令和8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

2日(月)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	あじのてりやき		
	あじ（40g）	1切	赤
麦・豆	こいくちしょうゆ	4	
	さんおんとう	3	黄
	ほんみりん	1	
	りょうりしゅ	1.3	
	あげじゃがのそぼろあんかけ		
	じゃがいも	45	黄
	サラダあぶら（かん）	4.5	黄
豚	ぶたにく（ミンチ）	10	赤
	たまねぎ	12	緑
	にんじん	8	緑
	しらたき	8	黄
	●はねぎ	2	緑
	ほんみりん	1.7	
	さんおんとう	1.2	黄
麦・豆	こいくちしょうゆ	1.2	
麦・豆	うすくちしょうゆ	0.9	
	わふうだしのもと	0.17	
	かたくりこ	0.3	黄
	みず	10	
	はなちゃんのみそしる		
豆	◆もめんどうふ	35	赤
	だいこん	30	緑
	わかめ	0.5	赤
	しろねぎ	5	緑
	だしこんぶ	0.2	
	はなかつおぶし	3	
豆	たんしょくからみそ	8	赤
	みず	100	

エネルギー 663kcal　たんぱく質 29.4g

10月27日～11月9日は、
読書週間です

読書週間に合わせて11月も2回、本の中に登場する料理を提供します。

11月2日（月）

「はなちゃんのみそ汁」（講談社）より、

はなちゃんのみそ汁

はなちゃんが作るみそ汁のように、昆布とかつお節からだしをとって、みそ汁を提供します。

11月6日（金）

「わかったさんのアップルパイ」（あかね書房）より、

手作りアップルパイ

給食センターでアップルパイ作りに初挑戦！みんなで力を合わせて、サクサクでおいしいアップルパイを提供します。

4日(水)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	おやこどんぶり		
鶏	とりももにく（5g）	20	赤
	サラダあぶら	0.5	黄
卵	●たまご	55	赤
	やきぬきかまぼこ	8	赤
	にんじん	10	緑
	たまねぎ	60	緑
	●はねぎ	5	緑
	さんおんとう	2	黄
	りょうりしゅ	2	
	わふうだしのもと	1	
麦・豆	こいくちしょうゆ	4	
麦・豆	うすくちしょうゆ	3	
	かたくりこ	1	黄
	みず	30	
	きょうあげとあおなのたいたん		
	●ほうれんそう	5	緑
	ほうれんそう（れいとう）	5	緑
	はくさい	25	緑
	にんじん	8	緑
豆	◆きょうあげ	12	赤
	さんおんとう	0.5	黄
麦・豆	こいくちしょうゆ	1.8	
麦・豆	うすくちしょうゆ	0.5	
	ほんみりん	1	
	わふうだしのもと	0.1	
	みず	5	
	ならのまっちゃだいふく		
豆	●ならまっちゃだいふく（35g）	1こ	黄

エネルギー 741kcal　たんぱく質 29.9g

5日(木)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	コッペパン		
乳・麦	コッペパン	60	黄
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	チキンナゲット		
麦・豆・鶏	チキンナゲット（20g）	2こ	赤
	サラダあぶら（かん）	4	黄
	ごぼうサラダ		
	ごぼう	25	緑
	まぐろフレーク（みずに）	8	赤
	きゅうり	10	緑
	にんじん	8	緑
ゴ	ごまドレッシング	7	
	カレーミートソーススパゲティ		
麦	スパゲティ	22	黄
豚	ぶたにく（ミンチ）	19	赤
豚	ぶたレバーチップ	1	赤
	おろしにんにく	0.1	
	しお	0.05	
	こしょう	0.02	
	あかワイン	0.3	
	サラダあぶら	0.8	黄
	たまねぎ	30	緑
	にんじん	15	緑
	グリンピース	5	緑
	カレーこ	0.55	
	トマトケチャップ	6.5	
鶏	コンソメ	0.4	
	ウスターソース	0.5	
	とんかつソース	0.2	
	さんおんとう	0.4	黄
	みず	5	
	ならのみかんジャム		
	●ならのみかんジャム（15g）	1袋	黄

