

令和6年6月 学校給食予定献立表



葛城市学校給食センター

※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	体の調子をととのえるもの	中学校
3(月)	ごはん 牛乳 牛乳 そぼろどんぶりの具 奈良の黒豆コロッケ いものこ汁	牛乳 とりにく どうふ くろまめコロッケ	米 あぶら さとう さといも こんにゃく	にんじん ごぼう しょうが なめこ たまねぎ こまつな	756 26.5
4(火)	ごはん 牛乳 牛乳 八宝菜 コーンしゅうまい じゃこサラダ	牛乳 ぶたにく あつあげ エビ イカ ちりめんじゃこ しゅうまい	米 あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	きくらげ はくさい にんじん たけのこ たまねぎ しろねぎ だいこん きゅうり コーン	747 33.8
5(水)	ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ ほうれん草としめじの和え物 具だくさんみそ汁	牛乳 いわしのカリカリフライ どうふ うすあげ みそ	米 あぶら さとう ごまあぶら	ほうれんそう しめじ えのきたけ だいこん たまねぎ にんじん はねぎ	714 25.4
6(木)	ごはん 牛乳 チキンナゲット 根菜カレー うめこんぶ和え 元気ヨーグルト	牛乳 チキンナゲット とりにく しおこんぶ げんきヨーグルト	米 さつまいも カレールウ あぶら	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう りんご キャベツ きゅうり うめ	795 26.9
7(金)	背割パン 牛乳 チリピーンズ ウインナー コンソメスープ レモンゼリー	牛乳 ウインナー だいず ベーコン	せわりパン あぶら さとう じゃがいも レモンゼリー	たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ にんじん コーン とうがらし	702 28.2
10(月)	ごはん 牛乳 奈良のキャベツつくね 切干大根の煮物 すいとん入りみそ汁 小魚	牛乳 キャベツつくね うすあげ みそ いわし	米 さとう でんぷん あぶら こんにゃく すいとん	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ かぼちゃ はねぎ	720 25.1
11(火)	ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き ブロッコリーのおかか和え 奈良のっぺ プチ奈良メロンゼリー	牛乳 とりにく かつおぶし あつあげ	米 さとう さといも こんにゃく でんぷん プチならメロンゼリー	ブロッコリー だいこん にんじん たけのこ しょうが	702 31.3
12(水)	ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き きゅうりの酢の物 けんちん汁 はちみつ大豆	牛乳 さばのピリからやき わかめ とりにく はちみつだいず	米 ごま さとう こんにゃく さといも	きゅうり ごぼう にんじん だいこん しめじ こまつな	700 29.4
13(木)	ごはん 牛乳 奈良のこまつなようざ 中華和え トックスープ	牛乳 ベーコン どうふ わかめ こまつなようざ	米 あぶら ごま さとう ごまあぶら トック	こまつな もやし たまねぎ チンゲンサイ にんじん	752 23.4
14(金)	こめこ 米粉パン 牛乳 肉だんごのケチャップソース ごぼうサラダ マカロニのクリーム煮	牛乳 にくだんご シーチキン ベーコン とうにゅう	こめこパン さとう マヨネーズ こめこ こめこマカロニ	きゅうり にんじん ごぼう たまねぎ エリンギ キャベツ コーン	761 34.6
17(月)	ごはん 牛乳 さわらごまみそだれ ひじきのいり煮 根菜汁	牛乳 さわら みそ ひじき うすあげ とりにく	米 ごま さとう あぶら こんにゃく さといも	にんじん えだまめ だいこん ごぼう はねぎ	701 29.7
18(火)	ごはん 牛乳 豚肉のかりん揚げ キャベツのごぶ漬け和え しめじのみそ汁	牛乳 ぶたにく うすあげ どうふ わかめ みそ	米 でんぷん あぶら さとう ごま	しょうが キャベツ ごぶづけ だいこん しめじ にんじん たまねぎ こまつな	807 32.7
19(水)	ごはん 牛乳 奈良のお好み焼き 高菜ちりめん 肉団子と冬瓜のスープ ももゼリー	牛乳 おこのみやき どうふ ちりめんじゃこ にくだんご	米 さとう でんぷん ごまあぶら ごま ももゼリー	たかなづけ こまつな とうがん たまねぎ にんじん しめじ はねぎ	784 25.6
20(木)	ごはん 牛乳 あじのねぎごま漬け 根菜ぴりっと炒め どうふのみそ汁 わらびもち	牛乳 あじ ぶたにく どうふ みそ きなこ	米 ドレッシング(ねぎごま) こんにゃく さとう ごま あぶら わらびもち	れんこん にんじん たまねぎ えのきたけ だいこん はねぎ とうがらし	715 29.1
21(金)	コッペパン 牛乳 夏野菜のトマトスパゲッティ イタリアンサラダ ブルーベリージャム 元気ヨーグルト	牛乳 ベーコン げんきヨーグルト	コッペパン スパゲッティ さとう イタリアンドレッシング ブルーベリージャム	たまねぎ にんじん なす ズッキーニ あおピーマン トマト ブロッコリー キャベツ あかピーマン コーン	789 28.7
24(月)	ごはん 牛乳 キャベツ入りミンチカツ 葛城夏野菜カレー ツナサラダ	牛乳 キャベツ入りミンチカツ とりにく シーチキン	米 あぶら カレールウ ドレッシング(かんきつ)	ズッキーニ なす たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン	783 26.7
25(火)	ごはん 牛乳 切干大根のチャプチェ 水餃子入スープ フルーツ白玉	牛乳 ぎゅうにく すいぎょうざ	米 あぶら さとう ごまあぶら ごま はちみつレモンゼリー マスカットゼリー こめこだんご	きりぼしだいこん にんにく もも しょうが にんじん あおピーマン チンゲンサイ たまねぎ エリンギ コーン みかん パイン りんご	795 20.7
26(水)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め きゅうりのごま酢和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 ぶたにく いかまぼこ どうふ うすあげ みそ	米 あぶら さとう でんぷん ごま	たまねぎ にんじん しょうが りんご キャベツ きゅうり かぼちゃ はねぎ いんげんまめ	711 27.5
27(木)	ごはん 牛乳 炒り豆腐包み焼き くきわかめの五目炒め かきたま汁	牛乳 いりどうふつつみやき ぶたにく くきわかめ どうふ とりにく たまご	米 こんにゃく ごま さとう あぶら	にんじん たまねぎ はねぎ	707 29.2
28(木)	食パン 牛乳 ボロニアカツ 寒天サラダ 夏野菜のポトフ りんごジャム	牛乳 ボロニアカツ こんにゃくかんてん ウインナー	コッペパン あぶら ドレッシング(わふう) じゃがいも りんごジャム	きゅうり あかピーマン コーン ズッキーニ にんじん たまねぎ	758 27.0



※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・たけのこ・じゃがいも・きゅうり・こまつな・ズッキーニ・たまねぎ・トマト・なす・はねぎ・なめこ
しめじ・こんにゃく・しおこうじ・こめこマカロニ・こめこだんご・はちみつだいず・こまつなぎようざ
ウスターソース・くろまめコロッケ・キャベツつくね・おこのみやき・カレールウ・プチならメロンゼリー

★栄養価の表示★

上の段:エネルギー(kcal)
下の段:たんぱく質(g)

6月平均

745

28.1

◎給食なしのお知らせ◎

4日(火)～6日(木)新庄中3年

5日(水)白鳳中1年

26日(水)新庄中・白鳳中

27日(木)新庄中・白鳳中



安全におしく
給食を食べるために
気をつけてほしいこと㊦