

令和7年9月 学校給食予定献立表

葛城市学校給食センター

※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	ようちえん
1(月)	ごはん 牛乳 イタリアンサラダ かつらぎ夏カレー	牛乳 ぶたにく	米 ドレッシング(イタリアン) じゃがいも あぶら カレールウ	ブロッコリー あかピーマン コーン えだまめ ズッキーニ なす たまねぎ にんじん トマト	489 17.4
2(火)	ごはん 牛乳 竹輪の磯辺あげ 夏野菜きんぴら いものこ汁	牛乳 ちくわ おおのり ぶたにく とりにくだんご とうふ	米 あぶら てんぷらこ さとう でんぷん さといも こんにやく	ごぼう なす ピーマン(あか・き) なめこ はねぎ	503 18.1
3(水)	ごはん 牛乳 バンバンジー トマト麻婆豆腐	牛乳 むしささみ とうふ ぶたひきにく	米 ごま さとう ごまあぶら でんぷん	きりぼしだいこん きゅうり にんじん しょうが たまねぎ あかピーマン トマト にんにく ほししいたけ はねぎ	509 21.6
4(木)	ごはん 牛乳 ピーマンの肉詰めフライ 奈良の塩こうじソテー ごま汁	牛乳 あつあげ みそ ピーマンのにくづめフライ ぶたにく はながたかまぼこ	米 あぶら でんぷん こんにやく ごま	キャベツ にんじん コーン だいこん はねぎ	580 21.7
5(金)	米粉パン 牛乳 鶏肉のバーベキューソース ごまねーずサラダ かぼちゃのクリーム煮	牛乳 とりにく ベーコン とうにゅう	こめこパン さとう マヨネーズ ごま こめこマカロニ こめこ	たまねぎ りんご しょうが にんにく キャベツ コーン きゅうり にんじん かぼちゃ エリンギ	507 27.8
8(月)	ごはん 牛乳 和風ハンバーグおろしソース にんじんしりしり ★さっぱりおいしいトマトと卵のみそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 ハンバーグ シーチキン たまご とうふ みそ	米 さとう あぶら ぶどうゼリー	だいこん にんじん コーン トマト たまねぎ えのきたけ はねぎ	538 20.5
		★さっぱりおいしいトマトと卵のみそ汁は、磐城小の6年生が考えた「夏のみそ汁」です。			
9(火)	ごはん 牛乳 かます竜田揚げ 茎わかめの五目炒め けんちん汁	牛乳 かますたつたあげ ぶたにく くきわかめ とりにく うすあげ	米 あぶら こんにやく さとう ごま さといも	にんじん ごぼう だいこん しろねぎ	523 23.0
10(水)	ごはん 牛乳 大和まなひき肉丼の具 レタススープ フルーツポンチ	牛乳 ぶたひきにく だいたい ベーコン とうふ	米 さとう ごまあぶら カットゼリー(レモン・サイダー)	やまとまなづけ しょうが ピーマン(あか・き) レタス にんじん たまねぎ エリンギ みかん パイン もも	522 19.3
11(木)	ごはん 牛乳 しゅうまい 枝豆 厚揚げの中華五目煮	牛乳 しゅうまい あつあげ ぶたにく	米 ごまあぶら さとう でんぷん	えだまめ にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ しょうが	509 24.1
12(金)	食パン 牛乳 ボロニアカツ カラフルソテー 夏野菜のポトフ	牛乳 ベーコン カクテルウインナー	しょくパン あぶら じゃがいも	ピーマン ピーマン(あか・き) たまねぎ ズッキーニ にんじん コーン	510 21.5
16(火)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 うめこんぶ和え にゅうめん	牛乳 さばみそに しおこんぶ とりにく とうふ うすあげ わかめ	米 ふしめん	キャベツ きゅうり カリカリうめ えのきたけ たまねぎ にんじん はねぎ	506 24.6
17(水)	ごはん 牛乳 ごぼうサラダ ハヤシライス	牛乳 シーチキン ぶたにく	米 さとう マヨネーズ あぶら ハヤシルウ	きゅうり にんじん ごぼう たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト	486 16.9
18(木)	ごはん 牛乳 手作りからあげ ひじきいり煮 具だくさんみそ汁	牛乳 とりにく ひじき うすあげ だいたい とうふあげ みそ	米 でんぷん あぶら こんにやく さとう	にんにく しょうが にんじん しめじ えのきたけ たまねぎ こまつな	567 22.4
19(金)	コッペパン 牛乳 ポテトカップグラタン(コーン) れんこんとまめのごまドレ和え ラタトゥイユ風スープ	牛乳 ミックスビーンズ むしささみ ベーコン ウインナー	コッペパン ポテトカップグラタン(コーン) ドレッシング(ごま) オリーブオイル さとう	れんこん えだまめ ズッキーニ なす にんじん たまねぎ あかピーマン トマト にんにく	610 20.7
22(月)	ごはん ジョア(プレーン) カレーうどん いろいろ野菜のたまごやき 大和まなちりめん	ジョア(プレーン) うすあげ いろいろやさいのたまごやき ちりめんじゃこ ぶたにく	米 ごまあぶら さとう ごま くずうどん カレールウ	やまとまなづけ こまつな にんじん たまねぎ はねぎ	558 20.1
24(水)	ごはん 牛乳 焼きいも 餃子丼の具 五目スープ	牛乳 ぶたひきにく だいたい やきぶた とうふ	米 やきいも あぶら ごまあぶら でんぷん	にんにく しょうが キャベツ にら たまねぎ えのきたけ たけのこ にんじん コーン	508 18.3
25(木)	ごはん 牛乳 あじのスタミナ漬け いんげんのごま和え かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 あじのスタミナづけ とりひきにく あつあげ	米 ごま さとう こんにやく あぶら	いんげんまめ かぼちゃ にんじん たまねぎ えだまめ	524 25.2
26(金)	せわりパン 牛乳 ロングウインナー チリビーンズ 豆乳スープ	牛乳 ロングウインナー だいたい ベーコン とうにゅう	せわりパン あぶら さとう じゃがいも こめこマカロニ	たまねぎ にんにく しょうが トマト にんじん エリンギ チンゲンサイ	497 21.4
29(月)	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め ブロッコリーのおかか和え さといものみそ汁	牛乳 ぶたにく かつおぶし とうふ はながたかまぼこ みそ	米 あぶら さとう でんぷん さといも	たまねぎ にんじん いんげんまめ しょうが りんご ブロッコリー しろねぎ えのきたけ	466 19.4
30(火)	ごはん 牛乳 いわしのかぼすレモン煮 きゅうりとわかめの酢の物 関東煮	牛乳 いわしのかぼすレモンに わかめ とりにく あつあげ ごぼてん	米 さとう こんにやく じゃがいも	きゅうり にんじん だいこん	565 25.4

<p>◎給食なしのお知らせ◎ 24日(水):新庄幼、忍海幼 26日(金):當麻幼</p>	<p>～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*</p> <p>米・パン・ふしめん・こめこマカロニ・くずうどん・こんにやく・さといも・こめこ・みそ(8日) とりにくだんご・かぼちゃ・こまつな・なす・はねぎ・やまとまなづけ・なめこ・しおこうじ</p>	<p>★栄養価の表示★ 上の段:エネルギー(kcal) 下の段:たんぱく質(g)</p>
		9月平均
		524 21.5

生活リズムを整えよう



早寝早起き



朝の光を浴びる



規則正しい食事



日中は活動的に過ごす