エネルギー 735kcal　たんぱく質 25.2g

6日(金)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	ハヤシライス		
豚	ぶたにく	20	赤
	サラダあぶら	0.5	黄
	じゃがいも	50	黄
	たまねぎ	50	緑
	にんじん	15	緑
鶏	コンソメ	1.4	
豚・牛・ゼ・豆・鶏・豚	デミグラスソース	14	
麦・豆・豚	ハヤシルウ	12	
	トマトダイスカット	8	緑
	とんかつソース	0.47	
	ウスターソース	0.84	
	あかワイン	0.84	
	こしょう	0.02	
	さんおんとう	0.47	黄
	みず	50	
	キャベツとエリンギのソテー		
鶏・豚	チキン＆ポークハム	5	赤
	エリンギ	6	緑
	キャベツ	35	緑
	スイートコーン	6	緑
	サラダあぶら	0.5	黄
鶏	コンソメ	0.5	
	こしょう	0.02	
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.3	
	てづくりアップルパイ		
り	りんご（シロップづけ）	8	緑
り	りんごジャム	7	黄
乳・麦・豆	パイシート	12.5	黄
	ほんみりん	0.5	

エネルギー 716kcal　たんぱく質 21.0g

9日(月)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	ざんまのかばやき		
	さんまひらきてんぷんつき(30g)	1尾	赤
	サラダあぶら（かん）	3	黄
麦・豆	こいくちしょうゆ	3	
	さんおんとう	3.6	黄
	りょうりしゅ	1	
	ほんみりん	1	
ゴ	しろいりごま	0.6	黄
	みず	1.6	
	つきだいこん（奈良県）		
	だいこん	40	緑
	にんじん	8	緑
	ほうれんそう（れいとう）	5	緑
	さつまあげ	5	赤
	サラダあぶら	0.3	黄
	わふうだしのもと	0.1	
麦・豆	こいくちしょうゆ	1.4	
麦・豆	うすくちしょうゆ	0.5	
	さんおんとう	0.5	黄
	りょうりしゅ	0.5	
	ほんみりん	0.5	
	みず	5	
	さつまじる		
鶏	とりももにく（5g）	15	赤
豆	◆あぶらあげ	5	赤
	◆さつまいも	20	黄
	さつまいも	5	黄
	たまねぎ	13	緑
	にんじん	10	緑
	ごぼう	8	緑
	◆つきこんにゃく	5	黄
	しろねぎ	3	緑
鯖	だしパック	1.6	
	わふうだしのもと	0.3	
豆	たんしょくからみそ	7.5	赤
	みず	95	

エネルギー 696kcal　たんぱく質 25.7g

10日(火)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	コッペパン		
乳・麦	コッペパン	60	黄
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	えびカツ		
麦・ｴﾋﾞ・豆	えびカツ（40g）	1こ	赤
	サラダあぶら（かん）	4	黄
	ゼルフツナサンド		
	まぐろフレーク（あぶらづけ）	20	赤
	キャベツ	25	緑
	きゅうり	10	緑
	たまねぎ	8	緑
豆	たまごぬきマヨネーズ	10	黄
	しお	0.03	
	こしょう	0.01	
	ラビオリスープ		
麦・豚	ラビオリ	13	黄
	サラダあぶら	0.5	黄
豆	ソテーオニオン	10	緑
	たまねぎ	20	緑
	にんじん	15	緑
	レタス	10	緑
	パセリ（かんそう）	0.02	
鶏	コンソメ	1.8	
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.8	
	こしょう	0.02	
	みず	95	

パンにツナサンドの具をはさんで食べよう！

エネルギー 637kcal　たんぱく質 24.9g

11日(水)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	ぎゅうどん		
牛	ぎゅうにく	40	赤
	つちしょうが	0.5	緑
	りょうりしゅ	1.5	
	サラダあぶら	0.8	黄
	たまねぎ	60	緑
	にんじん	15	緑
	◆いとこんにゃく（くろ）	10	黄
	しろねぎ	5	緑
	さんおんとう	1.9	黄
麦・豆	こいくちしょうゆ	5.2	
	ほんみりん	1	
	かたくりこ	0.8	黄
	みず	1	
	きつねうどん（大阪府）		
豆	◆あぶらあげ	1/2枚	赤
	さんおんとう	2.5	黄
麦・豆	こいくちしょうゆ	3	
	みず	25	
麦	うどん（れいとう）	45	黄
	なると	5	赤
	はくさい	13	緑
	たまねぎ	20	緑
	にんじん	12	緑
	●はねぎ	3	緑
鯖	だしパック	2.2	
	わふうだしのもと	1	
麦・豆	うすくちしょうゆ	3.8	
	ほんみりん	0.7	
	りょうりしゅ	0.3	
	みず	80	

