令和8年11月分
中学校給食予定献立表

桜井市立学校給食センター
TEL 0744-44-2200

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の”わ”』

○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。

2 日（月）		3 日（火）		4 日（水）		5 日（木）		6 日（金）	
白ごはん	5群	**文化の日**		**コッペパン**	5群	**白ごはん**	5群	**コッペパン**	5群
牛乳	2群			**牛乳**	2群	**牛乳**	2群	**牛乳**	2群
はるまき				**チリコンカン**		**豆腐ハンバーグのおろしがけ**		**鶏の甘辛サンド**	
はるまき	5群			豚ひき肉	1群	豆腐ハンバーグ	1群	鶏肉	1群
揚げ油	6群			たまねぎ	4群	おろし大根	4群	たまねぎ	4群
切干大根の中華サラダ				にんじん	3群	しょうが	4群	にんじん	3群
切干大根	4群			おろしにんにく	4群	こいくちしょうゆ		おろしにんにく	4群
きゅうり	4群			ホールコーン	4群	本みりん		しょうが	4群
にんじん	3群			ソテードオニオン	4群	液体こんぶだし		料理酒	
ちくわ	1群			大豆水煮	1群	**田舎汁**		三温糖	5群
米酢				むき枝豆	4群	豚肉	1群	こいくちしょうゆ	
うすくちしょうゆ				マッシュルーム水煮	4群	ミニ絹揚げ	1群	でんぷん	5群
三温糖	5群			オリーブ油	6群	こんにゃく(短冊)	5群	**長いも揚げ**	
中華スープの素				トマトケチャップ		緑豆もやし	4群	長いも揚げ	5群
麻婆ラーメン				ウスターソース		にんじん	3群	揚げ油	6群
ラーメン麺	5群			スープストック		大根	4群	食塩	
冷凍豆腐	1群			トマト水煮	3群	青ねぎ	3群	**ABCスープ**	
豚ひき肉	1群			赤ワイン		削り節パック		ベーコン	1群
青ねぎ	3群			でんぷん	5群	みそ	1群	にんじん	3群
たまねぎ	4群			こしょう		**大学芋**		たまねぎ	4群
にんじん	3群			チリパウダー		スティック大学芋	5群	むき枝豆	4群
干ししいたけ	4群			**きびなごのセビーチェ**				キャベツ	4群
しょうが	4群			きびなごのフリッター	2群			ABCマカロニ	5群
ごま油	6群			揚げ油	6群			スープストック	
おろしにんにく	4群			たまねぎ	4群			食塩	
トマトケチャップ				にんじん	3群			こしょう	
トウバンジャン				セロリ	4群			うすくちしょうゆ	
こしょう				おろしにんにく	4群			乾燥パセリ	3群
中華スープの素				三温糖	5群				
三温糖	5群			オリーブ油	6群				
八丁みそ	1群			米酢					
こいくちしょうゆ				レモン果汁					
				うすくちしょうゆ					
				グリーンサラダ					
				ブロッコリー	3群				
				きゅうり	4群				
				キャベツ	4群				
				イタリアンドレッシング	6群				

