2026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。 ※栄養価の表示は、米を１１０gとして計算しています。

葛城市学校給食センター

月			火			水			木			金		
献立名・材料名	食品群	アレルゲン	献立名・材料名	食品群	アレルゲン	献立名・材料名	食品群	アレルゲン	献立名・材料名	食品群	アレルゲン	献立名・材料名	食品群	アレルゲン
1 ごはん 牛乳 あじのスタミナ漬け ごまねーずサラダ 具だくさんみそ汁			**2** ごはん 牛乳 チキンナゲット 寒天サラダ トマトキーマカレー			**3** ごはん 牛乳 炒り豆腐包み焼き れんこんのきんぴら あまから豚汁			**4** ごはん 牛乳 フライごぼうビーンズ 茎わかめのサラダ 冬瓜のスープ			**5** 背割りパン 牛乳 ロングウインナー 切干大根のソース炒め 豆乳スープ ヨーグルト		
ごはん			**ごはん**			**ごはん**			**ごはん**			**背割りドックパン**		
精白米	黄		精白米	黄		精白米	黄		精白米	黄		背割りコッペパン	黄	乳
牛乳			**牛乳**			**牛乳**			**牛乳**			**牛乳**		
牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳
あじのスタミナ漬け			**チキンナゲット**			**炒り豆腐包み焼き**			**フライごぼうビーンズ**			**ロングウインナー**		
あじのスタミナ漬け	赤		チキンナゲット	赤		炒り豆腐包み焼き	赤		だいず水煮	赤		ロングウインナー	赤	
ごまねーずサラダ			**寒天サラダ**			**れんこんのきんぴら**			ごぼう	緑		**切干大根のソース炒め**		
キャベツ	緑		こんにゃくかんてん	赤		れんこん	緑		でん粉	黄		切干しだいこん	緑	
コーン	緑		きゅうり	緑		にんじん	緑		米油	黄		豚肉	赤	
きゅうり	緑		赤ピーマン	緑		えだまめ	緑		砂糖	黄		キャベツ	緑	
マヨネーズ(卵不使用)	黄		コーン	緑		米油	黄		こいくちしょうゆ	黄		米油	黄	
こいくちしょうゆ			和風ドレッシング	黄		本みりん			本みりん			にんじん	緑	
ごま	黄		**トマトキーマカレー**			砂糖	黄		水			チキンスープ		
具だくさんみそ汁			豚ひき肉	赤		こいくちしょうゆ			**茎わかめのサラダ**			とんかつソース		
ミニ厚揚げ	赤		じゃがいも	黄		ごま	黄		くきわかめ	赤		ニシキソース		
さといも	黄		にんじん	緑		**あまから豚汁**			きゅうり	緑		あおのり	赤	
にんじん	緑		たまねぎ	緑		豚肉	赤		黄ピーマン	緑		**豆乳スープ**		
こんにゃく	黄		トマト	緑		米油	黄		青じそドレッシング			ベーコン	赤	
たまねぎ	緑		大豆水煮(クラッシュタイプ)	赤		油揚げ	赤		**冬瓜のスープ**			たまねぎ	緑	
ほんしめじ	緑		米油	黄		白菜キムチ	緑		鶏肉だんご	赤		にんじん	緑	
こまつな	緑		リンゴピューレ	緑		さつまいも	黄		とうふ	赤		じゃがいも	黄	
みそ	赤		とんかつソース			たまねぎ	緑		とうがん	緑		チンゲンサイ	緑	
だしパック			チキンスープ			葉ねぎ	緑		たまねぎ	緑		豆乳	赤	
水			カレールウ(小麦なし)	黄		みそ	赤		にんじん	緑		エリンギ	緑	
			水			だしパック			ほんしめじ	緑		チキンスープ		
						水			葉ねぎ	緑		食塩		
									中華味			こしょう		
									こいくちしょうゆ			水		
									食塩			**ヨーグルト**		
									こしょう			ヨーグルト(チチヤス)	赤	乳
									水					
中学校			中学校			中学校			中学校			中学校		
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 727			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 851			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 768			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 716			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 764		