日本各地の郷土料理：大阪府編

きつねうどん

エネルギー 737kcal　たんぱく質 29.3g

12日(木)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	コッペパン		
乳・麦	コッペパン	60	黄
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	ハンバーグのきのこソースがけ		
豆・鶏・豚	ハンバーグ（50g）	1こ	赤
	マッシュルーム（みずに）	5	緑
	えのきたけ	4	緑
	サラダあぶら	0.2	黄
麦・牛・ゼ・豆・鶏・豚	デミグラスソース	5	
	トマトケチャップ	2.5	
	ウスターソース	0.5	
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.5	
	さんおんとう	0.8	黄
	みず	2	
	スイートコーンサラダ		
鶏・豚	チキン＆ポークハム	5	赤
	キャベツ	23	緑
	カリフラワー	12	緑
	きゅうり	5	緑
	スイートコーン	10	緑
	コーンクリーミードレッシング	7	
	さといものクリームシチュー		
鶏	とりももむねにく（5g）	15	赤
	サラダあぶら	0.5	黄
	◆さといも	5	黄
	さといも	15	黄
	じゃがいも	25	黄
	たまねぎ	30	緑
	にんじん	20	緑
	チンゲンサイ	5	緑
乳	ぎゅうにゅう	40	赤
乳	シュレッドチーズ	1.5	赤
乳	なまクリーム	3	黄
鶏	コンソメ	1.5	
	しお	0.2	
	こしょう	0.03	
	こめこ	2.5	黄
	みず	30	

エネルギー 646kcal　たんぱく質 33.8g

13日(金)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ジョア（プレーン）		
乳	ジョア（プレーン）125ml	1本	赤
	ヤンニョムチキン		
鶏	とりむねにく（40g）	1切	赤
	りょうりしゅ	0.8	
	しお	0.2	
	こしょう	0.02	
	かたくりこ	10	黄
	サラダあぶら（かん）	6	黄
	トマトケチャップ	6.5	
	さんおんとう	1.2	黄
	おろしにんにく	0.1	
豆	コチュジャン	0.4	
	ほんみりん	0.3	
	みず	8	
	さんしょくナムル		
	きりぼしだいこん	4	緑
	●こまつな	20	緑
	にんじん	15	緑
	さんおんとう	1	黄
麦・豆	こいくちしょうゆ	2	
豆・り	だしず	3	
	トウバンジャン	0.06	
ゴ	ごまあぶら	0.8	黄
	トックスープ		
	トック	15	黄
豆・豚	やきぶた	5	赤
	にんじん	20	緑
	はくさい	20	緑
	りょくとうもやし	15	緑
	にら	5	緑
麦・ゴ・豆・豚	ちゅうかスープのもと	2	
麦・豆	うすくちしょうゆ	0.3	
	こしょう	0.02	
	サラダあぶら（かん）	0.5	黄
	みず	95	

エネルギー 655kcal　たんぱく質 23.9g

11月16日～20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しょう。

16日(月)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	たらのやまとちゃてんぷら		
	たら（40g）	1切	赤
	りょうりしゅ	1	
	しお	0.2	
麦	こむぎこ	2	黄
麦・豆	てんぷらこ	6.5	黄
	●やまとちゃ	0.5	緑
	みず	10	
	サラダあぶら（かん）	6	黄
	ブロッコリーのおかかあえ		
	◆ブロッコリー	5	緑
	ブロッコリー（れいとう）	45	緑
	◆にんじん	5	緑
麦・豆	あじつけおかか	2	赤
麦・豆	だししょうゆ	1.5	
	さんおんとう	0.7	黄
	ごじょうのごちそうとんじる		
豚	●ぶたにく（やまとポーク）	20	赤
	サラダあぶら	0.5	黄
	にんじん	10	緑
	◆さつまいも	15	黄
	◆さといも	5	黄
	さといも	5	黄
	◆はくさい	10	緑
	◆だいこん	10	緑
	◆つきこんにゃく	5	黄
豆	◆あぶらあげ	5	赤
	●はねぎ	3	緑
鯖	だしパック	1.6	
	わふうだしのもと	0.3	
豆	たんしょくからみそ	7.5	赤
	みず	90	

