

# 令和7年 11月 給食予定献立表

小学校  
五條市立学校給食センター

## 祝 五條市合併20周年記念 特別献立

旧五條市・西吉野村・大塔村が合併して、今年で20年を迎えました。この節目の年を祝って、給食では、地場産物等を活用し、五條市のキャラクター「ゴカスター」をイメージした特別献立を11月17日(月)に提供します。どんなメニューが登場するのか、お楽しみに!



## 11月24日は「和食の日」

世界に誇れる「和食:日本人の伝統的な食文化」  
～給食でだしのうま味を感じよう!～

「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。「和食」には、4つの特徴があり、料理そのものだけでなく、四季や自然と調和した食文化が世界から評価されています。

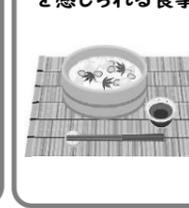
**新鮮な旬の食材を生かした食事**



**栄養バランスのよい健康的な食事**



**季節や自然の美しさを感じられる食事**



**年中行事と関わりの深い食事**



和食文化を未来につないでいくのは私たちです。「和食」のよさを再認識し、これからも食べつないでいきましょう。給食では、11月21日(金)に「和食の日」献立を提供します。

## 11月10日～14日は五産五消週間!

～地元 食材をおいしくいただきます!～

給食センターでは、五條市の「五」と地産地消を合わせ、『五産五消』として給食で地産地消をすすめています。この期間中、みなさんが住んでいる五條市や奈良県で生産・製造された食材をふんだんに使ったメニューを提供します。食材を届けてくださる方々へ感謝の気持ちをもって味わって食べてくださいね!



## 「万博献立」世界の料理 ～スペイン編～

スペインは、ヨーロッパに位置する国です。年間を通じて晴れの日が多く、情熱の国として知られ、「フラメンコ」や「トマト祭り」などが有名です。

### パエリア

「パエジェーラ」という平たい鍋で作られるスペインの有名なご飯料理です。海の幸や肉、野菜など様々な具材が入ります。サフランというスパイスでご飯を黄色く色づけるのが特徴です。

### マルミタコ

バスク地方の伝統的な料理で、マグロなどの魚とじゃがいもを煮込んだ料理です。元々は漁師さんが船の上で食べるために考えられたそうです。肌寒い季節に食べると心も体も温まります。

スペインの有名な料理を味わってね♪

4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)	
献立名	1人分 g	献立名	1人分 g	献立名	1人分 g	献立名	1人分 g
メロンパン まるパン メロンビス ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう(200ml) しろうみぎかなフライ(50g) サラダあぶら(かん) たまねぎ おろしにんにく オリーブオイル トマトダイスカット トマトケチャップ パジル(かんそう) コンソメ しお こしょう	60 60 1枚 1本 1本 1こ 5.5 0.07 0.1 10 1.1 0.03 0.15 0.01 0.01	すめし ●せいはいくまい ●すしず ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう(200ml) てまきずしのぐ(ウイナー・たまごやき) ウイナー(15g) スティックたまごやき(15g) てまきずしのぐ(ツナマヨ) キャベツ きゅうり たまねぎ まぐろフレーク(あぶらづけ) たまごぬきマヨネーズ だししょうゆ てまきやきのり とうふのあかだし とうふ(れいとう) ●あぶらあげ だいこん たまねぎ にんじん ●はねぎ みそ(たんしよく) みそ(あかだし) わふうだしのもと だしパック みず	90 13.5 1本 1本 1本 1本 1本 1本 28 7 10 25 7 1 1袋 25 5 25 10 10 10 3 4 4 0.2 1.6 90	コッペパン コッペパン ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう(200ml) デミグラスソースハンバーグ ハンバーグ(50g) サラダあぶら たまねぎ サラダあぶら デミグラスソース しお あかワイン さんおんとう みず ポトフ ぶたにく サラダあぶら じゃがいも たまねぎ はくさい にんじん スイートコーン コンソメ うすくちしょうゆ こしょう みず セルフサンド おうとう みかん ゼリー(ぶどう) ホイップクリーム	60 60 1本 1本 1こ 0.4 15 0.5 10 0.05 0.3 0.1 0.2 15 0.2 30 30 40 10 5 1.8 0.5 0.02 50 15 15 10 20	ごはん ●せいはいくまい ジョア(ブレーン) ジョア(ブレーン)125ml カリカリさつまいもポテトの真 さつまいも ●さつまいも サラダあぶら(かん) さやいんげん にんじん ベーコン サラダあぶら こいくちしょうゆ ●あかしそふまつ やさしいトマトに ミートボール たまねぎ にんじん ブロッコリー(れいとう) ほうれんそう(れいとう) トマトダイスカット トマトケチャップ オリーブオイル あかワイン コンソメ しお こしょう さんおんとう みず	90 90 1本 1本 30 30 4 5 5 15 0.8 0.2 1 20 30 15 10 20 10 0.6 0.6 1.6 0.01 0.02 1 60
エネルギー	738kcal	エネルギー	670kcal	エネルギー	659kcal	エネルギー	667kcal
たんぱく質	25.2g	たんぱく質	27.9g	たんぱく質	31.4g	たんぱく質	18.0g

