないことを意味する。】

手を洗って  
洗ってないけど  
よごれてないし  
いいよね!

手には  
いやいやいや...

あつ!

あつ!

ああ!!

【ことわざクイズこたえ】 Q1:くり(栗)  
Q2:さんま(秋刀魚) Q3:いも(芋)  
Q4:さば(鯖)またはなす(茄子) Q5:おはぎ