

令和8年 11月 給食予定献立表

中学校・高等学校
五條市立学校給食センター

2日(月)				4日(水)				5日(木)				6日(金)			
献立名		1人分 g	栄養 6群	献立名		1人分 g	栄養 6群	献立名		1人分 g	栄養 6群	献立名		1人分 g	栄養 6群
乳 麦・豆	ご飯 ●精白米	110	5	乳 鶏 卵	ご飯 ●精白米	110	5	乳 麦・豆・鶏	コッペパン コッペパン	80	5	乳 豚	ご飯 ●精白米	110	5
	牛乳	1本	2		牛乳	1本	2		牛乳	1本	2		牛乳	1本	2
	あじのすり焼き	1切	1		親子丼	鶏もも肉(5g)	25		チキンナゲット(20g)	3こ	1		ハヤシライス	豚肉	25
	あじ(50g)	4.8	1		サラダ油	0.63	6		サラダ油(缶)	6	6		サラダ油	0.63	6
	三温糖	3.6	5		●卵	68.75	1		ごぼうザラダ	31.25	4		じゃがいも	62.5	5
豚	本みりん	1.2	5	麦・豆 麦・豆	焼き抜きかまぼこ	10	1	麦 豚	ごぼう	10	4	鶏 麦・豆・豚	たまねぎ	62.5	4
	料理酒	1.56	5		にんじん	12.5	3		まぐろフレーク(水煮)	10	1		にんじん	18.75	3
	揚げじゃがのそぼろあんかけ	56.25	5		たまねぎ	75	4		きゅうり	12.5	5		コンソメ	1.75	5
	サラダ油(缶)	5.63	6		●葉ねぎ	6.25	3		にんじん	10	3		デミグラスソース	17.5	3
	豚肉(ミンチ)	12.5	1		三温糖	2.5	5		胡麻ドレッシング	8.75	3		ハヤシルウ	15	3
麦・豆 麦・豆	三温糖	1.5	5	麦・豆 麦・豆	和風だしの素	1.25	5	麦 豚	カレーミートソーススパゲティ	27.5	5	鶏 麦・豆	とまとダイスカット	10	3
	こいくちしょうゆ	1.5	5		こいくちしょうゆ	5	5		スパゲティ	23.75	1		とんかつソース	0.59	3
	うすくちしょうゆ	1.13	5		うすくちしょうゆ	3.75	5		豚肉(ミンチ)	1.25	1		ウスターソース	1.05	3
	和風だしの素	0.21	5		かたくり粉	1.25	5		豚レバーチップ	0.13	1		赤ワイン	1.05	3
	かたくり粉	0.38	5		水	37.5	5		おろしにんにく	0.06	1		こしょう	0.03	5
豆	水	12.5	5	豆 麦・豆 麦・豆	京揚げと青菜の炊きだし	6.25	3	鶏	こしょう	0.03	5	麦・豆	キャベツとエリンギのソテー	6.25	5
	はんちゃんのみそ汁	43.75	1		●ほうれんそう	6.25	3		赤ワイン	0.38	6		チキン&ポークハム	7.5	1
	◆木綿豆腐	37.5	4		ほうれんそう(冷凍)	31.25	4		サラダ油	1	4		エリンギ	43.75	4
	だいこん	0.63	2		はくさい	10	3		たまねぎ	37.5	3		キャベツ	7.5	4
	わかめ	6.25	4		にんじん	3.75	4		グリーンピース	18.75	4		スイートコーン	0.63	6
豆	白ねぎ	0.25	1	豆 麦・豆 麦・豆	◆京揚げ	0.63	5	鶏	カレー粉	8.13	5	麦・豆	サラダ油	0.63	6
	だし昆布	3.75	1		三温糖	2.25	5		トマトケチャップ	0.5	5		コンソメ	0.03	5
	花かつお節	10	1		こいくちしょうゆ	1.25	5		コンソメ	0.63	5		こしょう	0.38	5
	淡色辛みそ	125	1		うすくちしょうゆ	0.13	5		ウスターソース	0.25	5		りんご(シロップ漬)	8	4
	水	788kcal	34.9g		和風だしの素	6.25	5		とんかつソース	0.5	5		りんごジャム	7	5
エネルギー				たんぱく質				エネルギー				たんぱく質			
788kcal				34.9g				931kcal				836kcal			

9日(月)				10日(火)				11日(水)				12日(木)			
献立名		1人分 g	栄養 6群	献立名		1人分 g	栄養 6群	献立名		1人分 g	栄養 6群	献立名		1人分 g	栄養 6群
乳 麦・豆	ご飯 ●精白米	110	5	乳 麦・豆	コッペパン コッペパン	80	5	乳 牛	ご飯 ●精白米	110	5	乳 麦・豆・豚	コッペパン コッペパン	80	5
