



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

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(水)	ごはん 牛乳 しゅうまい(小・中) こまつなのナムル 五目ラーメン	牛乳 しゅうまい しおこんぶ やきぶた なると わかめ	米 ごま さとう ごまあぶら ちゃんぼんめん	こまつな きゅうり たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ しょうが	600 21.2	729 25.1
2(木)	ごはん 牛乳 梅りやきチキン(小・中) きゅうり 茎わかめのさっぱりサラダ みそけんちん汁 かしわもち(小・中)	牛乳 とりにく くきわかめ とうふ うすあげ みそ	米 さとう でんぶん ドレッシング(わふう) こんにやく さといも かしわもち	にんにく しょうが うめ きゅうり にんじん コーン ごぼう だいこん はねぎ	662 25.2	748 27.3
7(火)	ごはん 牛乳 チキンカレー イタリアンサラダ こどものひゼリー(小・中)	牛乳 とりにく ウインナー シーチキン	米 じゃがいも カレールウ あぶら 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 ブロッコリー あかピーマン コーン	644 22.5	754 25.9
8(水)	ごはん 牛乳 あじのピリから漬け(小・中) かつらぎ塩こうじソテー いものこ汁 かたぬきチーズ(中)	牛乳 あじ ぶたにく とりにくだんご とうふ チーズ(中)	米 でんぶん あぶら さといも こんにやく	キャベツ にんじん コーン なめこ しろねぎ	614 30.2	759 36.1
9(木)	ごはん 牛乳 ならのキャベツつくね(小・中) きゅうりとわかめの酢の物 塩肉じゃが	牛乳 キャベツつくね わかめ ぶたにく	米 さとう でんぶん じゃがいも こんにやく あぶら	きゅうり たまねぎ にんじん にんにく えんどう	638 24.0	738 26.8
10(金)	コッペパン(小) きなこ揚げパン(中) 牛乳 ツナとコーンのサラダ ペンネミートソース ならのいちごジャム(小)	牛乳 きなこ(中) シーチキン ぶたにく	コッペパン マヨネーズ ペンネ あぶら さとう ならのいちごジャム(小)	コーン にんじん きゅうり たまねぎ しめじ にんにく えんどう	637 25.5	793 31.9
13(月)	ごはん 牛乳 ならの里芋コロッケ(小・中) ひじきいり煮 具だくさんみそ汁	牛乳 ひじき ひらてん ぶたにく とうふ わかめ みそ	米 ならのさといもコロッケ あぶら こんにやく さとう さといも	にんじん えだまめ たまねぎ えのきたけ はねぎ	634 23.4	735 26.1
14(火)	ごはん 牛乳 青椒肉絲 あつあげの中華五目煮 フルーツゼリー	牛乳 きゅうり あつあげ とりにく	米 さとう あぶら ごまあぶら でんぶん いちご&ブルーベリーゼリー	にんにく しょうが ピーマン たけのこ しいたけ にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ みかん もも パイン りんご	632 21.5	747 24.7
15(水)	ごはん 牛乳 かつおフライ(小・中) きゅうり 茎わかめの五目炒め 若竹汁	牛乳 かつお ぶたにく くきわかめ わかめ はながたかまぼこ とうふ	米 あぶら こんにやく さとう ごま	にんじん たまねぎ たけのこ みつば	605 24.0	729 29.7
16(木)	ごはん 牛乳 めだまやき(小・中) タコライスのご もずくスープ 元気ヨーグルト(小・中)	牛乳 たまご ぶたにく だいず もずく やきぶた とうふ ヨーグルト	米 さとう あぶら	にんじん たまねぎ にんにく あかピーマン トマト しょうが えのきたけ はねぎ	666 30.4	766 33.9
17(金)	米粉パン 牛乳 豆乳コーンコロッケ にんじんしりしり ミネストローネ 味付小魚(中)	牛乳 とうにゅうコーンコロッケ シーチキン ウインナー こざかな(中)	こめこパン あぶら こめこマカロニ オリーブあぶら	にんじん コーン たまねぎ キャベツ パセリ トマト	634 25.9	771 33.7
20(月)	ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース コールスローサラダ 米粉のコンスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	米 さとう マヨネーズ ドレッシング(かんきつ) こめこ	あかピーマン キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん パセリ	654 21.5	795 26.1
21(火)	ごはん 牛乳 ホタテの天ぷら(小・中) きんぴらごぼう あんかけうどん	牛乳 ホタテ ひらてん とりにく かまぼこ うすあげ わかめ	米 こんにやく さとう あぶら ごま ぐずうどん でんぶん	ごぼう にんじん たまねぎ はねぎ	707 26.2	810 28.4
22(水)	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ(小・中) 中華和え 麻婆豆腐	牛乳 ぎょうざ とうふ ぶたにく こんにやくかんてん	米 ごまあぶら さとう でんぶん	きゅうり コーン たまねぎ にんじん はねぎ しいたけ にんにく しょうが	650 24.6	810 29.6
23(木)	ごはん 牛乳 スマイルポテト(小・中) なつ夏みかんサラダ ハヤシライス 元気ヨーグルト(中)	牛乳 シーチキン ぶたにく ヨーグルト(中)	米 じゃがいも ドレッシング(かんきつ) あぶら さとう ハヤシルウ	なつみかん キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ エリンギ トマト	666 20.2	827 25.5
24(金)	せわりパン 牛乳 鮭のとうきばパン粉焼き 焼きそば 豆乳スープ ミルメークココア(中)	牛乳 さけ ぶたにく あおのり ベーコン とうふ とうにゅう	せわりパン オリーブあぶら パンこ やきそば あぶら ミルメークココア(中)	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ しめじ	617 27.7	775 32.1
27(月)	ごはん 牛乳 じゃことごぼうの揚げからめ こぎつねごはんの具 豚汁	牛乳 かえりちりめん だいず とりにく うすあげ ぶたにく とうふ みそ	米 でんぶん あぶら さとう ごま こんにやく さといも	ごぼう にんじん しょうが たまねぎ はねぎ	665 25.6	787 29.6
28(火)	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き(小・中) 昆布和え にゅうめん	牛乳 ぶり しおこんぶ とりにく うすあげ わかめ	米 ふしめん	キャベツ きゅうり えのきたけ たまねぎ にんじん はねぎ	589 26.0	669 27.8
29(水)	ごはん 牛乳 手作りからあげ いんげんのごま和え 春雨スープ	牛乳 とりにく やきぶた	米 でんぶん あぶら ごま さとう はるさめ	にんにく しょうが いんげんまめ しめじ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	689 26.7	816 30.9
30(木)	ごはん 牛乳 鱈のごまみそだれ(小・中) ブロッコリーのおかか和え じゃがいものそばろ煮	牛乳 さわら みそ かつおぶし ぶたにく あつあげ	米 ごま さとう じゃがいも こんにやく あぶら	ブロッコリー にんじん だいこん えだまめ	661 32.4	764 35.7
31(金)	食パン 牛乳 プレーンオムレツ ポテトサラダ コンソメスープ かたぬきチーズ(小・中) ならのいちごジャム(中)	牛乳 たまご シーチキン ウインナー チーズ	しよくパン じゃがいも マヨネーズ アルファベットマカロニ ならのいちごジャム(中)	きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん エリンギ えだまめ	617 28.4	751 32.3