「減塩の日」献立
うす味でもおいしく健康に！

エネルギー 697kcal　たんぱく質 30.3g

17日(火)

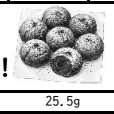
アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	こめこパン		
乳・麦	●こめこパン	60	黄
	ジョア（プレーン）		
乳	ジョア（プレーン）125ml	1本	赤
	ふゆうがきのバーベキューチキン		
鶏	とりももにく(50g)	1切	赤
	●ならのソテーオニオン	7	緑
	◆ふゆうがき	7	緑
	●マーマレード	3	黄
	◆にんにく	0.1	緑
	トマトケチャップ	7	
	とんかつソース	2	
	ウスターソース	2	
麦・豆	こいくちしょうゆ	2	
	ほんみりん	2	
	みず	4	
	ポテトサラダ		
	じゃがいも	38	黄
	◆たまねぎ	6	緑
	にんじん	8	緑
	◆サニーレタス	5	緑
	レタス	3	緑
鶏	チキンハム（かくぎり）	4	赤
豆	たまごぬきマヨネーズ	10	黄
	しお	0.01	
	こしょう	0.02	
	オニたまスープ		
豚	ベーコン	5	赤
	サラダあぶら	0.5	黄
	たまねぎ	45	緑
	◆にんじん	8	緑
	●ほしがたこめこマカロニ	4	黄
卵	●たまご	20	赤
鶏	コンソメ	1.7	
麦・豆	うすくちしょうゆ	0.8	
	こしょう	0.02	
	パセリ（かんそう）	0.03	
	みず	95	

エネルギー 707kcal　たんぱく質 34.2g

18日(水)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	ばあくぶたのあきあじカレー		
豚	◆ぶたにく	13	赤
豚	●ぶたにく（やまとポーク）	12	赤
	サラダあぶら	0.5	黄
	◆にんにく	0.05	緑
	たまねぎ	65	緑
	にんじん	15	緑
	ぶなしめじ	10	緑
	◆さつまいも	30	黄
	じゃがいも	30	黄
	◆ふゆうがき	3	緑
	トマトピューレ	2.5	
麦・豆	カレールウ	13	
麦・豆・鶏・豚・り	カレールウふんまつ	2	
鶏	コンソメ	0.6	
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.3	
	ウスターソース	0.3	
	みず	50	
	わふうだいこんサラダ		
	まぐろフレーク（みずに）	10	赤
	◆だいこん	10	緑
	だいこん	25	緑
	●こまつな	7	緑
	◆こまつな	3	緑
麦・豆・鶏・豚・り	わふうドレッシング	7	
	こうばしほうじちゃドーナツ		
麦	こむぎこ	13.5	黄
	●こめこ	3.5	黄
	●ほうじちゃ（ふんまつ）	0.5	緑
	ベーキングパウダー	0.8	
豆	◆きぬごしどうふ	18	赤
	グラニューとう	4.5	黄
	サラダあぶら（かん）	4	黄
	ふんとう	0.5	黄

