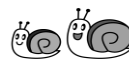




令和5年 6月 学校給食予定献立表



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 ようちえん用

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	体の調子をどとのえるもの	ようちえん
1(木)	ごはん 牛乳 とうふナゲット 切干大根の煮物 ほうれんそうとなめこのみそ汁	牛乳 とうふナゲット 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	466kcal 15.5g
2(金)	こめこ 米粉パン 牛乳 イタリアンサラダ ポトフ	牛乳 ウインナー	こめこパン 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	400kcal 18.7g
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	507kcal 18.3g
6(火)	うめの日こんだて 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	牛乳 とりにく しおこんぶ うめがたかまぼこ しっとりとうふあげ みそ	米 さとう でんぷん	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	517kcal 24.5g
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 さといも	れんこん にんじん ごぼう だいこん しめじ はねぎ	526kcal 20.1g
8(木)	ごはん 牛乳 切干大根のチャプチェ 厚揚げの中華五目煮	牛乳 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	468kcal 19.0g
9(金)	きなこ揚げパン 牛乳 鶏肉のマーマレード煮 ミネストローネ	きなこ 牛乳 とりにく ベーコン	げんりょうコッペパン あぶら さとう マーマレード ラビオリ	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	648kcal 26.5g
12(月)	ごはん 牛乳 茎わかめの五目炒め なすのみそ汁 プチアセロラゼリー 野菜ふりかけ	牛乳 ぶたにく ぐきわかめ とうふ わかめ みそ	米 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 やさいふりかけ	430kcal 15.2g
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	506kcal 18.2g
14(水)	ごはん 牛乳 和風つくねぎのこあんかけ 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	592kcal 20.5g
15(木)	ごはん 牛乳 奈良のキャベツミンチカツ あかねとえいものこ汁	牛乳 キャベツミンチカツ とりにく とうふ みそ	米 あぶら マヨネーズ(たまごなし) さといも こんにやく	きゅうり たまねぎ かたひらあかね にんじん なめこ ほしいたけ こまつな	554kcal 21.8g
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	牛乳 だいたい ぶたにく ぐきわかめ シーチキン	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	439kcal 20.2g
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🍅🥒🍓				
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 さといもコロッケ 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	506kcal 19.1g
20(火)	ごはん 牛乳 さばの照り煮 たくあん和え 豆乳スープ	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	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	510kcal 21.5g
21(水)	ごはん 牛乳 コーンしゅうまい じゃこサラダ すいとん入りみそ汁	牛乳 コーンしゅうまい ちりめんじゃこ うすあげ みそ	米 さとう ごまあぶら すいとん	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん こまつな かぼちゃ はねぎ	455kcal 16.3g
22(木)	ごはん 牛乳 ひじきの炒め煮 すまし汁 野菜ふりかけ	牛乳 ひじき とりにく とうふ うすあげ かまぼこ わかめ	米 あぶら さとう	にんじん えだまめ しめじ はねぎ やさいふりかけ	425kcal 16.6g
23(金)	コッペパン 牛乳 肉団子の甘酢炒め 夏野菜のポトフ りんごジャム	牛乳 にくだんご ウインナー	コッペパン さとう でんぷん あぶら じゃがいも りんごジャム	ピーマン たけのこ にんじん たまねぎ ズッキーニ コーン	562kcal 22.4g
26(月)	ごはん 牛乳 ごぼうサラダ 麻婆豆腐 プチレモンゼリー	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 プチレモンゼリー	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	539kcal 21.0g
27(火)	ごはん 牛乳 とうふナゲット きゅうりのごま酢和え 具だくさんみそ汁	牛乳 とうふナゲット いとかまぼこ みそ しっとりとうふあげ わかめ	米 あぶら さとう ごま さといも 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	475kcal 16.5g
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	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)	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	476kcal 17.3g
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	548kcal 25.4g
30(金)	食パン 牛乳 スロップージュ ごまねーずサラダ コンソメスープ	牛乳 ぶたにく だいたい ウインナー	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	450kcal 19.8g

★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

今月の地場産物

米・パン・こんにやく・こめこだんご・カレールウ・さといも
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・
あじつきしめじ・こまつな・かたひらあかねづけ・
ズッキーニ・トマト・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)

500kcal
19.7g

よくかんで食べよう。