たんぱく質(g) 28.8			たんぱく質(g) 31.8			たんぱく質(g) 28			たんぱく質(g) 25.1			たんぱく質(g) 31.1		
8 ごはん 牛乳 いかメンチ じゃこピーマン けんちん汁			**9** ごはん 牛乳 さばのごまみそ煮 キャベツのたくあん和え 奈良のっぺ			**10** ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソース にんじんしりしり なすのみそ汁			**11** ごはん 牛乳 しゅうまい 青椒牛肉絲 中華スープ			**12** 米粉パン 牛乳 グリルチキンのバーベキューソース 花野菜サラダ マカロニスープ		
ごはん			**ごはん**			**ごはん**			**ごはん**			**米粉パン**		
精白米	黄		精白米	黄		精白米	黄		精白米	黄		米粉パン	黄	乳
牛乳			**牛乳**			**牛乳**			**牛乳**			**牛乳**		
牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳
いかメンチ			**さばのごまみそ煮**			**鶏肉のレモンソース**			**しゅうまい**			**グリルチキンのバーベキューソース**		
いかメンチ	赤		さばのごまみそ煮	赤		鶏肉・粉つき	赤		しゅうまい	赤		グリルチキン	赤	
米油	黄		**キャベツのたくあん和え**			米油	黄		**青椒牛肉絲**			たまねぎ	緑	
じゃこピーマン			キャベツ	緑		砂糖	黄		豚肉	赤		リンゴピューレ	緑	
ちりめんじゃこ	赤		きゅうり	緑		こいくちしょうゆ			砂糖	黄		ソテーオニオン		
米油	黄		きざみたくあん	緑		レモン果汁	緑		こいくちしょうゆ			土しょうが	緑	
青ピーマン	緑		塩昆布	赤		水			にんにく	緑		にんにく	緑	
こいくちしょうゆ			こいくちしょうゆ			**にんじんしりしり**			土しょうが	緑		こいくちしょうゆ		
砂糖	黄		かつお節	赤		にんじん	緑		米油	黄		砂糖	黄	
けんちん汁			**奈良のっぺ**			シーチキン	赤		青ピーマン	緑		米酢		
鶏肉	赤		ミニ厚揚げ	赤		コーン	緑		たけのこ	緑		トマトケチャップ		
ごぼう	緑		さといも	黄		米油	黄		青椒牛肉絲の素			水		
こんにゃく	黄		だいこん	緑		こいくちしょうゆ			**中華スープ**			**花野菜サラダ**		
にんじん	緑		にんじん	緑		**なすのみそ汁**			ベーコン	赤		ブロッコリー	緑	
さといも	黄		こんにゃく	黄		なす	緑		とうふ	赤		カリフラワー	緑	
ほんしめじ	緑		干ししいたけ	緑		油揚げ	赤		たまねぎ	緑		ねぎごまドレッシング	黄	
葉ねぎ	緑		砂糖	黄		たまねぎ	緑		もやし	緑		**マカロニスープ**		
食塩			こいくちしょうゆ			ほんしめじ	緑		えのきたけ	緑		ウインナー(6mmｶｯﾄ)	赤	
こいくちしょうゆ			水			こまつな	緑		にら	緑		キャベツ	緑	
本みりん			でん粉	黄		とうふ	赤		にんじん	緑		にんじん	緑	
だしパック			しょうが	緑		だしパック			わかめ	緑		たまねぎ	緑	
水			だしパック			水			中華味			コーン	緑	
						みそ	赤		こいくちしょうゆ			米粉マカロニ	緑	
									こしょう			こしょう		
									水			チキンスープ		
												こいくちしょうゆ		
												水		
中学校			中学校			中学校			中学校			中学校		
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 724			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 739			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 790			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 725			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 762		
たんぱく質(g) 28			たんぱく質(g) 29.3			たんぱく質(g) 31.8			たんぱく質(g) 27.8			たんぱく質(g) 39.1		
