

11(月)~15(金)は奈良県産の食べ物や名産品をたくさん使う地産地消ウィーク!!

給食を通して地産地消の良さを知ろう!

食材名の横に「◎」がついた食材は

地産地消の良さとは?

奈良県産や奈良県の特産品です。

地産地消ウィークに

たくさん使いますよ!!!

奈良県では、どんな食べ物を作られているのか
どんな料理があるのか...



改めて自分が住んでいる
「奈良県」のことを
もっと知るきっかけになると
うれしいです。
ぜひ話題にしながら
食べてくださいね!!

新鮮な旬の味覚を
味わうことができる



作っている人の顔が
わかり、安心感が
得られる



地域内で資金が還元
され、地域経済の
活性化につながる



農業が活性化する
ことで農地が保全され、
景観の維持や洪水の
防止につながる



運ぶ距離が短くなり、
エネルギーやCO2排出量
が削減でき、環境に優しい



SDGs (持続可能な
開発目標) の達成に
貢献できる



1日(金)	
チキンピネライス	
◎こめ	牛乳
おおむぎ	牛乳
焼き豚	
豚肉	きのこのソテー
たまねぎ	ぶなしめじ
にんじん	えりんぎ
とうもろこし	えのきたけ
油	にんにく
しょう油	もやし
酒	キャベツ
中華だし	ガーリックパウダー
チキンカツ	油
油	コンソメ
カレールウ	こしょう
ミネストローネ	
たまねぎ	
にんじん	
じゃがいも	
セロリ	
トマト	
コンソメ	
さとう	
ケチャップ	
こしょう	
エネルギー	小 695kcal 大 881kcal
たんばく質	小 25.0g 大 31.1g



4日(月)

振替休日



命にいただきます
人にごちそうさま



5日(火)

しが県の料理

- 近江ちゃんぽん
- 中華めん
- 豚肉
- ちくわ
- もやし
- にんじん
- とうもろこし
- にら
- しょうが
- にんにく
- キャベツ
- こしょう
- かつおだし
- だしの素
- しょう油
- とりがらスープ
- ラード
- ごま油
- みりん
- さとう
- 酒

- 牛乳
- 牛乳
- 野菜と
- 大根サラダ
- 水菜
- 大根
- にんじん
- ドレッシング
- ミルク
- ミルク



エネルギー	小 601kcal 大 789kcal
たんばく質	小 24.8g 大 30.9g

6日(水)おはなし給食

「がまんのケーキ」

作:かがくいひろし

- ハヤシライス
- ◎こめ
- おおむぎ
- 豚肉
- たまねぎ
- にんじん
- ぶなしめじ
- マッシュルーム
- 小松菜
- グリーンピース
- 赤ぶどう酒
- 油
- ハヤシルウ
- ウスターソース
- コンソメ
- さとう
- 牛乳
- 牛乳
- ココロコ
- チーズサラダ
- キャベツ
- きゅうり
- さやいんげん
- チーズ
- ドレッシング
- 手作り
- 蒸しケーキ
- 蒸しパンミックス
- さとう
- ココア
- バニラエッセンス
- 油

エネルギー	小 798kcal 大 945kcal
たんばく質	小 23.5g 大 29.0g

7日(木)

- パン
- パン
- 牛乳
- 牛乳
- 野菜焼きそば
- 焼きそば乾麺
- 豚肉
- たまねぎ
- にんじん
- 小松菜
- キャベツ
- 油
- ウスターソース
- とんかつソース
- コンソメ
- こしょう
- 青のり
- もやしスープ
- もやし
- 白菜
- にんじん
- にら
- しいたけ
- 中華だし
- こしょう
- みそ
- ごま油
- さつま揚げの
- マヨソース
- さつま揚げ
- 油
- にんにく
- ガーリックパウダー
- ケチャップ
- さとう
- ノンエッグ
- マヨネーズ
- しょう油
- 酢
- こしょう

エネルギー	小 742kcal 大 953kcal
たんばく質	小 25.6g 大 31.9g

8日(金)いい歯の日

かみかみ給食

- 麦ごはん
- ◎こめ
- おおむぎ
- 牛乳
- 牛乳
- いかにかりん揚げ
- 切り干し大根の
- みそ汁
- いか
- 切り干し大根
- かたくり粉
- たまねぎ
- 油
- ◎青ねぎ
- しょう油
- えのきたけ
- みりん
- 油揚げ
- さとう
- うるめ節
- 酒
- みそ
- エコきんぴら野菜
- とり肉
- ごぼう
- にんじん
- しいたけ
- さつまいも
- こんにやく
- 油
- みりん
- だしの素
- さとう
- しょう油



エネルギー	小 621kcal 大 802kcal
たんばく質	小 21.8g 大 28.8g

11(月)~15(金)は奈良県産の食べ物や名産品をたくさん使う地産地消ウィーク!!

