



令和5年 5月 学校給食予定献立表



材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

葛城市学校給食センター 小・中用

日付	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	小学校	中学校
1(月)	ごはん 牛乳 あげぎょうぎ(小・中) くきわかめのサラダ 五目ラーメン 味付小魚(小・中)	牛乳 ぎょうぎ(小・中) くきわかめ シーチキン ぶたにく なると わかめ いわし(小・中)	米 あぶら ドレッシング(ごま) ちゃんぽんめん ごまあぶら	きゅうり コーン たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ しょうが えだまめ	671 24.5	851 32.5
2(火)	ごはん 牛乳 キーマカレー イタリアンサラダ こどもの日ゼリー	牛乳 ぶたにく だいず	米 じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング(イタリアン) こどものひゼリー	にんじん たまねぎ りんご トマト ブロッコリー カリフラワー あかピーマン えだまめ コーン	670 23.2	785 26.8
8(月)	ごはん 牛乳 さば味噌煮 いんげんのごま和え にゅうめん 柏餅(小・中)	牛乳 さば はながたかまぼこ とりにく とうふ わかめ	米 ごま さとう ふしめん かしわもち(小・中)	たまねぎ にんじん はねぎ いんげんまめ	728 28.5	820 31.1
9(火)	ごはん 牛乳 はるまき(小・中) 棒棒鶏 麻婆豆腐	牛乳 はるまき(小・中) むしささみ ぶたにく こんにゃくかんてん とうふ	米 あぶら ごま さとう ごまあぶら でんぶん	キャベツ きゅうり コーン しょうが たまねぎ にんじん あかピーマン はねぎ にんにく	727 26.3	931 31.9
10(水)	ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼(小・中) ひじきり煮 具だくさんみそ汁 元気ヨーグルト(中)	牛乳 とりにく(小・中) ひじき だいず ひらてん ぶたにく あつあげ みそ ヨーグルト(中)	米 あぶら こんにゃく さとう じゃがいも	にんじん だいこん はねぎ	594 29.6	739 34.9
11(木)	ごはん 牛乳 さわらフライ(小・中) うめこんぶ和え けんちん汁	牛乳 さわら(小・中) しおこんぶ とりにく うすあげ	米 あぶら さとも こんにゃく	キャベツ きゅうり カリカリうめ ごぼう たまねぎ にんじん だいこん しめじ しろねぎ	597 22.5	679 24.7
12(金)	米粉パン 牛乳 ツナとコーンのサラダ トマトソーススパゲティ メープルジャム	牛乳 シーチキン ベーコン ウインナー	こめこパン マヨネーズ(たまごなし) スパゲティ オリーブあぶら さとう メープルジャム	コーン きゅうり セロリー にんじん しめじ あかピーマン たまねぎ にんにく トマト	670 27.9	807 33.7
15(月)	ごはん 牛乳 子ぎつねごはんの具 ほうれん草としめじの和え物 いものこ汁	牛乳 とりにく うすあげ ぶたにく とうふ みそ	米 あぶら さとう ごまあぶら さとも こんにゃく	にんじん しょうが ほうれん草 キャベツ あじつきしめじ コーン えのきたけ しろねぎ	620 24.9	732 28.8
16(火)	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい(小・中) カラフル中華ソテー 春雨スープ	牛乳 しゅうまい(小・中) ぶたにく ベーコン	米 あぶら さとう はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン あかピーマン キピーマン しめじ にんじん チンゲンサイ	640 22.1	830 28.2
17(水)	ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソース ブロッコリーのおかか和え ごま汁 プチアセロラゼリー	牛乳 ハンバーグ かつおぶし かまぼこ あつあげ みそ	米 さとう でんぶん こんにゃく ごま ねりごま プチアセロラゼリー	しめじ えのきたけ ブロッコリー だいこん にんじん はねぎ	647 25.9	736 28.6
18(木)	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺あげ(小・中) ゆかり和え かやくうどん	牛乳 ちくわ あおのり(小・中) ちりめんじゃこ しおこんぶ とりにく うすあげ わかめ	米 あぶら てんぷらこ(小・中) ごまあぶら うどん	キャベツ きゅうり しめじ えのきたけ ゆかり たまねぎ にんじん	612 21.7	778 27.5