9 日（月）		10 日（火）		11 日（水）		12 日（木）		13 日（金）	
白ごはん	5群	**増量麦ごはん**		**コッペパン**	5群	**白ごはん**	5群	**コッペパン**	5群
牛乳	2群	白ごはん	5群	**牛乳**	2群	**牛乳**	2群	**牛乳**	2群
かつおフライ		大麦	5群	**きのこのスパゲティ**		**ひじきごはんの具**		**鶏肉のトマトソース**	
かつおフライ	1群	**ジョア**	2群	スパゲティ	5群	干しひじき	2群	鶏もも肉(個)	1群
揚げ油	6群	**ポークカレー**		ベーコン	1群	にんじん	3群	ソテードオニオン	4群
とんかつソース		豚肉	1群	おろしにんにく	4群	鶏肉	1群	トマト水煮	3群
ウスターソース		じゃがいも	5群	オリーブ油	6群	むき枝豆	4群	粒ﾏｽﾀｰﾄﾞ	
三温糖	5群	たまねぎ	4群	たまねぎ	4群	うす揚げ	1群	白ワイン	
煮しめ		にんじん	3群	にんじん	3群	こいくちしょうゆ		三温糖	5群
鶏肉	1群	おろしにんにく	4群	しめじ	4群	本みりん		マーガリン	6群
ごぼう	4群	しょうが	4群	えのきたけ	4群	三温糖	5群	スープストック	
里いも	5群	ソテードオニオン	4群	エリンギ	4群	液体こんぶだし		米酢	
れんこん	4群	白いんげんペースト	5群	乾燥パセリ	3群	**さんまのかぼすレモン煮**		**さつまいもとかぼちゃのサラダ**	
こんにゃく(板)	5群	ローリエ		スープストック		さんまのかぼすレモン煮	1群	さつまいも	5群
干ししいたけ	4群	トマトケチャップ		うすくちしょうゆ		**豆乳汁**		かぼちゃ	3群
さやいんげん	3群	スープストック		こしょう		豚肉	1群	ダイスチーズ	2群
こいくちしょうゆ		カレールウ1		**いかのハーブ揚げ**		白菜	4群	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ(調理用)	6群
三温糖	5群	カレールウ2		いか短冊	1群	にんじん	3群	ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	6群
本みりん		**元気サラダ**		しょうが	4群	奈良のしめじ	4群	こしょう	
料理酒		キャベツ	4群	こいくちしょうゆ		しょうが	4群	食塩	
液体こんぶだし		ホールコーン	4群	料理酒		ミニ絹揚げ	1群	**ジュリエンヌスープ**	
きのこの赤だし		にんじん	3群	ミックスハーブ		無調整豆乳	1群	ベーコン	1群
なめこ水煮	4群	きゅうり	4群	でんぷん	5群	みそ	1群	にんじん	3群
干ししいたけ	4群	ベーコン	1群	揚げ油	6群	白みそ	1群	たまねぎ	4群
たまねぎ	4群	きざみ昆布	2群	**チョコ大豆クリーム**		削り節パック		キャベツ	4群
にんじん	3群	糸かつお	1群	チョコ大豆クリーム(個袋)	5群			えのきたけ	4群
えのきたけ	4群	うすくちしょうゆ						乾燥パセリ	3群
うす揚げ	1群	米酢						スープストック	
青ねぎ	3群	三温糖	5群					こしょう	
みそ	1群							うすくちしょうゆ	
八丁みそ	1群								
削り節パック									

