



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
1(木)	ごはん 牛乳 いさきの天ぷら 切干大根の煮物 ほうれんそうとなめこのみそ汁	牛乳 いさき うすあげ とうふ みそ	米 あぶら こんにやく さとう	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう なめこ はねぎ	723kcal 24.2g
2(金)	こめこ 米粉パン 牛乳 グラタン イタリアンサラダ ポトフ	牛乳 ウィナー	こめこパン グラタン ドレッシング(イタリアン)	ブロッコリー あかピーマン コーン えだまめ キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ セロリー グリンピース	737kcal 29.7g
5(月)	げんりょう 減量ごはん 牛乳 じゃことごぼうの揚げからめ 寒天サラダ 五目ラーメン	牛乳 かえりちりめん こんにやくかんてん やきぶた わかめ	米 でんぷん あぶら さとう ごま ドレッシング(わふう) ちゃんぽんめん ごまあぶら	ごぼう きゅうり あかピーマン コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ ほしいたけ	728kcal 24.5g
6(火)	梅の日こんだて ごはん 牛乳 梅てりやきチキン 梅こんぶ和え 梅かまぼこのみそ汁 青梅ゼリー	牛乳 とりにく しおこんぶ うめがたかまぼこ しつとりとうふあげ みそ	米 さとう でんぷん あおうめゼリー	にんにく しょうが うめぼし キャベツ きゅうり カリカリうめ もやし たまねぎ にんじん なめこ はねぎ	725kcal 29.7g
7(水)	ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ 根菜ぴりっと炒め けんちん汁	牛乳 いわし ぶたにく みそ とりにく	米 あぶら さとう こんにやく さとも	れんこん にんじん ごぼう だいこん しめじ はねぎ	760kcal 27.4g
8(木)	ごはん 牛乳 コーンしゅうまい 切干大根のチャプチェ 厚揚げの中華五目煮	牛乳 コーンしゅうまい ぶたにく あつあげ とりにく	米 あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぷん	きりぼしだいこん にんにく しょうが にんじん ピーマン チンゲンサイ たまねぎ しめじ	760kcal 29.2g
9(金)	コッペパン 牛乳 りんごジャム 鶏肉のマーマレード煮 ミネストローネ	牛乳 とりにく ベーコン	コッペパン あぶら マーマレード ラビオリ りんごジャム	にんにく たまねぎ あかピーマン エリンギ にんじん なす トマト パセリ	725kcal 30.6g
12(月)	ごはん 牛乳 あじのねぎごま漬け 茎わかめの五目炒め なすのみそ汁 プチアセロラゼリー	牛乳 あじ ぶたにく くきわかめ とうふ わかめ みそ	米 ドレッシング(ねぎごま) こんにやく さとう ごま あぶら プチアセロラゼリー	にんじん なす たまねぎ なめこ はねぎ	677kcal 29.6g
13(火)	ごはん 牛乳 竹輪のくわの葉あげ ほうれん草としめじの和え物 にゅうめん	牛乳 ちくわ とりにく うすあげ わかめ	米 あぶら てんぷらこ さとう ごまあぶら ふしめん	くわのは ほうれんそう キャベツ あじつきしめじ えのきたけ たまねぎ にんじん はねぎ	778kcal 26.1g
14(水)	ごはん 牛乳 和風つくねきのこあんかけ 塩肉じゃが フルーツポンチ	牛乳 わふうつくね ぶたにく	米 さとう でんぷん じゃがいも こんにやく あぶら こめこだんご カクテルゼリー	しめじ えのきたけ たまねぎ にんじん いんげんまめ にんにく パイン もも りんご みかん	813kcal 25.6g
15(木)	ごはん 牛乳 奈良のキャベツミンチカツ あかね和え いものこ汁	牛乳 キャベツミンチカツ とりにく とうふ みそ	米 あぶら こんにやく マヨネーズ(たまごなし) さとも	きゅうり たまねぎ かたひらあかねづけ にんじん なめこ ほしいたけ こまつな	753kcal 26.7g