食育の日：かつらぎ市のオリジナルメニュー【かつらぎランチメニュー】に、かつらぎ市で育った“しんたまねぎ”をつかっています。						
19(金)	食パン 牛乳 ソーセージステーキ ポテトサラダ 葛城ランチメニュー 奈良のいちごゼリー(小・中) スライスチーズ(中)	牛乳 ソーセージステーキ ぶたにく チーズ(中)	しよくパン じゃがいも ラビオリ マヨネーズ(たまごなし) あぶら いちごゼリー(小・中)	しんたまねぎ えだまめ キャベツ にんじん しめじ コーン セロリー トマト	754 28.6	936 36.6
22(月)	ごはん 牛乳 ハヤシライス 夏みかんサラダ 元気ヨーグルト(小・中) ミルメークココア(中)	牛乳 ぶたにく むしささみ ヨーグルト(小・中)	米 あぶら さとう ハヤシルウ ドレッシング(かんきつ) ミルメークココア(中)	たまねぎ にんじん エリンギ トマト なつみかん キャベツ	648 22.9	788 26.1
23(火)	ごはん 牛乳 かつおフライ(小・中) きんぴらごぼう 若竹汁	牛乳 かつお(小・中) ぶたにく わかめ はながたかまぼこ とうふ	米 あぶら こんにゃく さとう ごま	ごぼう にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ みつば	614 24.9	758 30.8
24(水)	ごはん 牛乳 和風つくね 高菜ちりめん すいとん入りみそ汁	牛乳 わふうつくね ちりめんじゃこ とうふ みそ	米 さとう でんぶん ごまあぶら ごま すいとん	たかなづけ こまつな たまねぎ にんじん しろねぎ えのきたけ	611 23.4	704 26.1
25(木)	ごはん 牛乳 あじのねぎごま漬(小・中) 茎わかめの五目炒め とりじゃが	牛乳 あじ(小・中) ぶたにく くきわかめ とりにく	米 こんにゃく さとう ドレッシング(ねぎごま)(小・中) ごま あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ いんげんまめ	673 31.6	782 34.8
26(金)	背割りパン 牛乳 あげチヂミ(小・中) 焼きそば 肉団子の中華スープ かたぬきチーズ(中)	牛乳 チヂミ(小・中) ぶたにく あおのり にくだんご とうふ わかめ チーズ(中)	せわりパン ソースやきそば あぶら ごまあぶら	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな たけのこ	632 27.1	802 34.7
29(月)	ごはん 牛乳 そぼろどんぶり あまず和え とうふとなめこのみそ汁	牛乳 とりにく だいず とうふ うすあげ わかめ みそ	米 あぶら さとう ごま	コーン ごぼう しょうが だいこん にんじん たまねぎ しめじ なめこ	572 23.5	675 27.1
30(火)	ごはん 牛乳 手作りからあげ 寒天サラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 とりにく こんにゃくかんてん ベーコン とうふ	米 でんぶん あぶら ドレッシング(わふう)	にんにく しょうが きゅうり あかピーマン コーン チンゲンサイ たまねぎ エリンギ にんじん	670 24.6	793 28.5
31(水)	ごはん 牛乳 ホイコーロー 豆乳スープ フルーツオレンジ のりふりかけ(小・中)	牛乳 ぶたにく みそ とりにく ミックスビーンズ とうにゅう のりふりかけ(小・中)	米 ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ カクテルゼリー	キャベツ にんじん たけのこ しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ しめじ みかん パイン もも りんご オレンジ なつみかん	623 21.4	734 24.4

※給食なしのお知らせ※

- 9(火)白鳳中1・2年
- 11(木)忍海幼4・5才 磐城こども園4・5才 當麻幼
- 12(金)新庄幼 磐城こども園3才 新庄小1・2・3・4年 新北小1・2・3・4・6年 忍海小1・3年 當麻小6年
- 15(月)白鳳中3年
- 16(火)白鳳中3年 磐城小1・5年
- 17(水)白鳳中3年
- 18(木)新北幼 磐城小2・3・6年 新庄中
- 19(金)忍海幼3才 忍海小2・4・6年
- 20(土)新北小5年
- 21(日)新北小5年 磐城小4年
- 22(月)新北小5年
- 23(火)新北小5年 磐城小4年
- 25(木)白鳳中

- 26(金)新庄中1年 新北幼
- 29(月)新庄中3年
- 30(火)新庄中3年
- 31(水)新庄中3年

今月の地場産物
米 パン カレールウ ふしめん
こんにゃく はねぎ なめこ
いちご加工品 こまつな
しんたまねぎ たけのこ
あじつきしめじ

5月平均

650	783
25.3	29.9

