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。

葛城市学校給食センター

月

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

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
あじのスタミナ漬け		
あじのスタミナ漬け	赤	
ごまねーずサラダ		
キャベツ	緑	
コーン	緑	
きゅうり	緑	
マヨネーズ(卵不使用)	黄	
こいくちしょうゆ		
ごま	黄	
具だくさんみそ汁		
ミニ厚揚げ	赤	
さといも	黄	
にんじん	緑	
こんにゃく	黄	
たまねぎ	緑	
ほんしめじ	緑	
こまつな	緑	
みそ	赤	
だしパック		
水		

幼稚園	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	484
たんぱく質(g)	21.6

火

2　ごはん　牛乳　寒天サラダ　トマトキーマカレー

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
寒天サラダ		
こんにゃくかんてん	赤	
きゅうり	緑	
赤ピーマン	緑	
コーン	緑	
和風ドレッシング	黄	
トマトキーマカレー		
豚ひき肉	赤	
じゃがいも	黄	
にんじん	緑	
たまねぎ	緑	
トマト	緑	
大豆水煮(クラッシュタイプ)	赤	
米油	黄	
リンゴピューレ	緑	
とんかつソース		
チキンスープ		
カレールウ(小麦なし)	黄	
水		

幼稚園	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	500
たんぱく質(g)	19

水

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

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
炒り豆腐包み焼き		
炒り豆腐包み焼き	赤	
れんこんのきんぴら		
れんこん	緑	
にんじん	緑	
えだまめ	緑	
米油	黄	
本みりん		
砂糖	黄	
こいくちしょうゆ		
ごま	黄	
あまから豚汁		
豚肉	赤	
米油	黄	
油揚げ	赤	
白菜キムチ	緑	
さつまいも	黄	
たまねぎ	緑	
葉ねぎ	緑	
みそ	赤	
だしパック		
水		

幼稚園	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	526
たんぱく質(g)	21.9

木

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

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
フライごぼうビーンズ		
だいず水煮	赤	
ごぼう	緑	
でん粉	黄	
米油	黄	
砂糖	黄	
こいくちしょうゆ		
本みりん		
水		
茎わかめのサラダ		
くきわかめ	赤	
きゅうり	緑	
黄ピーマン	緑	
青じそドレッシング		
冬瓜のスープ		
鶏肉だんご	赤	
とうふ	赤	
とうがん	緑	
たまねぎ	緑	
にんじん	緑	
ほんしめじ	緑	
葉ねぎ	緑	
中華味		
こいくちしょうゆ		
食塩		
こしょう		
水		

幼稚園	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	463
たんぱく質(g)	17.6

金

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

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
背割りドックパン		
背割りコッペパン	黄	乳
牛乳		
牛乳	赤	乳
ロングウインナー		
ロングウインナー	赤	
切干大根のソース炒め		
切干しだいこん	緑	
豚肉	赤	
キャベツ	緑	
米油	黄	
にんじん	緑	
チキンスープ		
とんかつソース		
ニシキソース		
あおのり	赤	
豆乳スープ		
ベーコン	赤	
たまねぎ	緑	
にんじん	緑	
じゃがいも	黄	
チンゲンサイ	緑	
豆乳	赤	
エリンギ	緑	
チキンスープ		
食塩		
こしょう		
水		
ヨーグルト		
ヨーグルト(チチヤス)	赤	乳

幼稚園	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	531
たんぱく質(g)	23

8　ごはん　牛乳　いかメンチ　じゃこピーマン　けんちん汁

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
いかメンチ		
いかメンチ	赤	
米油	黄	
じゃこピーマン		
ちりめんじゃこ	赤	
米油	黄	
青ピーマン	緑	
こいくちしょうゆ		
砂糖	黄	
けんちん汁		
鶏肉	赤	
ごぼう	緑	
こんにゃく	黄	
にんじん	緑	
さといも	黄	
ほんしめじ	緑	
葉ねぎ	緑	
食塩		
こいくちしょうゆ		
本みりん		
だしパック		
水		

