

※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

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	小学校
2(月)	ごはん 牛乳 とうふあげ 豚丼の具 五目スープ	牛乳 とうふナゲット ぶたにく ベーコン とうふ	米 こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ はねぎ しょうが チンゲンサイ えのきたけ にんじん	614 21.7
3(火)	ごはん 牛乳 フライごぼうビーンズ キャベツのごぶ漬け和え かやくうどん	牛乳 だいず とりにく うすあげ かまぼこ	米 でんぷん あぶら さとう くずうどん	ごぼう キャベツ きゅうり ごぶづけ たまねぎ にんじん はねぎ	615 21.5
4(水)	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 寒天サラダ あまい野菜スープ	牛乳 ハンバーグ こんにゃくかんてん ウインナー	米 さとう でんぷん 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 トマト たまねぎ にんじん なす えだまめ	619 22.7
5(木)	ごはん 牛乳 きびなごかりかりフライ 根菜ぴりっと炒め ★色とりどりの夏じる レモンゼリー	牛乳 ぶたにく きびなごのかりかりフライ とりにくだんご みそ	米 こんにゃく さとう あぶら レモンゼリー	れんこん にんじん コーン ほうれんそう たまねぎ えだまめ	631 24.6
6(金)	コッペパン 牛乳 ポテトカップグラタン(かぼちゃ) うめマヨサラダ 冬瓜のスープ いちごジャム	牛乳 ぶたにく とうふ	コッペパン いちごジャム ポテトカップグラタン(かぼちゃ) マヨネーズ はるさめ	キャベツ きゅうり にんじん かりかりうめ とうがん たまねぎ しめじ はねぎ	626 20.9
9(月)	ごはん 牛乳 ならの小松菜しゅうまい やみつきキャベツ 厚揚げの中華五目煮 小魚	牛乳 こまつなしゅうまい しおこんぶ あつあげ ぶたにく こさかな	米 ごまあぶら ごま さとう でんぷん	キャベツ にんにく にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ しょうが	599 25.8
10(火)	ごはん 牛乳 さばのスタミナ漬け きりぼしだいこん にももの 切干大根の煮物 ★シンプルみそ汁	牛乳 さばのスタミナづけ うすあげ ぶたにく みそ	米 こんにゃく あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん かぼちゃ オクラ トマト たまねぎ	598 25.2
11(水)	ごはん 牛乳 れんこんとまめのごまドレ和え トマトキーマカレー ヨーグルト	牛乳 ひじき ミックスビーンズ シーチキン ぶたにく だいず ヨーグルト	米 ドレッシング(ごま) じゃがいも あぶら カレールウ	れんこん えだまめ にんじん たまねぎ トマト りんご	702 27.4
12(木)	ごはん 牛乳 みそカツ じゃこピーマン いものこ汁	牛乳 ポークカツレツ みそ ちりめんじゃこ とりにく とうふ	米 あぶら さとう さといも こんにゃく	ピーマン なめこ にんじん はねぎ	615 24.9
13(金)	食パン 牛乳 ピザパンの具 コーンスープ 白玉いちごソース	牛乳 ウインナー ベーコン とうにゅう	しょくパン あぶら こめこだんご こめこ いちごソース	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ	644 22.0
16(月)	ごはん 牛乳 ならのさといもコロッケ 夏野菜きんぴら 小松菜となめこのみそ汁	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	米 ならのさといもコロッケ あぶら さとう	ごぼう なす ピーマン(あか・き) こまつな にんじん なめこ たまねぎ はねぎ	610 21.0
17(火)	ごはん 牛乳 ならのキャベツつくね 大和まなちりめん 豚じゃが	牛乳 ならのキャベツつくね ちりめんじゃこ ぶたにく	米 さとう でんぷん ごまあぶら ごま じゃがいも こんにゃく あぶら	やまとまなづけ こまつな にんじん たまねぎ グリーンピース	674 28.0
18(水)	ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き ごまねーずサラダ にゅうめん はちみつ大豆	牛乳 とりにく とりにくだんご うすあげ はちみつだいず	米 マヨネーズ すりごま ふしめん	キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ たまねぎ やまとまな	628 29.9
19(木)	ごはん 牛乳 カットコーン 棒棒鶏 麻婆豆腐	牛乳 おしきさみ とうふ ぶたにく	米 すりごま さとう ごまあぶら でんぷん	コーン もやし きゅうり にんじん しょうが たまねぎ はねぎ しいたけ にんにく	633 25.8
20(金)	こめこパン 牛乳 大和まな入りメンチカツ 夏みかんサラダ 葛城夏ラコンテ プチならメロンゼリー	牛乳 ぶたにく だいず やまとまな入りメンチカツ	こめこパン あぶら ドレッシング(かんきつ) プチならメロンゼリー	なつみかん キャベツ にんじん きゅうり ブズキーニ なす たまねぎ トマト	664 31.5
23(月)	ごはん 牛乳 ラフテー 野菜チャンプルー もずくスープ シークワーサーゼリー	牛乳 ラフテー とうふ チキン・ポークハム もずく やきぶた	米 ごまあぶら さとう シークワーサーゼリー	キャベツ にんじん たまねぎ にら えのきたけ はねぎ	611 21.8
24(火)	ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソース ブロッコリーのおかか和え ★色とりほうふ!夏野菜みそしる	★印のついた「みそ汁」は、新庄小・磐城小の6年生が考えた「夏のみそ汁」です。			649 26.0
25(水)	ごはん 牛乳 タコライスの具 ビーフンスープ フルーツゼリー	牛乳 ぶたにく だいず ベーコン	米 さとう あぶら ビーフン カクテルゼリー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト しろねぎ チンゲンサイ えのきたけ パイン みかん もも	663 23.3
26(木)	ごはん 牛乳 あじの白しょうゆ漬け ひじきいり煮 けんちん汁	牛乳 あじのしろしょうゆづけ ひじき うすあげ とうふ とりにく	米 あぶら さとう 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	555 24.4
27(金)	きなこ揚げパン 牛乳 肉だんごの甘酢炒め ポトフ	きなこ 牛乳 にくだんご カクテルウインナー	コッペパン あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ピーマン たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ コーン	624 25.5
30(月)	わかめごはん 牛乳 ならのたまごやき きゅうりの酢の物 関東煮	わかめ 牛乳 ならのたまごやき とりにく あつあげ ごぼてん	米 ごま さとう こんにゃく じゃがいも	きゅうり にんじん だいこん	653 26.8

～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*

米・パン・ふしめん・こめこマカロニ・くずうどん・こめこだんご・ならのさといもコロッケ・こんにゃく・じゃがいも・さといも・小松菜しゅうまい・みそ(16日)・ならのキャベツつくね・とりにくだんご・はちみつ大豆・大和まな入りメンチカツ・ならのたまごやき・キャベツ・きゅうり・こまつな・ブズキーニ・トマト・たまねぎ・チンゲンサイ・なす・しろねぎ・はねぎ・やまとまな・やまとまなづけ・なめこ・しおこうじ・ウスターソース・プチならメロンゼリー

◎給食なしのお知らせ◎

2日(月):新庄小、新北小5年
3日(火):新北小5年、當麻小5・6年
9日(月):磐城小
10日(火):當麻小3・4年
12日(木):新庄小5年
13日(金):新庄小5年

16日(月):忍海小、磐城小4年
17日(火):磐城小5年、當麻小1・2年
18日(水):磐城小3・5年、當麻小5年
19日(木):磐城小2年、當麻小5年
20日(金):磐城小1年
23日(月):新北小

★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

630
24.8