桜井市立学校給食センター
TEL 0744-44-2200

令和8年11月分
小学校給食予定献立表

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	き			**コッペパン**	き	**白ごはん**	き	**コッペパン**	き
牛乳	あか			**牛乳**	あか	**牛乳**	あか	**牛乳**	あか
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	き			豚ひき肉	あか	豆腐ハンバーグ	あか	鶏肉	あか
揚げ油	き			たまねぎ	みどり	おろし大根	みどり	たまねぎ	みどり
切干大根の中華サラダ				にんじん	みどり	しょうが	みどり	にんじん	みどり
切干大根	みどり			おろしにんにく	みどり	こいくちしょうゆ		おろしにんにく	みどり
きゅうり	みどり			ホールコーン	みどり	本みりん		しょうが	みどり
にんじん	みどり			ソテードオニオン	みどり	液体こんぶだし		料理酒	
ちくわ	あか			大豆水煮	あか	**田舎汁**		三温糖	き
米酢				むき枝豆	みどり	豚肉	あか	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	みどり	ミニ絹揚げ	あか	でんぷん	き
三温糖	き			オリーブ油	き	こんにゃく(短冊)	き	**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	みどり	長いも揚げ	き
麻婆ラーメン				ウスターソース		にんじん	みどり	揚げ油	き
ラーメン麺	き			スープストック		大根	みどり	食塩	
冷凍豆腐	あか			トマト水煮	みどり	青ねぎ	みどり	**ABCスープ**	
豚ひき肉	あか			赤ワイン		削り節パック		ベーコン	あか
青ねぎ	みどり			でんぷん	き	みそ	あか	にんじん	みどり
たまねぎ	みどり			こしょう		**大学芋**		たまねぎ	みどり
にんじん	みどり			チリパウダー		スティック大学芋	き	むき枝豆	みどり
干ししいたけ	みどり			**きびなごのセビーチェ**				キャベツ	みどり
しょうが	みどり			きびなごのフリッター	あか			ABCマカロニ	き
ごま油	き			揚げ油	き			スープストック	
おろしにんにく	みどり			たまねぎ	みどり			食塩	
トマトケチャップ				にんじん	みどり			こしょう	
トウバンジャン				セロリ	みどり			うすくちしょうゆ	
こしょう				おろしにんにく	みどり			乾燥パセリ	みどり
中華スープの素				三温糖	き				
三温糖	き			オリーブ油	き				
八丁みそ	あか			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	みどり				
				きゅうり	みどり				
				キャベツ	みどり				
				イタリアンドレッシング	き				