香ばしほうじ茶ドーナツは給食センター手作りです！



エネルギー 804kcal　たんぱく質 25.5g

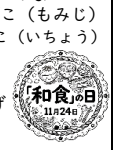
19日(木)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	さつまいもパン		
乳・麦	コッペパン	60	黄
	さつまいもダイス	12	黄
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	ごじょうシェエのミートグラタン		
	◆しかにく（ミンチ）	10	赤
豚	ぶたにく（ミンチ）	10	赤
牛	ぎゅうにく（ミンチ）	5	赤
	オリーブあぶら	1	黄
	◆にんにく	0.05	緑
	しお	0.05	
	こしょう	0.02	
	あかワイン	1.2	
	◆たまねぎ	15	緑
	マッシュルーム（みずに）	5	緑
麦	ツイストマカロニ	10	黄
	トマトダイスカット	5	緑
	トマトピューレ	7.5	
	トマトケチャップ	10	
	●こめこ	2.5	黄
乳	シュレッドチーズ	10	赤
	ホバイサラダ		
鶏	とりささみフレーク	8	赤
	◆ほうれんそう	5	緑
	ほうれんそう（れいとう）	15	緑
	キャベツ	22	緑
	スイートコーン	8	緑
	コールスロードレッシング	6	
	あきのポクポクポトフ		
鶏・豚	ミニウインナー	15	赤
	サラダあぶら	0.3	黄
	じゃがいも	35	黄
	◆さといも	10	黄
	にんじん	15	緑
	◆だいこん	15	緑
	◆はくさい	15	緑
	◆ブロッコリー	3	緑
	ブロッコリー（れいとう）	7	緑
鶏	コンソメ	2	
麦・豆	うすくちしょうゆ	0.5	
	こしょう	0.02	
	みず	60	

エネルギー 691kcal　たんぱく質 31.8g

20日(金)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	やまとポークのしょうがいため		
豚	●ぶたにく（やまとポーク）	35	赤
	つちしょうが	1	緑
	サラダあぶら	0.5	黄
	たまねぎ	25	緑
	りょくとうもやし	15	緑
	◆にら	4	緑
	◆ふゆうがき	3	緑
麦・豆	こいくちしょうゆ	2.6	
	さんおんとう	1.5	黄
	かたくりこ	0.5	黄
	みず	0.1	
	てづくりやまとまなふりかけ		
	ひじき	0.5	赤
	●やまとまなづけ	10	緑
	●こまつな	15	緑
	まぐろフレーク（あぶらづけ）	8	赤
	サラダあぶら	1	黄
	はなかつおぶし	3.5	赤
麦・豆	しおこんぶ	1	赤
ゴ	しろいりごま	2	黄
	●うめペースト	1	緑
	さんおんとう	1	黄
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.5	
	ほんみりん	0.5	
	だしかおるはくたくじる		
麦	●はくたくうどん	20	黄
鶏	とりももにく（5g）	10	赤
	ちらしかまぼこ（もみじ）	5	赤
	ちらしかまぼこ（いちょう）	5	赤
	たまねぎ	20	緑
	にんじん	8	緑
豆	◆あぶらあげ	5	赤
	●はねぎ	3	緑
	だしこんぶ	1	
	はなかつおぶし	3.5	
	ほんみりん	1.5	
麦・豆	うすくちしょうゆ	3.5	
	みず	120	



エネルギー 680kcal　たんぱく質 32.7g

教えて！給食レシピ！

～おうちで給食の味を再現しよう～

11月：タイピーエン

※使用食材と分量は、11月30日（月）をご覧ください。（分量は中学年量です）

★つくりかた★

① 土しょうが…みじん切り
にんじん…いちょう切り
干ししいたけ…戻して細切り
たけのこ（水煮）…短冊切り
キャベツ…太めのせん切り
かまぼこ…細切り
あかいか…短冊切りにして下ゆで
葉ねぎ…小口切り

