



# 2023年 11月 学校給食献立表 ☆感謝して食べよう

\*お休みは、幼稚園・小学校でお確かめ下さい。\*

高取町立学校給食センター (幼稚園・小学校)

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
1水	ごはん(カレーざら) パインかんづめ キーマカレー イタリアンサラダ	○	牛乳 豚ひき肉、大豆、ヨーグルト	精白米 有塩バター、米油 イタリアンレタス	パインアップル缶詰 にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、りんごビューレ キャベツ、きゅうり、にんじん、スイートコーン
2木	コッペパン リンごジャム 肉団子(チキッパ) ゆでブロッコリー(マヨネーズこぶくる) コンソメスープ	○	牛乳 肉団子(チキッパ) ベーコン	コッペパン、リンごジャム マヨネーズ小袋 じゃがいも	ブロッコリー キャベツ、たまねぎ、にんじん
6月	ごはん(どんぶり) きざみたくあん おいしさきゅうとどん こまつなのおひたし	○	牛乳 牛肉、鶏卵 かつお節	精白米 米油、砂糖 白すりごま、砂糖	きざみたくあん 玉ねぎ、にんじん、切り干し大根、ごぼう、干しいたけ、ピーマン 小松菜
7火	コッペパン ミルメークコーヒー ちくわのゆかりあげ かぼちゃのほうとうふうどん	○	牛乳 竹輪 豚肉、油揚げ、みそ	コッペパン、ミルメークコーヒー 天ぷら粉、米油 うどん	ゆかり たまねぎ、大根、ぶなしめじ、かぼちゃ
8水	むぎごはん どうふナゲット(2コ) かぶのそぼろに きのこのみそしる	○	牛乳 豆腐ナゲット 豚ひき肉 油揚げ、ワカメ、みそ、だしパック	精白米、精麦 米油 米油、砂糖、てん粉 じゃがいも	かぶ、にんじん、ほうれん草、しょうが ぶなしめじ、えのきたけ、にんじん
9木	チキンチカガ-ガ(チキンミンチカツ ポイルキャベツ、ケチャップこぶくる) さつまいものシチュー	ジョ エ リン ス ジ	チキンミンチカツ ベーコン、調理用牛乳、クリーム	米粉パン、米油 ケチャップ小袋 さつまいも	オレンジジュース キャベツ にんじん、たまねぎ
10金	ごはん(カレーざら) ハヤシライス まめのカラフルサラダ	○	牛乳 豚肉 レトトニー、大豆、チーズ	精白米 じゃがいも、米油、砂糖 和風レタス ごましようゆ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース むぎ枝豆、キャベツ、スイートコーン、赤パプリカ
<b>13~17日 地場産物週間(じばさんぶつしょうかん)</b>					
13月	むぎごはん(どんぶり) スタミナどん はくさいのごまあえ かき(むらけんさん)	○	牛乳 豚肉	精白米、精麦 砂糖、白すりごま、てん粉、米油、ごま油 白すりごま、白すりごま、砂糖	にんにく、しょうが、たけのこ、もやし、にんじん、にら、玉ねぎ 白菜、にんじん かき
14火	コッペパン きんとんきめコロッケ(むらけんさん) ブロッコリーのごまあえ やまとまなのクリームに	○	牛乳 鶏肉、調理用牛乳、クリーム	コッペパン 奈良の金時豆コロッケ、米油 黒いりごま、砂糖 じゃがいも	ブロッコリー 大和まな、白菜、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ
15水	ごはん ごぼうのあまがらめ ほうれん草のおひたし ごんだじる(たかとりちょう)	○	牛乳 かつお節 豚肉、油揚げ、みそ	精白米 てんぷら粉、てん粉、米油、砂糖 白すりごま、砂糖 さといも	ごぼう ほうれん草、にんじん 板こんにゃく、大根、にんじん、白菜、青ねぎ
16木	こめこパン ケバブふうハンバーグ ポテトサラダ やさしいスープ	○	牛乳 ケバブ風ハンバーグ ベーコン	米粉パン 米油、砂糖 じゃがいも、フルチドレッシング	きゅうり、スイートコーン 玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、かぼちゃ、小松菜
17金	ごはん(どんぶり) きゅうり漬 かたひらあかねのひきにくとん (やまぞえむら) さつまい	○	牛乳 豚ひき肉、大豆 豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	精白米 砂糖、ごま油 さつまいも	きゅうり(しょうゆ漬け) しょうが、片平あかねの甘酢漬け、大和まな漬け、青ねぎ にんじん、ごぼう、青ねぎ
20月	ごはん(カレーざら) ふくじんづけ チキンカレー フルーツミックス	○	牛乳 鶏肉	精白米 じゃがいも、米油	福神漬 たまねぎ、にんじん、グリーンピース、りんごビューレ みかん缶詰、パインアップル缶詰、黄桃缶詰、ナタデココ
21火	コッペパン かいせんフライ(いか・えび) もやしのナムル みそラーメン	○	牛乳 海鮮フライ(いか・えび) 焼き豚	コッペパン 米油 白いりごま、ごま油 中華めん、ごま油、味噌ラーメンスープ	もやし、にら スイートコーン、もやし、たまねぎ、青ねぎ
22水	ごはん ふりかけ あつやきたまご おでん	○	牛乳、ふりかけ 厚焼卵 油揚げ、竹輪、鶏肉	精白米 じゃがいも、砂糖	大根、板こんにゃく、にんじん
24金	わしょくのひ せきはん さばしょうがやき きゅうりのすのもの どうふとじゃがいものみそしる	○	牛乳 さば生姜焼き ちりめんじゃこ、ワカメ 豆腐、油揚げ、みそ、だしパック	赤飯 白いりごま、白すりごま、砂糖 じゃがいも	きゅうり にんじん、たまねぎ、青ねぎ
27月	むぎごはん たいごん粉(むらけんさん) ボーゴコロッケ はくさいとぶたにくのスープ	○	牛乳 ボーゴコロッケ 豚肉	精白米、精麦 米油 ごま油	大根キムチ 白菜、干しいたけ、にんじん、青ねぎ
28火	コッペパン いちごジャム やきそば きりぼしだいこんサラダ	○	牛乳 豚肉、いか、あおのり マグロ水煮	コッペパン、いちごジャム ソース焼きそば、米油 砂糖、ごま油	キャベツ、にんじん、たまねぎ 切り干し大根、きゅうり、スイートコーン
29水	ごはん あじつけのり タラのちゃんちゃんやき ぶたじる	○	牛乳、味つけのり タラ切り身、みそ 豚肉、油揚げ、豆腐、みそ	精白米 有塩バター、砂糖	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、えのきたけ 大根、にんじん、青ねぎ、ごぼう
30木	たまごサンド(たまごサラダをはさむ) ほうれん草のソテー はるさめスープ ミルメークココア	○	牛乳、たまごサラダ ベーコン 鶏肉	コッペパン 米油 はるさめ、てん粉、ミルメークココア	ほうれん草、スイートコーン にんじん、たまねぎ、干しいたけ、青ねぎ、しょうが

☆奈良県でつくられた食材(米、たまご、しめじ、こまつな、大和まな、大和まな漬け、片平あかね漬け、大根キムチ、金時豆コロッケ)

☆高取町の食材(みそ、青ねぎ) ※材料の都合により献立を変更する場合があります。