15 ごはん 牛乳 奈良のキャベツつくね 夏野菜きんぴら いものこ汁			**16** ごはん 牛乳 春巻き 餃子丼の具 奈良の米粉トックスープ			**17** ごはん 牛乳 奈良のたまごやき じゃこサラダ 五目豆腐			**18** ごはん 牛乳 奈良の里芋コロッケ 小松菜のおかか和え まいたけのみそ汁			**19** 減量コッペパン 牛乳 ボロニアステーキ イタリアンサラダ 夏野菜のトマトパスタ 奈良のブルーベリージャム		
ごはん			**ごはん**			**ごはん**			**ごはん**			**減量コッペパン**		
精白米	黄		精白米	黄		精白米	黄		精白米	黄		規格パン(減量)	黄	乳
牛乳			**牛乳**			**牛乳**			**牛乳**			**牛乳**		
牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳
奈良のキャベツつくね			**春巻き**			**奈良のたまごやき**			**奈良の里芋コロッケ**			**ボロニアステーキ**		
キャベツ入り平つくね	赤		春巻き	赤		厚焼玉子	赤	卵	奈良の里芋コロッケ	黄		ボロニアステーキ	赤	
こいくちしょうゆ			米油	黄		**じゃこサラダ**			米油	黄		**イタリアンサラダ**		
砂糖	黄		**餃子丼の具**			ちりめんじゃこ	赤		**小松菜のおかか和え**			ブロッコリー	緑	
本みりん			豚ひき肉	赤		だいこん	緑		こまつな	緑		赤ピーマン	緑	
でん粉	黄		にんにく	緑		キャベツ	緑		もやし	緑		コーン	緑	
水			土しょうが	緑		こいくちしょうゆ			にんじん	緑		えだまめ	緑	
夏野菜きんぴら			大豆水煮(クラッシュタイプ)	赤		米酢			かつお節	赤		イタリアンドレッシング	黄	
豚肉	赤		清酒			砂糖	黄		砂糖	黄		**夏野菜のトマトパスタ**		
ごぼう	緑		食塩			ごま油	黄		こいくちしょうゆ			スパゲッティ	黄	
なす	緑		こしょう			**五目豆腐**			**まいたけのみそ汁**			ベーコンカット	赤	
赤ピーマン	緑		キャベツ	緑		とうふ	赤		わかめ	赤		たまねぎ	緑	
黄ピーマン	緑		にら	緑		豚肉	赤		たまねぎ	緑		トマト	緑	
砂糖	黄		こいくちしょうゆ			たまねぎ	緑		とうふ	赤		なす	緑	
本みりん			ごま油	黄		にんじん	緑		まいたけ	緑		ズッキーニ	緑	
こいくちしょうゆ			でん粉	黄		チンゲンサイ	緑		ごぼう	緑		青ピーマン	緑	
米油	黄		水			干ししいたけ	緑		白ねぎ	緑		ダイストマト	緑	
でん粉	黄		**奈良の米粉トックスープ**			ひじき	赤		だしパック			トマトケチャップ		
いものこ汁			ベーコン	赤		だしパック			みそ	赤		ベーストマト	緑	
鶏肉だんご	赤		トック	黄		でん粉	黄		水			砂糖	黄	
さといも	黄		とうふ	赤		砂糖	黄					チキンスープ		
なめこ	緑		たまねぎ	緑		こいくちしょうゆ						とんかつソース		
たまねぎ	緑		もやし	緑		食塩						こしょう		
こんにゃく	黄		にんじん	緑		米油	黄					水		
葉ねぎ	緑		わかめ	赤								**奈良のブルーベリージャム**		
こいくちしょうゆ			中華味									奈良のブルーベリージャム	黄	
食塩			こいくちしょうゆ											
本みりん			こしょう											
だしパック			水											
水														
中学校			中学校			中学校			中学校			中学校		
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 739			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 925			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 779			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 718			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 870		
たんぱく質(g) 26.7			たんぱく質(g) 31.4			たんぱく質(g) 31.8			たんぱく質(g) 23.3			たんぱく質(g) 35.1		

