



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。

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	体の調子をとのえるもの	ようちえん
1(水)	ごはん 牛乳 こまつなのナムル <sup>ごもく</sup> 五目ラーメン	牛乳 しおこんぶ やきぶた なたと 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	457 16.8
2(木)	ごはん 牛乳 とうふとやさいのハンバーグ(幼) <sup>く</sup> 茎わかめのさっぱりサラダ <sup>じ</sup> みそけんちん汁 <sup>かしわもち</sup> かしわもちふうプリン(幼)	牛乳 くわかめ とうふとやさいのハンバーグ とうふ うすあげ みそ	米 ドレッシング(わふう) こんにゃく さといも かしわもちふうプリン	きゅうり にんじん コーン ごぼう だいこん はねぎ	481 17.5
7(火)	ごはん 牛乳 チキンカレー イタリアンサラダ プチレモンゼリー(幼)	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) プチレモンゼリー	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	534 19.1
8(水)	ごはん 牛乳 チキンナゲット(幼) <sup>しお</sup> かつらぎ塩こうじソテー <sup>じ</sup> ものこ汁	牛乳 チキンナゲット ぶたにく とりにくだんご とうふ	米 でんぷん あぶら さといも こんにゃく	キャベツ にんじん コーン なめこ しろねぎ	482 20.1
9(木)	ごはん 牛乳 きゅうりとわかめの酢 <sup>す</sup> の物 <sup>しお</sup> 塩肉じゃが <sup>わかめ</sup> やさいふりかけ(幼)	牛乳 わかめ ぶたにく	米 じゃがいも さとう こんにゃく あぶら	きゅうり たまねぎ にんじん にんにく えんどう やさいふりかけ	455 17.1
10(金)	コッペパン 牛乳 ツナとコーンのサラダ ペネミートソース ならのいちごジャム	牛乳 シーチキン ぶたにく	コッペパン マヨネーズ ペネ あぶら さとう ならのいちごジャム	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	504 20.7
13(月)	ごはん 牛乳 スマイルポテト(幼) ひじきいり煮 <sup>に</sup> 具 <sup>だくさん</sup> 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 じゃがいも あぶら こんにゃく 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	492 16.7
14(火)	ごはん 牛乳 <sup>ちん</sup> 青椒肉絲 <sup>あ</sup> 中華五目煮 <sup>ちゅう</sup> 中華五目煮 <sup>あ</sup> フルーツゼリー	牛乳 きゅうにく あつあげ とりにく	米 さとう あぶら ごまあぶら でんぷん 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	517 18.3
15(水)	ごはん 牛乳 とうふナゲット(幼) <sup>く</sup> 茎わかめ <sup>ごもく</sup> の五目炒め <sup>わかめ</sup> 若竹汁	牛乳 とうふナゲット ぶたにく くわかめ 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	にんじん たまねぎ たけのこ みつば	465 16.3
16(木)	ごはん 牛乳 タコライス <sup>の</sup> 具 <sup>も</sup> ずくスープ	牛乳 ぶたにく だいず もずく やきぶた とうふ	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	454 19.6
17(金)	米粉パン 牛乳 <sup>とう</sup> 豆乳コーンコロッケ にんじんしりしり ミネストローネ	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	513 21.0
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 <sup>こめ</sup> 米粉のコーンスープ	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	552 19.3
21(火)	ごはん 牛乳 きんぴらごぼう あんかけうどん	牛乳 ひらてん とりにく かまぼこ うすあげ わかめ	米 こんにゃく さとう あぶら ごま <sup>く</sup> ずうどん でんぷん	ごぼう にんじん たまねぎ はねぎ	482 16.6
22(水)	ごはん 牛乳 <sup>ちゅう</sup> 中華和え <sup>ま</sup> 麻婆豆腐	牛乳 とうふ ぶたにく こんにゃく かんてん	米 ごまあぶら さとう でんぷん	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	490 19.6
23(木)	ごはん 牛乳 <sup>なつ</sup> 夏みかんサラダ ハヤシライス	牛乳 シーチキン ぶたにく	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	475 16.6
24(金)	せわりパン 牛乳 <sup>さけ</sup> 鮭のとうきば <sup>こ</sup> 粉焼き <sup>や</sup> 焼きそば <sup>とう</sup> 豆乳スープ	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	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ しめじ	494 23.6
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 <sup>に</sup> 具 <sup>と</sup> 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 でんぷん あぶら さとう ごま こんにゃく さといも	ごぼう にんじん しょうが たまねぎ はねぎ	543 21.6
28(火)	ごはん 牛乳 にしんかんろ煮(幼) <sup>こん</sup> 昆布和え <sup>に</sup> ゆうめん	牛乳 にしん 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	451 20.5
29(水)	ごはん 牛乳 <sup>て</sup> 手作りからあげ いんげんのごま和え <sup>あ</sup> 春雨スープ	牛乳 とりにく やきぶた	米 でんぷん 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	563 22.4
30(木)	ごはん 牛乳 ブロッコリーのおかか和え じゃがいもの <sup>に</sup> そぼろ煮	牛乳 かつおぶし ぶたにく あつあげ	米 さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	ブロッコリー にんじん だいこん えだまめ	453 18.5
31(金)	<sup>しよ</sup> 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	牛乳 たまご シーチキン ウインナー	しよパン じゃがいも マヨネーズ アルファベットマカロニ	きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん エリンギ えだまめ	458 21.7

5月平均

★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)

491  
19.2

～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・こんにゃく・カレールウ・ふしめん・くずうどん  
ならのいちごジャム・とりにくだんご・こまつな・チンゲンサイ・えんどう・しおこうじ  
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