② 鍋にごま油を熱し、豚肉・しょうが・にんにく・こしょう・酒を入れて炒める。

③ にんじん・しいたけを加えてさらに炒める。

④ 水を加えて煮立たせ、ねぎ以外の残りの食材・調味料を加えて煮る。

⑤ ねぎを加え、味を調えて仕上げる。

寒い日にポカポカ体が温まる料理です。
えびやゆで卵を入れてもおいしいです。

24日（火）

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	ココアあげパン		
乳・麦	コッペパン	60	黄
	サラダあぶら（かん）	6	黄
豆	ミルメークココア	8	黄
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	にこみミートボール		
豆・鶏・豚	ミートボール	32	赤
	サラダあぶら	0.3	黄
	たまねぎ	25	緑
	えのきたけ	5	緑
	グリンピース	3	緑
	トマトケチャップ	5	
	とんかつソース	1	
乳・牛・ゼ・豆・鶏・豚	デミグラスソース	0.5	
	さんおんとう	0.4	黄
	かたくりこ	0.4	黄
	みず	16	
	はなやさいサラダ		
	ブロッコリー（れいとう）	30	緑
	カリフラワー	15	緑
	にんじん	10	緑
	イタリアンドレッシング	6.5	
	マカロニシェルスープ		
豚	ベーコン	5	赤
	サラダあぶら	1	黄
	じゃがいも	20	黄
	たまねぎ	15	緑
	にんじん	10	緑
	キャベツ	20	緑
麦	シェルマカロニ	4	黄
鶏	コンソメ	2	
麦・豆	うすくちしょうゆ	1.5	
	パセリ（かんそう）	0.08	
	しお	0.01	
	こしょう	0.02	
	みず	95	

ココア揚げパンは、給食センター手作りメニューです！

エネルギー 645kcal たんぱく質 23.3g

25日（水）

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	マーボーどん		
豆	とうふ（れいとう）	50	赤
豚	ぶたにく（ミンチ）	20	赤
	サラダあぶら	0.5	黄
	つちしょうが	0.5	緑
	おろしにんにく	0.05	
	たまねぎ	30	緑
	たけのこ（みずに）	10	緑
	にんじん	10	緑
	●はねぎ	2	緑
麦・ゴ・豆・豚	ちゅうかスープのもと	1.5	
	さんおんとう	0.6	黄
麦・豆	うすくちしょうゆ	0.25	
豆	たんしょくからみそ	1.9	赤
豆	あかだしみそ	0.3	赤
	トウバンジャン	0.15	
	かたくりこ	0.3	黄
ゴ	ごまあぶら	0.1	黄
	みず	5	
	ワンタンスープ		
麦	ワンタンのかわ	15	黄
豆・豚	やきぶた	10	赤
	サラダあぶら	0.5	黄
	りょくとうもやし	28	緑
	にんじん	15	緑
	チンゲンサイ	10	緑
麦・豆	うすくちしょうゆ	1	
麦・ゴ・豆・豚	ちゅうかスープのもと	1.8	
	こしょう	0.02	
	みず	90	
	ふゆうがき		
	◆ふゆうがき	1/4こ	緑

季節のくだもの「富有柿」は、五條市・熊代農園さんから届きます！

エネルギー 681kcal たんぱく質 23.4g

26日（木）

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	しょくパン		
乳・麦	しょくパン	60	黄
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	しろみざかなのコーンフレークフライ		
	ホキ（40g）	1切	赤
	しろワイン	1	
	しお	0.3	
	こしょう	0.02	
麦	こむぎこ	2	黄
麦	こむぎこ	10	黄
	みず	8	
	コーンフレーク	7	黄
麦	パンこ	3	黄
	サラダあぶら（かん）	5.5	黄
	ミネストローネ		
鶏	カットウインナー	10	赤
	サラダあぶら	0.6	黄
	たまねぎ	15	緑
	にんじん	12	緑
	じゃがいも	25	黄
	キャベツ	15	緑
豆	だいず（みずに）	10	赤
	トマトダイスカット	10	緑
	トマトピューレ	10	
鶏	コンソメ	1.7	
麦・豆	うすくちしょうゆ	0.5	
	あかワイン	0.5	
	しお	0.1	
	こしょう	0.02	
	さんおんとう	0.1	黄
	みず	75	
	セルフフルーツサンド		
	みかん（シロップづけ）	15	緑
	パインアップル(シロップづけ)	15	緑
モモ	おうとう(シロップづけ)	15	緑
乳	ホイップクリーム	20	赤