月			火			水			木			金		
献立名・材料名	食品群	アレルゲン	献立名・材料名	食品群	アレルゲン	献立名・材料名	食品群	アレルゲン	献立名・材料名	食品群	アレルゲン	献立名・材料名	食品群	アレルゲン
22 ごはん ジョア（ストロベリー） さわらのゆずみそかけ 豚肉の生姜炒め にゅうめん			**23** ごはん 牛乳 ヒラヤーチー ゴーヤチャンプルー もずくスープ シークワーサーゼリー			**24** ごはん 牛乳 ミートボール ハヤシライス フルーツポンチ			**25** ごはん 牛乳 豚肉のかりん揚げ ひじきの酢の物 葛城市の食材みそ汁			**26** コッペパン 牛乳 いちごジャム チーズ風ソースインハンバーグ ポテトサラダ オニオンスープ		
ごはん			**ごはん**			**ごはん**			**ごはん**			**コッペパン**		
精白米	黄		精白米	黄		精白米	黄		精白米	黄		規格パン	黄	乳
ジョア（ストロベリー）			**牛乳**			**牛乳**			**牛乳**			**牛乳**		
ジョア ストロベリー	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳
さわらのゆずみそかけ			**ヒラヤーチー**			**ミートボール**			**豚肉のかりん揚げ**			**チーズ風ソースインハンバーグ**		
さわら	赤		野菜チヂミ	黄		肉だんご（甘酢あん）	赤		豚肉	赤		チーズ風ソースインハンバーグ	赤	
砂糖	黄		米油	黄		**ハヤシライス**			清酒			**ボテトサラダ**		
こいくちしょうゆ			トマトケチャップ			豚肉	赤		こいくちしょうゆ			じゃがいも	黄	
みそ	赤		とんかつソース			米油	黄		しょうが	緑		えだまめ	緑	
本みりん			砂糖	黄		たまねぎ	緑		でん粉	黄		コーン	緑	
水			チキンスープ			にんじん	緑		米油	黄		マヨネーズ(卵不使用)	黄	
ゆず粉	緑		水			エリンギ	緑		こいくちしょうゆ			**オニオンスープ**		
でん粉	黄		でん粉	黄		チキンスープ			砂糖	黄		ベーコン	赤	
豚肉の生姜炒め			**ゴーヤチャンプルー**			トマトピューレー			水			ソテーオニオン		
豚肉	赤		とうふ	赤		砂糖	黄		ごま	黄		たまねぎ	緑	
たまねぎ	緑		たまご	赤	卵	とんかつソース			**ひじきの酢の物**			にんじん	緑	
にんじん	緑		チキンハム	赤		水			ひじき			えのきたけ	緑	
いんげんまめ	緑		たまねぎ	緑		ハヤシルウ（小麦なし）	黄		にんじん	緑		いんげんまめ	緑	
土しょうが	緑		にんじん	緑		**フルーツポンチ**			きゅうり	緑		こしょう		
米油	黄		にがうり	緑		ナタデココ	緑		ごま油	黄		チキンスープ		
本みりん			ごま油	黄		カクテルゼリー	黄		こいくちしょうゆ			こいくちしょうゆ		
砂糖	黄		こしょう			ミックスフルーツ	緑		米酢			水		
こいくちしょうゆ			砂糖	黄		（もも・パイン・みかん）			砂糖	黄		**いちごジャム**		
リンゴピューレ	緑		食塩						**葛城市の食材みそ汁**			いちごジャム	黄	
でん粉	黄		こいくちしょうゆ						さといも	黄				
にゅうめん			**もずくスープ**						たまねぎ	緑				
ふしめん	黄		もずく	赤					えだまめ	緑				
えのきたけ	緑		焼き豚	赤					なす	緑				
とうふ	赤		たまねぎ	緑					葉ねぎ	緑				
油揚げ	赤		ミニ厚揚げ	緑					みそ	赤				
たまねぎ	緑		えのきたけ	緑					だしパック					
こまつな	緑		白ねぎ	緑					水					
だしパック			中華味											
こいくちしょうゆ			こいくちしょうゆ											
本みりん			こしょう											
食塩			水											
			シークワーサーゼリー											
			シークワーサーゼリー	黄										
中学校			中学校			中学校			中学校			中学校		
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 781			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 842			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 892			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 878			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 705		
たんぱく質(g) 34.4			たんぱく質(g) 24.6			たんぱく質(g) 26.2			たんぱく質(g) 33.6			たんぱく質(g) 26		

