

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	小学校
1(木)	ごはん 牛乳 豚肉のかりん揚げ きゅうりの酢のもの もやしのみそ汁	牛乳 ぶたにく わかめ あつあげ みそ	米 でんぷん あぶら さとう ごま	しょうが きゅうり もやし しめじ たまねぎ にんじん はねぎ	683 28.8
2(金)	米粉パン 牛乳 鶏肉のバーベキューソース イタリアンサラダ コンソメスープ 柏もち風プリン	牛乳 とりにく ベーコン かまぼこ(かぶと)	こめこパン じゃがいも ドレッシング(イタリアン) さとう かしわもちふうプリン	たまねぎ りんご しょうが コーン にんにく ブロッコリー えだまめ あかピーマン キャベツ にんじん	607 33.3
7(水)	ごはん 牛乳 ポークカレー 夏みかんサラダ かたぬきチーズ	牛乳 ぶたにく かたぬきチーズ	米 じゃがいも カレールウ あぶら ドレッシング(かんきつ)	にんじん たまねぎ りんご なつみかん キャベツ あかピーマン きゅうり	634 21.1
8(木)	ごはん 牛乳 奈良のキャベツつくね ひじきいり煮 けんちん汁	牛乳 とりにく とうふ ひじき うすあげ ならのキャベツつくね	米 さとう でんぷん あぶら こんにやく	にんじん えだまめ ごぼう だいこん えのきたけ はねぎ	583 21.4
9(金)	コッペパン 牛乳 チキンサラダ マカロニのクリーム煮 いちごジャム	牛乳 ささみ ベーコン とうにゅう	コッペパン ドレッシング(わふう) こめこマカロニ こめこ いちごジャム	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー コーン	611 23.7
12(月)	ごはん 牛乳 さばみそ煮 くきわかめの五目炒め にゅうめん	牛乳 さばみそに ぶたにく くきわかめ とりにく うすあげ わかめ	米 こんにやく さとう ごま あぶら ふしめん	にんじん しめじ たまねぎ はねぎ	662 27.8
13(火)	ごはん 牛乳 はるまき ぎょうざ丼の具 わかめスープ	牛乳 はるまき ぶたひきにく だいたい とうふ わかめ くきわかめ	米 あぶら ごまあぶら でんぷん	にんにく しょうが キャベツ なら たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ	679 22.2
14(水)	ごはん 牛乳 奈良のたまごやき うめこんぶ和え 塩肉じゃが 味付小魚	牛乳 ならのたまごやき しおこんぶ とりにく あじつきこざかな	米 じゃがいも こんにやく あぶら	キャベツ きゅうり うめ たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく	611 27.0
15(木)	ごはん 牛乳 奈良のキャベツメンチ にんじんしりしり 当麻小6年特製具だくさん豚汁	牛乳 ちくわ みそ シーチキン ぶたにく ならのキャベツメンチ	米 あぶら じゃがいも	にんじん コーン たまねぎ だいこん	629 25.3
16(金)	食パン 牛乳 レモンバジルナゲット まめのサラダ トマトソーススパゲッティ メープルジャム	牛乳 レモンバジルナゲット ミックスビーンズ ささみ ベーコン	コッペパン ドレッシング(ごま) スパゲッティ さとう メープルジャム	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん エリンギ しめじ あおピーマン トマト	706 28.0
19(月)	ごはん 牛乳 かつお竜田揚げ れんこんのきんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳 かつおたつたあげ うすあげ わかめ とうふ みそ	米 あぶら さとう ごま じゃがいも	れんこん にんじん えだまめ たまねぎ えのきたけ	613 23.6
20(火)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ごま酢和え いものこ汁	牛乳 ぶたにく にくだんご とうふ	米 あぶら さとう でんぷん ごま さといも こんにやく	たまねぎ にんじん しょうが りんご キャベツ きゅうり なめこ はねぎ いんげんまめ	578 22.8
21(水)	ごはん 牛乳 とりチリ 切干大根のチャブチェ こんにやくみそラーメン	牛乳 とりにく ぶたにく わかめ みそ	米 あぶら さとう ごまあぶら ごま こんにやくめん でんぷん	きりぼしだいこん チンゲンサイ にんにく しょうが にんじん しいたけ あおピーマン たまねぎ たけのこ	638 27.4
22(木)	ごはん 牛乳 ハヤシライス ごぼうサラダ	牛乳 ぶたにく シーチキン	米 あぶら さとう ハヤシルウ マヨネーズ	たまねぎ にんじん エリンギ きゅうり ごぼう トマト	622 20.5
23(金)	背割パン 牛乳 ロングウインナー スロッピージョー オニオンスープ	牛乳 ロングウインナー ぶたひきにく だいたい ベーコン	せわりパン あぶら	たまねぎ セロリ にんじん コーン トマト いんげんまめ	612 27.2
26(月)	わかめごはん 牛乳 お好み焼き 切干大根と小松菜の和え物 具だくさんみそ汁	わかめ 牛乳 おこのみやき とうふ わかめ みそ	米 さとう でんぷん さといも こんにやく	きりぼしだいこん こまつな にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ はねぎ	619 17.6
27(火)	ごはん 牛乳 しゅうまい チンジャオロース はるさめスープ	牛乳 しゅうまい ぶたにく やきぶた とうふ	米 さとう あぶら はるさめ	にんにく しょうが あおピーマン たけのこ しいたけ しめじ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	575 22.4
28(水)	ごはん ジョア(マスカット) いわし梅煮 いんげんのごま和え じゃがいものそばろ煮	ジョア(マスカット) いわしうめに とりひきにく	米 ごま さとう あぶら じゃがいも こんにやく	にんじん たまねぎ グリーンピース いんげんまめ	626 25.5
29(木)	ごはん 牛乳 きんぴら包み焼き 奈良和え たんぱく質たっぷりおいCみそ汁	牛乳 きんぴらつつみやき うすあげ ぶたにく たまご うすあげ みそ	米 こんにやく あぶら さとう さといも	にんじん しいたけ かんぴょう ならづけ たまねぎ はねぎ	641 26.4
30(金)	コッペパン 牛乳 鶏の香草焼き ブロッコリーのねぎごまサラダ 豆乳スープ プリン	牛乳 とりにく ウインナー とうにゅう	コッペパン オリーブオイル ドレッシング(ねぎごま) プリン	にんにく ブロッコリー えだまめ きピーマン コーン キャベツ しめじ たまねぎ にんじん バジル	694 29.8



～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・こんにやく・ふしめん・こめこマカロニ・さといも
 ならのキャベツつくね・ならのたまごやき・ならのキャベツメンチ
 なめこ・こまつな・たまねぎ・チンゲン菜・葉ねぎ



◎給食なしのお知らせ◎
 8日(木):新庄小4・6年、新北小3・4年
 9日(金):新庄小1～3年、新北小1・2・6年
 忍海小3・6年、當麻小6年
 13日(火):磐城小6年
 15日(木):忍海小1・2・4年
 20日(火):忍海小5年
 21日(水):忍海小5年



★栄養価の表示★
 上の段:エネルギー(kcal)
 下の段:たんぱく質(g)
 給食センターでは、毎日の給食写真をホームページに掲載しています!各園・学校または給食センターのホームページにある【今日の給食】のページをぜひご覧ください📄

5月平均
 631
 25.1