★給食なしのお知らせ★

- 9日(木) 忍海幼4・5歳児 新庄小4・6年 新庄北小3・4年
- 10日(金) 當麻幼 新庄小1・2・3年 新庄北小1・2・6年 忍海小2・3・4年 當麻小6年
- 13日(月) 白鳳中3年
- 14日(火) 新庄北幼 磐城小3年 白鳳中2・3年
- 15日(水) 白鳳中3年
- 16日(木) 新庄幼 忍海幼3歳児 忍海小1・6年 新庄中
- 21日(火) 磐城小6年
- 23日(木) 磐城小2年 白鳳中
- 24日(金) 磐城小1年
- 28日(火) 磐城小4年 新庄中1年

お知らせ



★栄養価の表示★

上の段:エネルギー(kcal)  
下の段:たんぱく質(g)

5月平均	5月平均
642	765
25.4	29.5

～今月の地場産物～

\*奈良県で生産・製造された食材を紹介します。献立表の中で太字にしています\*

米・パン・こめこマカロニ・こんにやく・カレールウ・ふしめん・ならのさといもコロッケ・  
ぐずうどん・かしわもち・ならのいちごジャム・ならのキャベツつくね・とりにくだんご・  
こまつな・チンゲンサイ・えんどう・たけのこ・しろねぎ・はねぎ・しめじ・なめこ・  
ウスターソース・とうきばハーブソルト・しおこうじ