5/26（金）
チーズ風ソースインハンバーグは、
ハンバーグの中に乳製品を使用して
いないチーズ風のソースが入っています

29			30		
ごはん 牛乳 めだまやき ガパオライスの具 ビーフンスープ			ごはん 牛乳 いわし梅煮 茎わかめの五目炒め 夏やさい汁		
ごはん			**ごはん**		
精白米	黄		精白米	黄	
牛乳			**牛乳**		
牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳
めだまやき			**いわし梅煮**		
目玉焼き	赤	卵	いわしの梅煮	赤	
ガパオライスの具			**茎わかめの五目炒め**		
鶏ひき肉	赤		豚肉	赤	
大豆水煮(クラッシュタイプ)	赤		こんにゃく	黄	
たまねぎ	緑		くきわかめ	赤	
赤ピーマン	緑		にんじん	緑	
にんにく	緑		砂糖	黄	
ごま油	黄		こいくちしょうゆ		
砂糖	黄		本みりん		
オイスターソース			ごま	黄	
こいくちしょうゆ			米油	黄	
本みりん			**夏やさい汁**		
でん粉	黄		油揚げ	赤	
バジル	緑		じゃがいも	黄	
ビーフンスープ			オクラ	緑	
ビーフン	黄		たまねぎ	緑	
焼き豚	赤		とうふ	赤	
白ねぎ	緑		葉ねぎ	緑	
たまねぎ	緑		だしパック		
チンゲンサイ	緑		みそ	赤	
にんじん	緑				
えのきたけ	緑				
中華味					
こいくちしょうゆ					
こしょう					
水					
中学校			中学校		
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 770			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 753		
たんぱく質(g) 31.7			たんぱく質(g) 28		

5/29（月）目玉焼きの中には卵黄風ソースが
入っています。十分加熱していますが、半熟のよう
な仕上がりになります

未来へつながる食を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

自分の健康のためにできること

食の未来のためにできること

食中毒予防 3択 クイズ

Q1 まな板の使い方として正しいのはどれ？

Q2 必ず中心部まで火を通した方がよい料理はどれ？

Q3 作ったサラダをすぐに食べない場合、どこに置くのがよい？

Q4 鍋に残った昨晩のカレー、どうやって食べる？

Q5 「賞味期限」について、正しい説明はどれ？

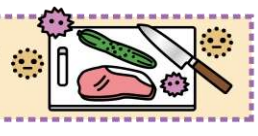
～今月の地場産物～ ＊奈良県で生産・製造された食材を紹介します＊

米・パン・こんにゃく・ふしめん・さといも・なめこ・まいたけ・みそ（18.25日）
じゃがいも・きゅうり・こまつな・たまねぎ・チンゲンサイ・トマト・なす・米粉マカロニ
葉ねぎ・キャベツ・ズッキーニ・白ねぎ・米粉トック・奈良のたまごやき
奈良のキャベツつくね・奈良のさといもコロッケ・奈良のブルーベリージャム

6月15日（月）から19日（金）は地産地消WEEKです✨

おいしく食べるために、健康な歯！を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

健康な歯を保つためのポイント

こたえ
Q1=②（生肉や魚を切って洗った後は、熱湯をかけておくとよい） Q2=①
Q3=③（水分やほかの食品からの汚染を防ぐため） Q4=③ Q5=②