16 日（月）		17 日（火）		18 日（水）		19 日（木）		20 日（金）	
白ごはん	5群	**白ごはん**	5群	**コッペパン**	5群	**白ごはん**	5群	**米粉パン**	5群
牛乳	2群	**牛乳**	2群	**牛乳**	2群	**牛乳**	2群	**牛乳**	2群
奈良県産キャベツ入り平つくね		**奈良のぎょうざ**		**大和肉どりコロッケ**		**大和まなひき肉丼**		**鶏肉の柿ソース**	
奈良県産キャベツ入りつくね	1群	ぎょうざ	5群	大和肉どりコロッケ	5群	大和まなの漬物	3群	鶏肉でんぷん付き	1群
こいくちしょうゆ		揚げ油	6群	揚げ油	6群	豚ひき肉	1群	柿ピューレ	4群
三温糖	5群	**バンバンジーサラダ**		**小松菜サラダ**		大豆水煮(ひきわり)	1群	三温糖	5群
米酢		チキンフレーク水煮	1群	小松菜	3群	こんにゃく(刻み)	5群	こいくちしょうゆ	
でんぷん	5群	きゅうり	4群	にんじん	3群	黄パプリカ	3群	でんぷん	5群
きんぴらごぼう		緑豆もやし	4群	ホールコーン	4群	赤パプリカ	3群	**奈良漬入りポテトサラダ**	
豚肉	1群	にんじん	3群	ベーコン	1群	しょうが	4群	じゃがいも	5群
ごぼう	4群	ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(個袋)	6群	イタリアンドレッシング	6群	うすくちしょうゆ		たまねぎ	4群
にんじん	3群	**桜井の春雨スープ**		**ミネストローネ**		三温糖	5群	にんじん	3群
白いりごま	6群	鶏だんご	1群	鶏肉	1群	料理酒		奈良漬け	4群
三温糖	5群	たまねぎ	4群	にんじん	3群	**飛鳥汁**		こしょう	
こいくちしょうゆ		にんじん	3群	じゃがいも	5群	鶏肉	1群	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ(調理用)	6群
本みりん		チンゲンサイ	3群	たまねぎ	4群	冷凍豆腐	1群	食塩	
ごま油	6群	桜井の春雨	5群	むき枝豆	4群	うす揚げ	1群	**豚肉とレモンのスープ**	
ちくわ	1群	鶏ガラスープの素		奈良の米粉マカロニ	5群	白菜	4群	豚肉	1群
三輪にゅうめん		こしょう		トマト水煮	3群	大根	4群	キャベツ	4群
三輪そうめん	5群	うすくちしょうゆ		トマトケチャップ		にんじん	3群	たまねぎ	4群
鶏肉	1群	ごま油	6群	オリーブ油	6群	奈良のしめじ	4群	にんじん	3群
かまぼこ	1群			スープストック		青ねぎ	3群	おろしにんにく	4群
うす揚げ	1群			こしょう		しょうが	4群	しょうが	4群
たまねぎ	4群			**奈良のみかんジャム**		みそ	1群	レモン果汁	
にんじん	3群			みかんジャム(個袋)	5群	白みそ	1群	スープストック	
青ねぎ	3群					調理用牛乳	2群	白ワイン	
干ししいたけ	4群					削り節パック		こしょう	
うすくちしょうゆ						**りんご(直送)**		うすくちしょうゆ	
本みりん						カットりんご	4群	食塩	
削り節パック								オリーブ油	6群



16日～20日は、奈良県で育った食材や、奈良県の工場で作られた食材がたくさん登場します！
鹿マークがついている食材が奈良県産を使う予定だよ！
工場マークがついている食材が奈良県の工場で作られてるよ！
ひみこちゃんマークがついている食材は桜井市の食材や、桜井市の工場で作られているものだよ！

23 日（月）	24 日（火）		25 日（水）		26 日（木）		27 日（金）	
勤労感謝の日 	**白ごはん**	5群	**コッペパン**	5群	**白ごはん**	5群	**コッペパン**	5群
	ジョア	2群	**牛乳**	2群	**牛乳**	2群	**牛乳**	2群
	ガパオライス		**ミートスパゲティ**		**ちぐさ焼き**		**カレーボール**	
	豚ひき肉	1群	スパゲティ	5群	ちぐさ焼き	1群	カレーボール	5群
	大豆水煮(ひきわり)	1群	豚ひき肉	1群	**白菜の塩昆布和え**		揚げ油	6群
	おろしにんにく	4群	おろしにんにく	4群	白菜	4群	**ツナサラダ**	
	たまねぎ	4群	オリーブ油	6群	にんじん	3群	キャベツ	4群
	赤パプリカ	3群	たまねぎ	4群	きざみ塩昆布	2群	まぐろフレーク水煮	1群
	ピーマン	3群	ソテードオニオン	4群	うすくちしょうゆ		にんじん	3群
	こいくちしょうゆ		にんじん	3群	**いも煮**		ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ(調理用)	6群
	本みりん		マッシュルーム水煮	4群	豚肉	1群	こしょう	
	食塩		トマト水煮	3群	里いも	5群	食塩	
	三温糖	5群	三温糖	5群	にんじん	3群	**さつまいものポタージュ**	
	トウバンジャン		赤ワイン		しめじ	4群	鶏肉	1群
	ナンプラー		トマトケチャップ		こんにゃく(板)	5群	さつまいもペースト	5群
	ウスターソース		ウスターソース		干ししいたけ	4群	にんじん	3群
	目玉焼き	1群	スープストック		白ねぎ	4群	たまねぎ	4群
	もずくスープ		**豆腐ナゲット**		うすくちしょうゆ		しめじ	4群
	もずく	2群	豆腐ナゲット	1群	三温糖	5群	ホールコーン	4群
	にんじん	3群	揚げ油	6群	料理酒		むき枝豆	4群
	冷凍豆腐	1群	**フルーツ白玉**		本みりん		マーガリン	6群
	たまねぎ	4群	ミックスフルーツ	4群	炒め油	6群	小麦粉	5群
	チンゲンサイ	3群	白玉団子	5群	液体かつおだし		無調整豆乳	1群
	えのきたけ	4群					スープストック	
	うすくちしょうゆ						こしょう	
	中華スープの素						食塩	
	料理酒							