	牛乳	1本	2		牛乳	1本	2		牛乳	1本	2		牛乳	1本	2
	さんまのかば焼き	1尾	1		えびカツ	1こ	1		牛丼	1枚	1		ハンバーグのきのこソースがけ	1こ	1
	さんまの開きでん粉付き(30g)	3	6		サラダ油(缶)	5	6		牛肉	50	1		ハンバーグ(50g)	5	4
	サラダ油(缶)	3	6		ゼルフツチザジド	25	1		土しうが	0.63	4		マッシュルーム(水煮)	4	4
麦・豆	こいくちしょうゆ	3.6	5	麦・豆	まぐろフレーク(油漬)	31.25	4	麦・豆	料理酒	1.88	6	麦・豆	えのきたけ	0.2	6
	三温糖	1	5		キャベツ	12.5	4		サラダ油	1	6		サラダ油	0.63	6
	料理酒	1	5		きゅうり	10	4		たまねぎ	75	4		デミグラスソース	5	5
	本みりん	0.6	6		たまねぎ	12.5	4		にんじん	18.75	4		トマトケチャップ	2.5	6
	白いりごま	1.6	6		卵抜きマヨネーズ	12.5	6		◆糸こんにやく(黒)	6.25	5		ウスターソース	0.5	5
麦・豆	水	50	4	麦・豆	こしょう	0.04	6	麦・豆	こいくちしょうゆ	6.5	5	麦・豆	こいくちしょうゆ	0.8	5
	突ぎ天(奈良漬)	だいこん	10		こしょう	0.01	6		本みりん	1.25	5		三温糖	0.5	5
	にんじん	6.25	3		ラビオリ	16.25	5		かたくり粉	1	5		水	2	5
	ほうれんそう(冷凍)	6.25	1		サラダ油	0.63	6		水	1.25	5	鶏・豚	スイートコーンザラダ	6.25	1
	さつま揚げ	0.38	6		ソテーオニオン	12.5	4		さつねうどん(大阪府)	1枚	1		チキン&ポークハム	28.75	4
麦・豆	サラダ油	0.13	5	麦・豆	たまねぎ	18.75	3	麦・豆	◆油揚げ	5	5		キャベツ	15	4
	こいくちしょうゆ	0.63	5		レタス	12.5	4		三温糖	6	5		カリフラワー	6.25	4
	うすくちしょうゆ	0.63	5		パセリ(乾燥)	0.03	4		こいくちしょうゆ	50	5		きゅうり	12.5	4
	三温糖	0.63	5		コンソメ	2.25	4		うどん(冷凍)	56.25	5		スイートコーン	8.75	4
	料理酒	0.63	5	麦・豆	こいくちしょうゆ	1	4		なると	6.25	1		鶏もも肉(5g)	18.75	1
鶏	本みりん	6.25	1		こしょう	118.75	1	麦・豆	はくさい	16.25	4		サラダ油	0.63	6
	水	6.25	1		パンにツナサンドの具を		1		たまねぎ	25	4		◆さといも	6.25	6
	さつま揚げ	18.75	1		はさんで食べよう!		1		にんじん	25	4		さといも	18.75	5
	◆油揚げ	6.25	1		日本各地の郷土料理：大阪府編		1		じゃがいも	15	3		たまねぎ	31.25	5
	さつまいも	6.25	5		きつねうどん		1		●葉ねぎ	3.75	3		たまねぎ	37.5	4
麦・豆	たまねぎ	16.25	4	麦・豆	鶏もも肉(5g)	18.75	1	麦・豆	だしパック	2.75	3	麦・豆	にんじん	25	3
	にんじん	12.5	3		◆油揚げ	6.25	1		和風だしの素	1.25	3		はくさい	25	4
	ごぼう	10	4		三温糖	0.38	1		うすくちしょうゆ	4.75	3		りよくどうもやし	18.75	4
	◆突きこんにやく	6.25	5		水	100	1		本みりん	0.88	2		にら	6.25	3
	白ねぎ	3.75	4		奈良の抹茶大福	35g	1こ		料理酒	0.38	2		中華スープの素	2.5	3
鯖	だしパック	2	4	鯖	水	118.75	1	麦・豆	水	0.25	6	麦・豆	うすくちしょうゆ	0.38	4
	和風だしの素	0.38	1		日本各地の郷土料理：大阪府編		1		奈良の抹茶大福	0.04	5		こしょう	0.03	6
	淡色辛みそ	9.38	1		きつねうどん		1		◆さといも	0.04	5		サラダ油(缶)	0.63	6
	水	118.75	1		はさんで食べよう!		1		こしょう	3.13	5		水	118.75	6
	エネルギー	796kcal	28.9g		たんぱく質	30.9g	1		米粉	37.5	5		水	118.75	6
たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質			
28.9g				30.9g				38.6g				28.2g			

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)				17日(火)				18日(水)				19日(木)				20日(金)														
献立名		1人分	栄養	献立名		1人分	栄養	献立名		1人分	栄養	献立名		1人分	栄養	献立名		1人分	栄養											
アレルギー		g	6群	アレルギー		g	6群	アレルギー		g	6群	アレルギー		g	6群	アレルギー		g	6群											
乳	ご飯			乳	米粉パン			乳	ご飯			乳	さつまいもパン			乳	ご飯													
	●精白米	110	5		●米粉パン	80	5		●精白米	110	5		コッペパン	80	5		●精白米	110	5											
	牛乳(200ml)	1本	2		ジョア(ブレーン) 125ml	1本	2		牛乳(200ml)	1本	2		牛乳	16	5		牛乳(200ml)	1本	2											
	たらの大和茶大ぶら				富有柿のバーベキューチキン				ばあじ豚の秋味カレー				牛乳(200ml)	1本	2		犬和ボウのじょうが炒め													
	たら(50g)	1切	1		鶏もも肉(60g)	1切	1		◆豚肉	16.25	1		五條ジビエのミートグラタン				◆豚肉(大和ポーク)	43.75	1											
麦・豆	料理酒	1.25		麦・豆	●奈良のソテーオニオン	8.75	4	麦・豆	サラダ油	0.63	6	麦・豆	◆鹿肉(ミンチ)	10	1	麦・豆	土しろうが	1.25	4											
	塩	0.25			◆富有柿	8.75	4		豚肉(ミンチ)	10	1		サラダ油	0.63	6															
	小麦粉	2.5	5		◆マーマレード	3.75	5		牛肉(ミンチ)	5	1		たまねぎ	31.25	4															
	天ぶら粉	8.13	5		◆にんにく	0.13	4		オリーブ油	1	6		りょくとうもやし	18.75	4															
	●大和茶	0.63	4		トマトケチャップ	8.75	4		◆にんにく	0.05	4		◆にら	5	3															
麦・豆	水	12.5		麦・豆	とんかつソース	2.5		麦・豆	塩	0.05		麦・豆	こしょう	0.02		麦・豆	◆富有柿	3.75	4											
	サラダ油(缶)	7.5	6		ウスターソース	2.5			こいくちしょうゆ	0.02			かたくり粉	3.25																
	ブロッコリー	6.25	3		こいくちしょうゆ	2.5			赤ワイン	1.2			三温糖	1.88	5															
	ブロッコリー(冷凍)	56.25	3		本みりん	2.5			◆たまねぎ	3.75	4		かたくり粉	0.63	5															
	◆にんじん	6.25	3		水	5			マッシュルーム(水煮)	3.13	4		水	0.13																
麦・豆	味付けおかか	2.5	1	麦・豆	ボツドザラダ			麦・豆	ツイストマカロニ	16.25	5	麦・豆	芋作り天和まなぶりかけ			麦・豆	ひじき	0.63	2											
	だししょうゆ	1.88			じゃがいも	47.5	5		カレールウ	2.5			●大和まな漬	12.5	3															
	三温糖	0.88	5		◆たまねぎ	7.5	5		コンソメ	0.75			●こまっな	18.75	3															
	五條のさちそう豚汁				にんじん	10	3		こいくちしょうゆ	0.38			まぐろフレーク(油漬)	10	1															
	●豚肉(大和ポーク)	25	1		◆サニーレタス	6.25	3		ウスターソース	0.38			サラダ油	1.25	6															
豚	サラダ油	0.63	6	豚	レタス	3.75	4	豚	トマトビュール	62.5	5	豚	ホババザラダ			豚	花かつお節	4.38	1											