9 日（月）		10 日（火）		11 日（水）		12 日（木）		13 日（金）	
白ごはん	き	**増量麦ごはん**		**コッペパン**	き	**白ごはん**	き	**コッペパン**	き
牛乳	あか	白ごはん	き	**牛乳**	あか	**牛乳**	あか	**牛乳**	あか
かつおフライ		大麦	き	**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	あか	**ジョア**	あか	スパゲティ	き	干しひじき	あか	鶏もも肉(個)	あか
揚げ油	き	**ポークカレー**		ベーコン	あか	にんじん	みどり	ソテードオニオン	みどり
とんかつソース		豚肉	あか	おろしにんにく	みどり	鶏肉	あか	トマト水煮	みどり
ウスターソース		じゃがいも	き	オリーブ油	き	むき枝豆	みどり	粒マスタード	
三温糖	き	たまねぎ	みどり	たまねぎ	みどり	うす揚げ	あか	白ワイン	
煮しめ		にんじん	みどり	にんじん	みどり	こいくちしょうゆ		三温糖	き
鶏肉	あか	おろしにんにく	みどり	しめじ	みどり	本みりん		マーガリン	き
ごぼう	みどり	しょうが	みどり	えのきたけ	みどり	三温糖	き	スープストック	
里いも	き	ソテードオニオン	みどり	エリンギ	みどり	液体こんぶだし		米酢	
れんこん	みどり	白いんげんペースト	き	乾燥パセリ	みどり	**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)	き	ローリエ		スープストック		さんまのかぼすレモン煮	あか	さつまいも	き
干ししいたけ	みどり	トマトケチャップ		うすくちしょうゆ		**豆乳汁**		かぼちゃ	みどり
さやいんげん	みどり	スープストック		こしょう		豚肉	あか	ダイスチーズ	あか
こいくちしょうゆ		カレールウ1		**いかのハーブ揚げ**		白菜	みどり	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ(調理用)	き
三温糖	き	カレールウ2		いか短冊	あか	にんじん	みどり	ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	き
本みりん		**元気サラダ**		しょうが	みどり	奈良のしめじ	みどり	こしょう	
料理酒		キャベツ	みどり	こいくちしょうゆ		しょうが	みどり	食塩	
液体こんぶだし		ホールコーン	みどり	料理酒		ミニ絹揚げ	あか	**ジュリエンヌスープ**	
きのこの赤だし		にんじん	みどり	ミックスハーブ		無調整豆乳	あか	ベーコン	あか
なめこ水煮	みどり	きゅうり	みどり	でんぷん	き	みそ	あか	にんじん	みどり
干ししいたけ	みどり	ベーコン	あか	揚げ油	き	白みそ	あか	たまねぎ	みどり
たまねぎ	みどり	きざみ昆布	あか	**チョコ大豆クリーム**		削り節パック		キャベツ	みどり
にんじん	みどり	糸かつお	あか	チョコ大豆クリーム(個袋)	き			えのきたけ	みどり
えのきたけ	みどり	うすくちしょうゆ						乾燥パセリ	みどり
うす揚げ	あか	米酢						スープストック	
青ねぎ	みどり	三温糖	き					こしょう	
みそ	あか							うすくちしょうゆ	
八丁みそ	あか								
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	き	**白ごはん**	き	**コッペパン**	き	**白ごはん**	き	**米粉パン**	き
牛乳	あか	**牛乳**	あか	**牛乳**	あか	**牛乳**	あか	**牛乳**	あか
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	あか	ぎょうざ	あか	大和肉どりコロッケ	き	大和まなの漬物	みどり	鶏肉でんぷん付き	あか
こいくちしょうゆ		揚げ油	き	揚げ油	き	豚ひき肉	あか	柿ピューレ	みどり
三温糖	き	**バンバンジーサラダ**		**小松菜サラダ**		大豆水煮(ひきわり)	あか	三温糖	き
米酢		チキンフレーク水煮	あか	小松菜	みどり	こんにゃく(刻み)	き	こいくちしょうゆ	
でんぷん	き	きゅうり	みどり	にんじん	みどり	黄パプリカ	みどり	でんぷん	き
きんぴらごぼう		緑豆もやし	みどり	ホールコーン	みどり	赤パプリカ	みどり	**奈良漬入りポテトサラダ**	
豚肉	あか	にんじん	みどり	ベーコン	あか	しょうが	みどり	じゃがいも	き
ごぼう	みどり	ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(個袋)	き	イタリアンドレッシング	き	うすくちしょうゆ		たまねぎ	みどり
にんじん	みどり	**桜井の春雨スープ**		**ミネストローネ**		三温糖	き	にんじん	みどり
白いりごま	き	鶏だんご	あか	鶏肉	あか	料理酒		奈良漬け	みどり
三温糖	き	たまねぎ	みどり	にんじん	みどり	**飛鳥汁**		こしょう	
こいくちしょうゆ		にんじん	みどり	じゃがいも	き	鶏肉	あか	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ(調理用)	き
本みりん		チンゲンサイ	みどり	たまねぎ	みどり	冷凍豆腐	あか	食塩	
ごま油	き	桜井の春雨	き	むき枝豆	みどり	うす揚げ	あか	**豚肉とレモンのスープ**	
ちくわ	あか	鶏ガラスープの素		奈良の米粉マカロニ	き	白菜	みどり	豚肉	あか
三輪にゅうめん		こしょう		トマト水煮	みどり	大根	みどり	キャベツ	みどり
三輪そうめん	き	うすくちしょうゆ		トマトケチャップ		にんじん	みどり	たまねぎ	みどり
鶏肉	あか	ごま油	き	オリーブ油	き	奈良のしめじ	みどり	にんじん	みどり
かまぼこ	あか			スープストック		青ねぎ	みどり	おろしにんにく	みどり
うす揚げ	あか			こしょう		しょうが	みどり	しょうが	みどり
たまねぎ	みどり			**奈良のみかんジャム**		みそ	あか	レモン果汁	
にんじん	みどり			みかんジャム(個袋)	き	白みそ	あか	スープストック	
青ねぎ	みどり					調理用牛乳	あか	白ワイン	
干ししいたけ	みどり					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	みどり	食塩	
削り節パック								オリーブ油	き