11日(月)

- たまごあんかけ
- 吉野くず入りうどん
- ◎吉野くず
- 入りうどん
- 牛乳
- 卵
- 牛乳
- ちくわ
- ◎油揚げ
- ◎たまねぎ
- にんじん
- ◎小松菜
- かたくり粉
- しょう油
- さとう
- みりん
- 酒
- かつおだし

エネルギー	小 623kcal 大 805kcal
たんばく質	小 29.1g 大 36.5g

12日(火)

「たら」はどんな魚?
「ほたて」はどんな貝?

- 米粉パン
- ◎米粉パン
- 牛乳
- 牛乳
- たらの
- エスカベッシュ
- たらの(でん粉付)
- 油
- レモン汁
- にんにく
- とりがらスープ
- さとう
- 酢
- 塩
- 酒
- こしょう
- コンソメ
- こしょう
- ほたてとレタスの
- コンソメスープ
- ほたてかまぼこ
- レタス
- ◎たまねぎ
- にんじん
- とうもろこし
- コンソメ、こしょう
- 牛乳
- バター
- かたくり粉

エネルギー	小 656kcal 大 859kcal
たんばく質	小 27.0g 大 37.8g

13日(水)

- わかめごはん
- ◎こめ
- わかめごはんの素
- 牛乳
- 牛乳
- 豚肉の
- しょうが炒め
- 油
- 豚肉
- ◎たまねぎ
- にんじん
- しょうが
- さやいんげん
- 油
- さとう
- みりん
- しょう油
- 酒
- だしの素
- かたくり粉
- くり入りコロッケ
- くり入りコロッケ
- 油
- けんちん汁
- 高野豆腐
- ◎油揚げ
- にんじん
- 大根
- みつば
- ◎こんにやく
- うるめ節
- しょう油
- 酒
- みりん

エネルギー	小 688kcal 大 835kcal
たんばく質	小 23.9g 大 28.6g

14日(木)

- ごはん
- ◎こめ
- 牛乳
- 牛乳
- 宇陀の
- 小松菜しゅうまい
- ◎宇陀の
- 小松菜しゅうまい
- さつまいも春雨
- の炒め物
- さつまいも春雨
- 豚肉
- ピーマン
- にんじん
- しょうが
- 油
- しょう油
- さとう
- 酒
- ごま油
- キムチスープ
- ◎とうふ
- にんじん
- にら
- ◎もやし
- こしょう
- 中華だし
- 酒
- みりん
- しょう油
- とりがらスープ
- コチジャン
- キムチの素
- ごま油

エネルギー	小 639kcal 大 822kcal
たんばく質	小 20.3g 大 28.0g



15日(金)

奈良県の郷土料理

- ほうじ茶めし
- ◎こめ
- おおむぎ
- しょう油
- 酒
- 塩
- ◎ほうじ茶
- かしわのから揚げ
- とり肉
- しょうが
- にんにく
- 油
- かたくり粉
- しょう油
- みりん
- 酒
- 飛鳥汁
- じゃがいも
- にんじん
- 白菜
- 厚揚げ
- うるめ節
- みそ
- 白みそ
- バター
- 牛乳
- ◎柿

エネルギー	小 748kcal 大 943kcal
たんばく質	小 33.0g 大 41.7g



※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。

16日 (土)		19日 (火)		20日 (水)		21日 (木)		22日 (金)	
秋野菜の かき揚げ天井		ごはん		麦ごはん		パン		22日 (金) 11月24日は「和食の日」 新米食べ比べ 奈良県産「ヒノヒカリ」	
◎こめ	牛乳	◎こめ	牛乳	◎こめ	牛乳	パン	牛乳		
おおむぎ	牛乳	さけフライ		おおむぎ	牛乳	まるオムレツ		新米ヒノヒカリ ◎こめ 牛乳 いわしのトマト煮 牛乳 いわしのトマト煮 厚揚げのみそ汁 厚揚げ ちくぜん煮 たまねぎ なす とり肉 白ねぎ れんこん だしの素 ごぼう かつおだし にんじん かつおだし こんにやく みそ 油 さとう しょう油 みりん だしの素	
ちくわ		さけフライ	小松菜のみそ汁	甘酢あんかけ	じゃがいもの みそ汁	オムレツ	コーンスープ		
さつまいも	肉団子	油	小松菜	ハンバーグ	じゃがいも	ケチャップ	どうもろこし		
なす	肉団子	ひじきの炒め煮	たまねぎ	ハンバーグ	じゃがいも		クリームコーン		
ごぼう		ひじき	えのきたけ	しょう油	たまねぎ		白いんげん豆		
にんじん	キャベツのみそ汁	油揚げ	とうふ	酒	もやし		たまねぎ		
たまねぎ	キャベツ	にんじん	ふ	酢	わかめ		にんじん		
天ぷら粉	たまねぎ	こんにやく	うるめ節	さとう	うるめ節		かぼちゃ		
油	大根	油	みそ	とりがらスープ	みそ		バター		
しょう油	◎青ねぎ	しょう油		かたくり粉	白みそ		コンソメ		
みりん	だしの素	さとう		とうふサラダ			塩		
さとう	うるめ節	みりん		とうふ			こしょう		
酒	赤みそ	だしの素		ツナ			牛乳		
だしの素				キャベツ					
				にんじん					
				きゅうり					
				とうもろこし					
				たまねぎ					
				きゅうり					
				ドレッシング					