	にんじん	12.5	3		チキンハム(角切り)	5	1		鶏ささみフレーク	10	1		塩昆布	1.25	2															
	◆さつまいも	18.75	5		卵抜きマヨネーズ	12.5	6		◆ほうれんそう	6.25	3		白いりごま	2.5	6															
	◆さといも	6.25	5		こしょう	0.03			ほうれんそう(冷凍)	18.75	3		●梅ペースト	1.25	4															
	◆はくさい	6.25	5		オニだまズーブ				キャベツ	27.5	4		三温糖	1.25	5															
豆	◆だいこん	12.5	4	豆	ベーコン	6.25	1	豆	スイートコーン	10	4	豆	こいくちしょうゆ	0.63		豆	本みりん	0.63												
	◆さといも	6.25	5		サラダ油	0.63	4		コールスロドレッシング	7.5			だじ番るばくたく汁																	
	◆はくさい	12.5	4		たまねぎ	56.25	6		ミニウインナー	18.75	1		●はくたくどん	25	5															
	◆だいこん	12.5	4		◆にんじん	10	3		サラダ油	0.38	6		鶏もも肉(5g)	12.5	1															
	◆突きこんにゃく	6.25	5		●星型米粉マカロニ	5	5		じゃがいも	43.75	5		ちらしかまぼこ(もみじ)	6.25	1															
鯖	●油揚げ	6.25	1	豆	●卵	25	1	豆	◆さといも	12.5	5	豆	ちらしかまぼこ(いちよう)	6.25	1	豆	たまねぎ	25	4											
	●葉ねぎ	3.75	3		コンソメ	2.13			◆だいこん	18.75	3		にんじん	10	3															
	だしパック	2			うすくちしょうゆ	1			◆はくさい	18.75	3		◆油揚げ	6.25	1															
	和風だしの素	0.38			こしょう	0.03			◆ブロッコリー	3.75	3		●葉ねぎ	3.75	3															
	淡色辛みそ	9.38	1		パセリ(乾燥)	0.04			ブロッコリー(冷凍)	8.75	3		だし昆布	1.25																
豆	水	112.5		豆	水	118.75		豆	コンソメ	2.5		豆	花かつお節	4.38		豆	本みりん	1.88												
	「減塩の日」献立				豆	香ばしほうじ茶ドーナツは				豆	うすくちしょうゆ		0.63		豆		うすくちしょうゆ	4.38												
	うす味でもおいしく健康に！					豆	給食センター手作りです！						豆	こしょう			0.03		豆	水	150									
	エネルギー	832kcal	たんぱく質				36.0g		エネルギー		877kcal			たんぱく質			41.7g	エネルギー		933kcal	たんぱく質	29.3g	エネルギー	816kcal	たんぱく質	36.2g	エネルギー	810kcal	たんぱく質	39.0g

24日(火)				25日(水)				26日(木)				27日(金)							
アレルギー		献立名		1人分	栄養	アレルギー		献立名		1人分	栄養	アレルギー		献立名		1人分	栄養		
				g	6群					g	6群					g	6群		
乳・麦	ココア揚げパン		80	5	乳	ご飯		110	5	乳・麦	食パン		70	5	乳	ご飯		110	5
	コッペパン		8	6		●精白米					食パン					●精白米			
	サラダ油 (缶)		10.7	5		牛乳(200ml)		1	2		牛乳(200ml)		1	2		牛乳(200ml)		1	2
豆	牛乳				麦	マール				乳	白身魚のコーンフレークブライ				麦	鶏肉の竜田揚げ			
乳	牛乳(200ml)		1	2	豆	豆腐 (冷凍)		62.5	1		ホキ (50g)		1	1	鶏	鶏もも肉 (25g)		3	1
豆・鶏・豚	煮込みミートボール		40	1	麦・豆	豚肉 (ミンチ)		25	1	麦	白ワイン		1.25	1	麦・豆	土しょうが		0.75	4