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**	き	**コッペパン**	き	**白ごはん**	き	**コッペパン**	き
		**ジョア**	あか	**牛乳**	あか	**牛乳**	あか	**牛乳**	あか
		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	あか	スパゲティ	き	ちぐさ焼き	あか	カレーボール	き
		大豆水煮(ひきわり)	あか	豚ひき肉	あか	**白菜の塩昆布和え**		揚げ油	き
		おろしにんにく	みどり	おろしにんにく	みどり	白菜	みどり	**ツナサラダ**	
		たまねぎ	みどり	オリーブ油	き	にんじん	みどり	キャベツ	みどり
		赤パプリカ	みどり	たまねぎ	みどり	きざみ塩昆布	あか	まぐろフレーク水煮	あか
		ピーマン	みどり	ソテードオニオン	みどり	うすくちしょうゆ		にんじん	みどり
		こいくちしょうゆ		にんじん	みどり	**いも煮**		ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ(調理用)	き
		本みりん		マッシュルーム水煮	みどり	豚肉	あか	こしょう	
		食塩		トマト水煮	みどり	里いも	き	食塩	
		三温糖	き	三温糖	き	にんじん	みどり	**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	みどり	鶏肉	あか
		ナンプラー		トマトケチャップ		こんにゃく(板)	き	さつまいもペースト	き
		ウスターソース		ウスターソース		干ししいたけ	みどり	にんじん	みどり
		目玉焼き	あか	スープストック		白ねぎ	みどり	たまねぎ	みどり
		もずくスープ		**豆腐ナゲット**		うすくちしょうゆ		しめじ	みどり
		もずく	あか	豆腐ナゲット	あか	三温糖	き	ホールコーン	みどり
		にんじん	みどり	揚げ油	き	料理酒		むき枝豆	みどり
		冷凍豆腐	あか	**フルーツ白玉**		本みりん		マーガリン	き
		たまねぎ	みどり	ミックスフルーツ	みどり	炒め油	き	小麦粉	き
		チンゲンサイ	みどり	白玉団子	き	液体かつおだし		無調整豆乳	あか
		えのきたけ	みどり					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	き
牛乳	あか
あじフライ	
あじフライ	あか
揚げ油	き
とんかつソース	
ウスターソース	
三温糖	き
切干大根の煮物	
切干大根	みどり
うす揚げ	あか
にんじん	みどり
三温糖	き
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	あか
冷凍豆腐	あか
にんじん	みどり
白菜	みどり
にら	みどり
緑豆もやし	みどり
干ししいたけ	みどり
こんにゃく(短冊)	き
しょうが	みどり
みそ	あか
削り節パック	

平均栄養摂取量

栄養価	小学校
エネルギー	661kcal
たんぱく質	27.6 g
脂質	摂取エネルギーの29.7 %

食べものの3つの働き

赤	おもにからだをつくる食品
黄	おもに熱や力のもとになる食品
緑	おもにからだの調子をととのえる食品

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

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。



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。