食パンにフルーツクリームをはさんでフルーツサンドを作ろう！

エネルギー 731kcal たんぱく質 29.1g

27日（金）

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	とりにくのたつたあげ		
鶏	とりももにく（25g）	2切	赤
	つちしょうが	0.5	緑
	りょうりしゅ	1.5	
麦・豆	こいくちしょうゆ	2.5	
	かたくりこ	6	黄
	サラダあぶら（かん）	5	黄
	わかめときゅうりのすのもの		
	わかめ	0.8	赤
	きゅうり	30	緑
	やきちくわ	10	赤
	さんおんとう	1.8	黄
	●こめず	4	
麦・豆	うすくちしょうゆ	1.8	
	わふうだしのもと	0.02	
	どうふのみそしる		
豆	とうふ（れいとう）	30	赤
	◆だいこん	10	緑
	だいこん	10	緑
	たまねぎ	15	緑
	にんじん	10	緑
	◆つきこんにゃく	5	黄緑
	●はねぎ	3	緑
鯖	だしパック	1.6	
	わふうだしのもと	0.3	
豆	たんしょくからみそ	8	赤
	みず	95	

エネルギー 699kcal たんぱく質 29.2g

30日（月）

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	ならのこまつなあげきょうざ		
麦・豆・豚	●ならのこまつなぎょうざ（17g）	2こ	赤
	サラダあぶら（かん）	3.5	黄
	バンバンジーサラダ		
鶏	とりささみフレーク	18	赤
	チンゲンサイ	12	緑
	きゅうり	15	緑
	しろねぎ	8	緑
	きりぼしだいこん	1.5	緑
麦・ゴ・豆	バンバンジードレッシング	6	
	タイピーエン		
豚	ぶたにく	15	赤
ゴ	ごまあぶら	0.5	黄
	つちしょうが	0.5	緑
	おろしにんにく	0.06	
	こしょう	0.03	
	りょうりしゅ	1	
	にんじん	8	緑
	ほししいたけ	0.2	緑
	りょくとうもやし	20	緑
	たけのこ（みずに）	10	緑
	キャベツ	20	緑
	こうはくかまぼこ(ほそぎり)	5	赤
イカ	あかいか	13	赤
	はるさめ	8	黄
	●はねぎ	3	緑
麦・ゴ・豆・豚	ちゅうかスープのもと	1.8	
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.5	
麦・豆	うすくちしょうゆ	0.8	
	みず	50	
	ミルメークいちご		
	ミルメークいちご（6g）	1袋	黄

エネルギー 645kcal たんぱく質 26.8g

11月19日（木）季節あじわい献立

使用している旬の食材はコレ！

＊さつまいもパン……さつまいも
＊五條ジビエのミートグラタン…鹿肉、マッシュルーム
＊ポパイサラダ……ほうれん草
＊秋のホクホクポトフ……里芋、大根、白菜、ブロッコリー

日本各地の郷土料理 大阪府編：きつねうどん

11 和食文化を伝えよう

昆布とかつお節でとっただしをうどんにかけ、その上に甘辛く煮た油揚げをのせた料理です。

大阪のうどんは、だしがよく染み込む、もっちりとした食感が特徴です。きつねうどんは、大阪の南船場にあるうどん屋で、お客さんが付け合わせのいなり寿司用の油揚げをうどんに入れて食べたことで誕生しました。

給食では、地元の油揚げを使ったきつねうどんを提供します。

「和食」の日 11月24日

ユネスコ無形文化遺産「和食：日本人の伝統的な食文化」
～食べつなごう！私たちが受け継ぐ日本の味～

11 和食文化を伝えよう

「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。

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20日（金）に「和食の日」献立を提供します。主食・主菜・副菜・汁物がそろった栄養満点の和食献立です。汁物は、昆布とかつお節を使って「だし」をとります。給食を食べて「和食」のよさを見つけましょう。

11月16日～20日は、「五産五消週間」です！ ～五條市や奈良県のうまいもんを味わおう～

五條市立学校給食センターでは、五條市の「五」と地産地消をかけ合わせ、『五産五消』として給食で地産地消をすすめています。五産五消週間には、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。生産者の方々は、多くの苦労や努力をしながら、愛情を込めて栽培や生産などをされています。感謝の気持ちでいただきましょう。また、おいしく給食を食べて、五條市や奈良県の食の魅力を発見してくださいね。