	ミートボール		0.38	6		サラダ油		0.63	4		塩		0.38	5		料理酒		2.25	5
	サラダ油		31.25	4		土しょうが		0.63	4		こしょう		0.03	5		こいくちしょうゆ		3.75	5
	たまねぎ		6.25	4	麦・豆	おろしにんにく		0.06	4	鶏	小麦粉		2.5	5	麦・豆	かたくり粉		9	5
	えのきたけ		3.75	4		たまねぎ		37.5	4		小麦粉		12.5	5		サラダ油 (缶)		7.5	6
	グリーンピース		6.25	4		たけのこ (水煮)		12.5	3		水		10	5		わかめどきゅうりの酢の物		1	2
	トマトケチャップ		6.25	4	麦・豆	にんじん		12.5	3	豆	コーンフレーク		8.75	5	豆	わかめ		37.5	4
	とんかつソース		1.25	5		●葉ねぎ		2.5	3		パン粉		3.75	5		きゅうり		12.5	1
	デミグラスソース		0.63	5		中華スープの素		1.88	5		サラダ油 (缶)		6.88	6		焼きちくわ		2.25	5
	三温糖		0.5	5	豆	三温糖		0.75	1	鶏	ミネストローネ		12.5	1	麦・豆	三温糖		5	5
	かたくり粉		0.5	5		うすくちしょうゆ		0.31	1		カットウインナー		0.75	6		●米酢		2.25	3
	水		20	5		淡色辛みそ		2.38	1		サラダ油		18.75	4		うすくちしょうゆ		0.03	5
	花野菜サラダ		37.5	3	麦・豆	赤だしみそ		0.38	1	豆	たまねぎ		15	3	豆	豆腐のみそ汁		37.5	1
	ブロッコリー (冷凍)		18.75	4		トウバンジャン		0.19	5		にんじん		12.5	4		豆腐 (冷凍)		12.5	4
	カリフラワー		12.5	3		かたくり粉		0.38	3		じゃがいも		18.75	5		◆だいこん		12.5	4
	にんじん		8.13	3	麦・豆	ごま油		0.13	6	豆	キャベツ		12.5	1	豆	だいこん		18.75	4
	イタリアンドレッシング		6.25	3		水		6.25	3		大豆 (水煮)		12.5	3		たまねぎ		12.5	4
	マカロニジェルスープ		6.25	1		ワンタンスープ		18.75	5		トマトダイスカット		12.5	3		にんじん		6.25	5
豚	ベーコン		1.25	6	麦・豆	焼き豚		0.63	1	麦・豆	コンソメ		2.13	3	鶏	◆突きこんにゃく		3.75	3
	サラダ油		25	5		サラダ油		35	4		うすくちしょうゆ		0.63	4		●葉ねぎ		2	5
	じゃがいも		18.75	4		りよくとうもやし		18.75	3		赤ワイン		0.13	5		だしパック		0.38	1
	たまねぎ		12.5	3	麦・豆	にんじん		12.5	3	鶏	塩		0.03	5	豆	和風だしの素		10	1
	キャベツ		25	4		チンゲンサイ		1.25	5		こしょう		0.13	5		淡色辛みそ		118.75	5
	シェルマカロニ		2.5	5		うすくちしょうゆ		0.03	112.5		三温糖		93.75	4		水			
麦	コンソメ		0.1	4	麦・豆	中華スープの素		0.03	112.5	鶏	セルラブルーツザンド		18.75	4	豆				
	うすくちしょうゆ		0.01	4		こしょう		18.75	4		みかん (シロップ漬)		18.75	4					
	パセリ (乾燥)		0.03	4		水		18.75	4		パイナップル(シロップ漬)		25	2					
麦・豆	塩		118.75	5	麦・豆					乳	黄桃(シロップ漬)		25	2					
	こしょう										ゼラチン								
	水										ホイップクリーム								
ココア揚げパンは、給食				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！											
センター手作りメニューです！																			
エネルギー 804kcal たんぱく質 28.1g				エネルギー 770kcal たんぱく質 27.2g				エネルギー 883kcal たんぱく質 34.5g				エネルギー 865kcal たんぱく質 37.6g							