



令和5年 7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 小・中用

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	体の調子をとどのえるもの	小学校	中学校
3(月)	ごはん 牛乳 ぎょうぎどんの具 ごまず和え とうがんのスープ煮	牛乳 ぶたにく だいず にくだんご とうふ	米 ごまあぶら でんぶん さとう ごま ビーフン	にんにく しょうが キャベツ なら あおピーマン だいこん にんじん とうがん たまねぎ しめじ	568 21.5	670 24.7
4(火)	ごはん 牛乳 煮豚(小・中) 野菜チャンプルー もずくスープ 冷凍パイン(小・中)	牛乳 にぶた あつあげ ベーコン もずく とりにく わかめ	米 さとう ごまあぶら ごま	にがうり あかピーマン にんじん キャベツ たまねぎ コーン なめこ ほうれんそう パイン	638 22.8	805 28.6
5(水)	ごはん 牛乳 里芋コロッケ(小・中) いんげんのごま和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 とうふ うすあげ わかめ みそ	米 さともコロッケ あぶら ごま さとう	かぼちゃ えのきたけ たまねぎ にんじん いんげんまめ	647 20.7	745 23.1
6(木)	ごはん 牛乳 星型ハンバーグ もろこしごはんの具 セタ汁 セタゼリー	牛乳 ハンバーグ しおこんぶ とうふ とりにく わかめ ほしがたかまぼこ	米 さとう でんぶん あぶら ふしめん たなばたゼリー	オクラ コーン たまねぎ にんじん えのきたけ	651 23.0	784 28.0
7(金)	減量バーガーパン 牛乳 白身魚フライ ポテトサラダ ラタトゥイユ風スープ タルタルソース(たまごなし)(中のみ)	牛乳 ほき ベーコン ウインナー	げんりょうバーガーパン あぶら じゃがいも マヨネズ(たまごなし) オリーブあぶら さとう ほしがたマカロニ タルタルソース(たまごなし)(中)	たまねぎ えだまめ コーン ズッキーニ かぼちゃ にんじん あかピーマン トマト にんにく	589 22.2	765 28.3
10(月)	ごはん 牛乳 豚キムチ きわわかめのサラダ トックスープ	牛乳 ぶたにく みそ きわわかめ ベーコン とうふ わかめ	米 さとう ごまあぶら ドレッシング(わふう) トック ごま	はくさいキムチ たまねぎ あかピーマン しょうが きゅうり コーン にんじん	603 20.8	712 23.9
11(火)	ごはん 牛乳 チキンナゲット(小・中) じゃこピーマン かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 ちりめんじゃこ とりにく あつあげ チキンナゲット	米 ごまあぶら さとう こんにゃく あぶら	あおピーマン かぼちゃ にんじん たまねぎ えだまめ	597 24.9	737 30.7
12(水)	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風(小・中) きゅうりの酢のもの けんちん汁 味付のり(小・中) 元気ヨーグルト(小・中)	牛乳 いわし わかめ とりにく あじつけのり ヨーグルト	米 あぶら ごま さとう でんぶん こんにゃく さとも	きゅうり にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ とうがん	610 23.2	703 25.3
13(木)	ごはん 牛乳 しゅうまい(小・中) にんじんサラダ トマト麻婆豆腐	牛乳 シーチキン とうふ ぶたにく しゅうまい	米 ドレッシング(ごま) ごまあぶら さとう でんぶん	にんじん コーン たまねぎ あかピーマン トマト にんにく しょうが	668 28.2	820 34.9
14(金)	米粉パン 牛乳 あおのりポテトビーンズ ペネットマトソース フルーツポンチ ならのブルーベリージャム	牛乳 だいず かえりちりめん あおのり ベーコン	こめこパン フライドポテト でんぶん あぶら ペンネ オリーブあぶら さとう はちみつレモンカットゼリー サイダーゼリー ブルーベリージャム	たまねぎ にんじん なす セロリー にんにく トマト りんご みかん もも パイン	738 27.9	891 33.7
18(火)	ごはん 牛乳 なツなツサラダ チキンカレー 冷凍みかん(小・中) ナン(中のみ)	牛乳 シーチキン とりにく	米 マヨネズ(たまごなし) あぶら カレールウ ナン(中)	コーン きゅうり にがうり えだまめ たまねぎ かぼちゃ なす にんじん ズッキーニ トマト りんご みかん	675 24.1	921 32.8



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、地場産物は太字にしています。

・米・米粉パン・減量バーガーパン・カレールウ・星形マカロニ・ならのブルーベリージャム
・じゃがいも・こんにゃく・しめじ・なめこ・なす・トマト・きゅうり・ズッキーニ・にんにく



★栄養価の表示★

上の段:エネルギー(kcal)
下の段:たんぱく質(g)



7月平均

635
23.6

778
28.5

夏を元気に過ごすには



①朝・昼・夜の3食を規則正しくたべる



④無理せず体をうごかす



⑤主食・主菜・副菜をそろえた
栄養バランスの良い食事



②冷たいものをたべすぎない



③こまめに水分

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

ぶたにく げんまい はいがまい だいず
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

やさい くだもの るい
野菜、果物、いも類など