9 産地を応援しよう

11 和食文化を伝えよう 月・水・金は はしの日

こんだてひょうのみかた

アレルゲン	1日（月） 献立名	1人分 g	栄養3色
	むぎごはん		
	●せいはくまい	81	黄
	むぎ	9	黄
	ぎゅうにゅう（200ml）		
乳	ぎゅうにゅう	1本	赤
	なつやさいカレー		
豚	●ぶたにく	25	赤
	●かぼちゃ	40	緑
	なす	30	緑
	●たまねぎ	70	緑
	にんじん	15	緑
	サラダあぶら	0.5	黄
	トマトピューレ	1.5	
麦・豆	カレールウ	15	
麦・豆・豚・リ	カレールウふんまつ	1.5	
豆・鶏	コンソメ	1	
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.5	
	ウスターソース	0.5	
	みず	60	
	はるさめサラダ		
	はるさめ	4	黄
鶏	チキンハムたんざく	10	赤
	キャベツ	15	緑
	チンゲンサイ	15	緑
	にんじん	5	緑
	スイートコーン	5	緑
麦・豆	うすくちしょうゆ	2.4	
	こめず	2	
	さんおんとう	1.2	黄

献立名・食品名・1人分の分量（小学校４年生分量）を表示しています。

3 バランスよく食べよう　4 太りすぎないやせすぎない

※献立および食材は都合により変更することがあります。ご了承ください。
※●のついている食材は奈良県で、◆のついている食材は五條市で生産・製造されたものを使用する予定です。
※ このマークの日は、五條市で生産・製造された食材を使用した献立で、地産地消と五條市の『五』をかけ合わせて、【五産五消献立】といいます。
※栄養３色の欄には、食品に含まれる栄養素の特徴によって分類した３つのグループに食品を分けた「栄養３色」を掲載しています。

赤：おもに　からだをつくるもとになる　たべもののなかま
（ぎゅうにゅう、にく、さかな、たまご、だいず、だいずせいひん、かいそう）

緑：おもに　からだのちょうしをととのえるもとになる　たべもののなかま
（やさい、くだもの、きのこるい）

黄：おもに　ねつやちからのもとになる　たべもののなかま
（ごはん、パン、めん、いも、さとう、あぶら）

食物アレルギー表示義務のある特定原材料９品目及び特定原材料に準ずるもの20品目が含まれる場合に表示されます。

五條市立学校給食センターでは、鶏卵(うずら卵)、乳・乳製品、えびの除去・代替食対応を行っています。

旬の食材を生かした料理、地場産物を活用した料理、奈良県や日本各地の郷土料理、世界の料理など様々な料理を献立に取り入れています。

毎月19日は 食育の日

12 食育を推進しよう

※アレルゲンの項目は、義務表示の特定原材料９品目ならびに推奨表示の特定原材料に準ずる２０品目を掲載しています。（下記の図参照）
※【】ｶｯｺ内は献立表アレルゲン欄の表示です。

特定原材料 ９品目 （義務表示）	卵【卵】・乳【乳】・小麦【麦】・そば【ｿﾊﾞ】・落花生（ﾋﾟｰﾅｯﾂ）【ピ】・えび【ｴﾋﾞ】・カシューナッツ【ｶｼ】・かに【ｶﾆ】・くるみ【ｸﾙ】
特定原材料に準ずるもの ２０品目 （推奨表示）	ｱｰﾓﾝﾄﾞ【ア】・あわび【鮑】・いか【ｲｶ】・いくら【ｲｸ】・オレンジ【ｵﾚ】・キウイフルーツ【ｷｳ】・牛肉【牛】・ごま【ｺﾞ】・さけ【鮭】・さば【鯖】・大豆【豆】・鶏肉【鶏】・バナナ【ﾊﾞ】・ピスタチオ【ﾋﾟｽ】・豚肉【豚】・ﾏｶﾀﾞﾐｱﾅｯﾂ【ﾏｶ】・もも【ﾓﾓ】・やまいも【ｲﾓ】・りんご【り】・ゼラチン【ｾﾞ】

学校給食は「学校給食法」に基づき、子どもたちの生涯にわたる健康づくりの基礎を培うという観点から、単なる栄養補給のための食事ではなく、学校教育の一環として実施し、子どもたちの豊かな心と丈夫な体をつくる上で、大切な役割を果たしています。給食センター職員一同、毎日、安心・安全でおいしい給食を届けられるように努めます。ぜひ、ご家庭でも給食の話題に触れてみてください。