エネルギー	小 758kcal 大 977kcal	エネルギー	小 655kcal 大 841kcal	エネルギー	小 677kcal 大 819kcal	エネルギー	小 600kcal 大 802kcal	エネルギー	小 634kcal 大 800kcal
たんぱく質	小 23.2g 大 29.2g	たんぱく質	小 24.1g 大 30.9g	たんぱく質	小 25.8g 大 29.7g	たんぱく質	小 24.1g 大 31.1g	たんぱく質	小 30.7g 大 38.7g

25日 (月)		26日 (火)		27日 (水)		28日 (木)		29日 (金)	
かぼちゃ		26日 (火) 給食で日本旅行④岩手県 新米食べ比べ 岩手県産「銀河のしずく」		ごはん		パン		白菜の	
キーマカレー	牛乳			◎こめ	牛乳	パン	牛乳	あんかけ丼	牛乳
◎こめ	牛乳	新米銀河のしずく		タツリタン		タンドリーチキン		◎こめ	牛乳
豚肉		こめ	牛乳	とり肉	チュモツパの具	とり肉	モロヘイヤスープ	おおむぎ	牛乳
かぼちゃ	サラダスパゲティ	とりにの		じゃがいも	たくあん	ヨーグルト	ベーコン	豚肉	にんじんの
にんにく	スパゲティ	りんごソースかけ	せんべい汁	たまねぎ	キャベツ	カレー粉	モロヘイヤ	白菜	ごま酢和え
しょうが	きゅうり	とりに	かやきせんべい	にんじん	◎青ねぎ	ケチャップ	たまねぎ	大根	にんじん
たまねぎ	キャベツ	りんご	油揚げ	さやいんげん	えだ豆	ウスターソース	にんじん	小松菜	もやし
にんじん	にんじん	かたくり粉	白菜	にんにく	ごま油	にんにく	キャベツ	にんじん	ごま
とうもろこし	こしょう	酢	大根	さとう	ごま	塩	トマト	にんじん	ごま
トマト	ノンエッグ	しょう油	にんじん	しょう油	しょう油		コンソメ	ピーマン	すりごま
なす	マヨネーズ	もやしの	ごぼう	みりん	みりん		中華だし	ごま油	さとう
りんご		南部和え	うるめ節	コチジャン	酒		酒	中華だし	しょう油
チーズ	福神漬け	もやし	しょう油	酒	きざみのり		こしょう	しょう油	みりん
ケチャップ	福神漬け	チンゲンサイ	みりん	油	ツナ		さとう	みりん	さとう
コンソメ		にんじん	酒	中華だし	ノンエッグ		かたくり粉	さとう	しょう油
塩		ごま		春雨スープ	マヨネーズ			しょう油	みりん
油		すりごま		春雨				みりん	さとう
赤ぶどう酒		さとう		えのきたけ				さとう	しょう油
カレールウ		しょう油		しいたけ				しょう油	みりん
ウスターソース		しょう油		白菜				みりん	さとう
				チンゲンサイ				さとう	しょう油
				中華だし				しょう油	みりん
				しょう油				しょう油	さとう
				ごま油				しょう油	みりん
								しょう油	さとう



エネルギー	小 728kcal 大 925kcal	エネルギー	小 603kcal 大 804kcal	エネルギー	小 662kcal 大 837kcal	エネルギー	小 606kcal 大 801kcal	エネルギー	小 637kcal 大 770kcal
たんぱく質	小 21.8g 大 26.8g	たんぱく質	小 28.2g 大 35.6g	たんぱく質	小 20.2g 大 24.6g	たんぱく質	小 30.5g 大 40.0g	たんぱく質	小 20.0g 大 26.0g

11/8 歯の日!

献立表に「かみかみマーク」が入っている日は
特にしっかりと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。



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>がむ</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
------------------------	-------------------------	----------------------------------	-----------------------

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
おまちしてまーす!!

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
寄宿舎の食事についても
いろいろ紹介しています。
ぜひのぞいてみてくださいね!!