## 11月10日～14日は五産五消週間です!!

五條市や奈良県で作られた食材がたくさん登場します。感謝の気持ちでいただきます。

10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)	
献立名	1人分 g	献立名	1人分 g	献立名	1人分 g	献立名	1人分 g	献立名	1人分 g
ごはん ●せいはいくまい ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう(200ml) てづくりあげだししょうゆ ●もめんどうふ(60g) でんぶん サラダあぶら(かん) ●だいこん ●はねぎ うすくちしょうゆ さんおんとう ほんみりん りょうりしゅ わふうだしのもと だしパック みず こまつなのうめおかかえ ●こまつな ●こまつな にんじん はくさい あじつけおかか ●うめペースト だししょうゆ さんおんとう ぎょうまじる とりにく 5g ●だいこん だいこん ●さつまいも にんじん ごぼう ●つきこんにやく ●はねぎ だしパック わふうだしのもと みそ(たんしよく) みず	90 90 1本 1本 1こ 8 8 6 18 3 3 1 1 1 0.3 0.5 1 20 2 2 25 2 2 1.8 0.6 18 10 10 25 10 5 5 3 1.6 0.3 7.5 95	こめこパン ●こめこパン ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう(200ml) ならのキャベツいりつくねのりやき ●ならのキャベツいりつくね(50g) サラダあぶら(かん) ●ならのソテーオニオン サラダあぶら さんおんとう こいくちしょうゆ ほんみりん りょうりしゅ でんぶん みず しらたきのちゅうかいのため ぎゅうにゅう ごまあぶら ●いとこんにやく(しろ) おろしにんにく たまねぎ にんじん ●ほうれんそう ●さやいんげん さやいんげん たけのこ ●ならのきんごま ちゅうかスープのもと さんおんとう うすくちしょうゆ りょうりしゅ トウバンジャン たまごのちゅうかあんかけスープ ●たまご たまねぎ にんじん チンゲンサイ ●もめんどうふ わかめ ●にら にら ちゅうかスープのもと こいくちしょうゆ りょうりしゅ しお でんぶん サラダあぶら みず	60 60 1本 1本 1こ 4 4 4 0.2 1.2 1.2 1.6 0.8 0.3 4 15 0.3 35 0.08 25 8 8 1 2 5 0.2 0.3 1.5 0.5 0.01 25 25 10 5 0.4 1 2 1.7 0.8 0.5 0.02 4 2 95	ごはん ●せいはいくまい ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう(200ml) ごじょうのあきあじビシエカレー ●いのししにく サラダあぶら じゃがいも ●じゃがいも ●さつまいも ●かぼちゃ かぼちゃ ぶなしめじ たまねぎ にんじん おろしにんにく ●ふゆがき トマトダイスカット カレールウ カレールウふんまつ コンソメ こいくちしょうゆ ウスターソース みず もものすけサラダ まぐろフレーク(あぶらづけ) ●あかかぶ ●こめず さんおんとう きゅうり キャベツ ●サニエーラス たまねぎ たまごぬきマヨネーズ しお こしょう	90 90 1本 1本 30 0.5 0.5 40 2 10 5 10 5 55 15 0.08 5 5 13 2 0.6 0.3 0.3 70 10 12 0.5 0.5 5 15 3 10 8 0.02 0.02	コッペパン コッペパン ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう(200ml) やまとちやさきみフライ とりささみ(30g) サラダあぶら オリーブオイル しろワイン しお こしょう ●やまとちや パンこ こむぎこ みず サラダあぶら(かん) さといものクリームシチュー ●ぶたにく サラダあぶら ●さといも さといも たまねぎ ●ならのソテーオニオン チンゲンサイ にんじん ●こめこニョッキ ぎゅうにゅう ダイスチーズ なまクリーム コンソメ しお こしょう ●こめこ みず ならのゼリーポシチ ●ならのゼリーポシチ ●みかんゼリー パインアップル	60 60 1本 1本 1本 0.3 1.2 0.15 0.02 0.1 7 5 8 5.6 10 0.5 10 10 4 5 20 40 1.5 3 1.5 0.2 0.03 2.5 30 30 10 20	ごはん ●せいはいくまい ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう(200ml) ぶたにくのかきソースいため ぶたにく しょうが サラダあぶら りょうりしゅ たまねぎ りよくとうもやし ●にら にら こいくちしょうゆ ●ふゆがき ほんみりん さんおんとう でんぶん しらたきのちゅうかいのため はくたくじる ●はくたくじる とりむねに5g こはくかまぼこ(ほそぎり) たまねぎ にんじん ●あぶらあげ ●はねぎ ほんみりん だしパック わふうだしのもと うすくちしょうゆ みず	90 90 1本 1本 35 0.6 0.3 0.6 15 2 45 1 2 2.6 3 0.5 0.5 0.2 20 3 7 15 15 1.8 3.6 0.2 4 0.8 20 10 8 20 10 5 3 1.5 2 3.5 120
エネルギー	682kcal	エネルギー	673kcal	エネルギー	735kcal	エネルギー	736kcal	エネルギー	685kcal
たんぱく質	25.0g	たんぱく質	30.9g	たんぱく質	23.6g	たんぱく質	29.1g	たんぱく質	30.2g

『◆』のマークの食材は五條市産、『●』のマークの食材は奈良県産のものを使用します。

五條市内の豆腐屋さんの木綿豆腐を使って作ります!