30 日（月）	
白ごはん	5群
牛乳	2群
あじフライ	
あじフライ	1群
揚げ油	6群
とんかつソース	
ウスターソース	
三温糖	5群
切干大根の煮物	
切干大根	4群
うす揚げ	1群
にんじん	3群
三温糖	5群
こいくちしょうゆ	
本みりん	
液体こんぶだし	
ちゃんこ汁	
鶏だんご	1群
冷凍豆腐	1群
にんじん	3群
白菜	4群
にら	3群
緑豆もやし	4群
干ししいたけ	4群
こんにゃく(短冊)	5群
しょうが	4群
みそ	1群
削り節パック	

平均栄養摂取量

栄養価	中学校
エネルギー	812kcal
たんぱく質	33.5g
脂質	摂取エネルギーの28.7%

6つの基礎食品群

1群	**たんぱく質** 骨や筋肉、血液などを作ります
2群	**カルシウム** 丈夫な骨をつくります
3群	**ビタミンA** 体の調子をととのえ、皮膚や粘膜を健康に保ちます
4群	**ビタミンC** 体の調子をととのえ、体の抵抗力を高めます
5群	**炭水化物** エネルギー源になります
6群	**脂　肪** エネルギー源になります

11月給食だより

今月の給食目標

感謝して食べよう!!

実りの秋を迎え、たくさんの果物や野菜がおいしい季節となりました。
日が暮れるのも早くなり、暦の上では11月7日の立冬を迎えると季節は冬へとすすんでいきます。あたたかい料理がおいしく感じる季節ですので、食事からも体をあたため、元気に過ごしましょう♪

給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」という言葉をご存じですか？**地**域で生**産**された農産物(地場産物)を、**地**域で**消**費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では、地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育んでいきたいと考えています。



今月の奈良県産

米・米粉・青ねぎ・小松菜・奈良県産キャベツ入りつくね
豚肉・大和まなの漬物・奈良県産しめじ・大和肉どりコロッケ
奈良のぎょうざ・柿ピューレ・奈良の米粉マカロニ
奈良県産みかんジャム・こんにゃく(県産製造)

今月の桜井市産

三輪そうめん・桜井市の春雨
鶏肉のでんぷん付き(製造)



レシピ紹介「ガパオライス」



材料(一人分)

- 豚ひき肉…30g
- 大豆水煮(ひきわり)…20g
- おろしにんにく…0.5g
- 玉ねぎ…20g
- パプリカ…10g
- ピーマン…10ｇ
- 濃口しょうゆ…1.8ｇ
- 本みりん…2g
- 三温糖…1g
- トウバンジャン…0.2g
- ウスターソース…1.6g
- ナンプラー2g
- 卵…１こ

作り方

①豚ひき肉と大豆におろしにんにくを加えて炒める。
②玉ねぎを加えてじっくり炒め、パプリカとピーマンを加える。
③調味料で味を整える。
④目玉焼きをつくり、ごはんとガパオの具の上に盛り付ける。

11月23日は勤労感謝の日！お茶碗に残ったごはん粒にも「命」がある！？

「ごはん粒が残っているよ！1粒残さず食べようね。」と言われたことはありませんか？「えぇやん、ちょっとくらい…」そう思ったかもしれません。お米が育つには、種もみから苗を育て、田植えを行い稲刈りまで約5～6か月かかります。お茶碗1杯分のごはんは、稲2株分の玄米が必要です。1粒1粒に勤労と命がつまっています。残さずに食べたいですね。





○献立や材料は、都合により変更することがありますのでご了承ください。○食材の産地については、桜井市のホームページをご覧ください。