16(金)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ 茎わかめのサラダ 奈良のブルーベリージャム 元気ヨーグルト	牛乳 だいたい ぶたにく くきわかめ シーチキン ヨーグルト	コッペパン 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 なす ズッキーニ にんじん きゅうり コーン	716kcal 32.1g
19(月)	★食育の日★ 奈良県産・葛城市産の食材をたくさんとり入れた献立です。そろそろ夏野菜がおいしい季節になってきましたね🍅🥒🍆				694kcal 23.6g
19(月)	ごはん 牛乳 奈良の里芋コロッケ きゅうりとわかめの酢の物 夏野菜みそ汁	牛乳 わかめ ぶたにく とうふ みそ	米 さともコロッケ あぶら さとう	きゅうり なす たまねぎ えのきたけ にんじん はねぎ	694kcal 23.6g
20(火)	ごはん 牛乳 さばの照り煮 たくあん和え 豆乳スープ 日向夏みかんゼリー	牛乳 さば しおこんぶ かつおぶし ベーコン ミックスビーンズ とうにゅう	米 ごま ひゅうがなつみかんゼリー	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ にんじん こまつな しめじ	759kcal 27.9g
21(水)	給食なし				
22(木)	期 末 テ ス ト				
23(金)	きなこ揚げパン 牛乳 肉団子の甘酢炒め 夏野菜のポトフ	きなこ 牛乳 にくだんご ウィナー	げんりょうコッペパン さとう でんぷん あぶら じゃがいも	ピーマン たけのこ にんじん たまねぎ ズッキーニ コーン	767kcal 30.4g
26(月)	ごはん 牛乳 ごぼうサラダ 麻婆豆腐 わらびもち(奈良抹茶あん)	牛乳 シーチキン とうふ ぶたにく	米 さとう ごまあぶら マヨネーズ(たまごなし) でんぷん わらびもち	きゅうり にんじん ごぼう たまねぎ はねぎ ほしいたけ にんにく しょうが	803kcal 29.5g
27(火)	ごはん 牛乳 とびうお磯辺天ぷら きゅうりのごま酢和え 具だくさんみそ汁	牛乳 とびうお いとかまぼこ しつとりとうふあげ わかめ みそ	米 あぶら さとう ごま さとも こんにやく	キャベツ きゅうり だいこん にんじん たまねぎ しめじ はねぎ	715kcal 25.5g
28(水)	ごはん 牛乳 かつらぎ夏野菜カレー なつみかんサラダ 元気ヨーグルト	牛乳 とりにく シーチキン ヨーグルト	米 あぶら カレールウ ドレッシング(かんきつ)	なす ズッキーニ たまねぎ にんじん トマト なつみかん キャベツ きゅうり	736kcal 25.7g
29(木)	ごはん 牛乳 豚肉のかりん揚げ じゃこピーマン もずくスープ	牛乳 ぶたにく ちりめんじゃこ もずく やきぶた とうふ	米 でんぷん あぶら さとう ごま	しょうが ピーマン たまねぎ にんじん えのきたけ はねぎ	793kcal 35.3g
30(金)	食パン 牛乳 スロッピージョー ごまねーずサラダ コンソメスープ 味付小魚	牛乳 ぶたにく だいたい ウィナー いわし	コッペパン あぶら マヨネーズ(たまごなし) ごま じゃがいも	たまねぎ セロリー トマト キャベツ にんじん きゅうり コーン えだまめ	712kcal 32.0g

★給食なしのお知らせ★

1日(木)新庄中3年 2日(金)忍海小2・4・6年
7日(水)8日(木)忍海小5年 19日(月)新庄北幼
21日(水)當麻小5年・新庄中・白鳳中
22日(木)當麻小5年・新庄小6年・新庄中・白鳳中
23日(金)新庄小6年 29日(木)30日(金)新庄小5年

今月の地産物

米・パン・こんにやく・こめこだんご・カレールウ・
さともコロッケ・キャベツミンチカツ・だいたい・
なめこ・はねぎ・きゅうり・なす・チンゲンサイ・
たまねぎ・くわのは・こまつな・あじつきしめじ・
かたひらあかねづけ・ズッキーニ・トマト・
わらびもち・ブルーベリージャム

★栄養価の表示★

上の段:エネルギー(kcal)

下の段:たんぱく質(g)

744kcal
28.3g



よくかんで食べよう!