····*··*··*··* 令和7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

ふれずれずり 71	都口により、M立门台と友丈する物口がのりより。こ J 予へた	- C V '0		石	
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	ようちえん
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	478 17.7
3(火)	ごはん 牛乳 フライごぼうビーンズ っっ 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	504 18.4
4(水)	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ かんてん 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	491 18.3
5(木)	ごはん 牛乳 きびなごかりかりフライ 税菜ぴりっと炒め ★色とりどりの复じる レモンゼリー	牛乳 ぶたにく きびなごのカリカリフライ 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	522 20.8
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(かぽちゃ) マヨネーズ はるさめ	キャベツ きゅうり にんじん カリカリうめ とうがん たまねぎ しめじ はねぎ	606 19.9
9(月)	こまっな ごはん 牛乳 ならの小松菜しゅうまい あっあ ちゅうかごもくに やみつきキャベツ 厚揚げの中華五目煮	牛乳 こまつなしゅうまい しおこんぶ あつあげ ぶたにく	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	460 18.4
10(火)	ごはん 牛乳 さばのスタミナ漬け きりほしたいにん にもの 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	506 22.9
(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	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	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	537 21.4
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	518 22.2
13(金)	しく 食パン 牛乳 ピザパンの具 コーンスープ さくらんぼゼリー	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 さくらんぼゼリー	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ	492 17.1
16(月)	ごはん 牛乳 ほしがたコロッケ なつやさい 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 ほしがたコロッケ 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	483 15.7
17(火)	ごはん 牛乳 ならのキャベツつくね やまと 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 グリンピース	567 24.4
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	牛乳 とりにく とりにくだんご うすあげ	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	500 24.9
19(木)	ごはん 牛乳 カットコーン 棒棒鶏 麻婆豆腐	牛乳 むしささみ 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	520 21.8
20(金)	こめこ 米粉パン 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 やまとまないりメンチカツ	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 ズッキーニ なす たまねぎ トマト	549 26.1
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	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	キャベツ にんじん たまねぎ にら えのきたけ はねぎ	488 19.2
24(火)	ごはん 牛乳 製肉のレモンソース ブロッコリーのおかか和え ★色どりほうふ!复野菜みそしる	★印のついた「みそ) 牛乳 とりにく かつおぶし ぶたにく みそ	†」は、新庄小・磐城小の6年生が3 米 あぶら さとう さつまいも じゃがいも でんぷん	i レモン ブロッコリー ピーマン(あか・き) オクラ いんげんまめ	531 21.9
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	542 19.8
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	468 22.1
27(金)	コッペパン 牛乳 肉だんごの甘酢炒め ポトフ りんごジャム	牛乳 にくだんご カクテルウィンナー	コッペパン あぶら さとう でんぷん 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 キャベツ コーン	509 21.1
<u>'</u>	7 1 2 2 7				_

~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・ふしめん・こめこマカロニ・くずうどん・こんにゃく・じゃがいも・さといも・こまつなしゅうまいみそ(16日)・ならのキャベツつくね・とりにくだんご・やまとまないりメンチカツ・ならのたまごやきキャベツ・きゅうり・こまつな・ズッキーニ・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◎
16日(月):忍海幼

515

・―・―・―・―・―・― ★栄養価の表示★

上の段:エネルギ-(kcal) 下の段:たんぱく質(g)