

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	幼稚園
3(月)	ごはん 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 な くらまめ じる	牛乳 とりにく とうふ 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	431 17.4
4(火)	ごはん 牛乳 八宝菜 コーンしゅうまい じゃこサラダ はっばうさい	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	486 23.3
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 そう あ もの ぐ じる	牛乳 いわしのカリカリフライ とうふ 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	473 17.8
6(木)	ごはん 牛乳 根菜カレー うめこんぶ和え 元気ヨーグルト こんさい	牛乳 げんきヨーグルト とりにく しおこんぶ	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	508 17.4
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 せわり	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	482 20.7
10(月)	ごはん 牛乳 奈良のキャベツつくね きりぼしだいこん にもの い じる こざかな 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	515 18.0
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 とりにく しお けい 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	515 26.0
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 からや じる	牛乳 さばのピリからやき わかめ とりにく	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	498 22.5
13(木)	ごはん 牛乳 奈良の小松菜ぎょうざ 中華和え トックスープ な こんまつな じる ちゅうか あ	牛乳 ベーコン とうふ わかめ こまつなぎょうざ	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	486 15.8
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 にく	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	486 21.9
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 に こんさいじる	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	517 25.2
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 ぶたにく あ じる	牛乳 ぶたにく うすあげ とうふ 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	557 23.6
19(水)	ごはん 牛乳 奈良のお好み焼き 高菜ちりめん にくだんご とうがん 肉団子と冬瓜のスープ プチももゼリー	牛乳 おこのみやき とうふ 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 プチももゼリー	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	572 19.5
20(木)	ごはん 牛乳 あじのねぎごま漬け 根菜ぴりっと炒め とうふのみそ汁 こんさい いた じる	牛乳 あじ ぶたにく とうふ みそ	米 ドレッシング(ねぎごま) こんにゃく さとう ごま あぶら	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	407 14.5
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 なつやさい	牛乳 ベーコン	コッペパン スパゲッティ さとう ドレッシング(イタリアン) 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	679 23.3
24(月)	ごはん 牛乳 かつらぎなつやさい 葛城夏野菜カレー ツナサラダ	牛乳 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	452 15.4
25(火)	ごはん 牛乳 切り干大根のチャプチェ すいぎょうざ い じらたま 水餃子入りスープ 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	549 15.7
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 ぶたにく いた じる	牛乳 ぶたにく いかまぼこ とうふ 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	493 20.2
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 い どうふつつ や じる ごもくいた	牛乳 いりどうふつつみやき ぶたにく くきわかめ とうふ 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	520 23.5
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 しよく かんてん なつやさい	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	529 20.0

🐼🍷🐻🍷🐼 ~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・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・こまつなぎょうざ
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:たんばく質(g)

6月平均

508

20.1

◎給食なしのお知らせ◎

17日(月)新北幼・忍海幼



きおくりよく たか
記憶力を高める!



ば よぼう
むし歯を予防する!



ひょうじょう いた
表情が豊かになる!



しょうか きゅうしゅう
消化・吸収をよくする!



はなは はつせい
歯並びや発声がよくなる!



うんどうのりよく
運動能力を
フルに発揮できる!



た す ぶせ
食べ過ぎを防ぐ!

よくかんで食べると体と心がいいことがたくさん😊