幼稚園	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	514
たんぱく質(g)	21.8

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

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
さばのごまみそ煮		
さばのごまみそ煮	赤	
キャベツのたくあん和え		
キャベツ	緑	
きゅうり	緑	
きざみたくあん	緑	
塩昆布	赤	
こいくちしょうゆ		
かつお節	赤	
奈良のっぺ		
ミニ厚揚げ	赤	
さといも	黄	
だいこん	緑	
にんじん	緑	
こんにゃく	黄	
干ししいたけ	緑	
砂糖	黄	
こいくちしょうゆ		
水		
でん粉	黄	
しょうが	緑	
だしパック		

幼稚園	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	507
たんぱく質(g)	23

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

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
鶏肉のレモンソース		
鶏肉・粉つき	赤	
米油	黄	
砂糖	黄	
こいくちしょうゆ		
レモン果汁	緑	
水		
にんじんしりしり		
にんじん	緑	
シーチキン	赤	
コーン	緑	
米油	黄	
こいくちしょうゆ		
なすのみそ汁		
なす	緑	
油揚げ	赤	
たまねぎ	緑	
ほんしめじ	緑	
こまつな	緑	
とうふ	赤	
だしパック		
水		
みそ	赤	

幼稚園	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	508
たんぱく質(g)	21.7

11　ごはん　牛乳　しゅうまい　青椒牛肉絲　中華スープ

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
しゅうまい		
しゅうまい	赤	
青椒牛肉絲		
豚肉	赤	
砂糖	黄	
こいくちしょうゆ		
にんにく	緑	
土しょうが	緑	
米油	黄	
青ピーマン	緑	
たけのこ	緑	
青椒牛肉絲の素		
中華スープ		
ベーコン	赤	
とうふ	赤	
たまねぎ	緑	
もやし	緑	
えのきたけ	緑	
にら	緑	
にんじん	緑	
わかめ	緑	
中華味		
こいくちしょうゆ		
こしょう		
水		

幼稚園	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	473
たんぱく質(g)	19.6

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

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
米粉パン		
米粉パン	黄	乳
牛乳		
牛乳	赤	乳
グリルチキンのバーベキューソース		
グリルチキン	赤	
たまねぎ	緑	
リンゴピューレ	緑	
ソテーオニオン		
土しょうが	緑	
にんにく	緑	
こいくちしょうゆ		
砂糖	黄	
米酢		
トマトケチャップ		
水		
花野菜サラダ		
ブロッコリー	緑	
カリフラワー	緑	
ねぎごまドレッシング	黄	
マカロニスープ		
ウインナー(6mmｶｯﾄ)	赤	
キャベツ	緑	
にんじん	緑	
たまねぎ	緑	
コーン	緑	
米粉マカロニ	黄	
こしょう		
チキンスープ		
こいくちしょうゆ		
水		

幼稚園	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	481
たんぱく質(g)	25.5

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

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
奈良のキャベツつくね		
キャベツ入り平つくね	赤	
こいくちしょうゆ		
砂糖	黄	
本みりん		
でん粉	黄	
水		
夏野菜きんぴら		
豚肉	赤	
ごぼう	緑	
なす	緑	
赤ピーマン	緑	
黄ピーマン	緑	
砂糖	黄	
本みりん		
こいくちしょうゆ		
米油	黄	
でん粉	黄	
いものこ汁		
鶏肉だんご	赤	
さといも	黄	
なめこ	緑	
たまねぎ	緑	
こんにゃく	黄	
葉ねぎ	緑	
こいくちしょうゆ		
食塩		
本みりん		
だしパック		
水		

幼稚園	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	511
たんぱく質(g)	20.2

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

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
春巻き		
春巻き	赤	
米油	黄	
餃子丼の具		
豚ひき肉	赤	
にんにく	緑	
土しょうが	緑	
大豆水煮(クラッシュタイプ)	赤	
清酒		
食塩		
こしょう		
キャベツ	緑	
にら	緑	
こいくちしょうゆ		
ごま油	黄	
でん粉	黄	
水		
奈良の米粉トックスープ		
ベーコン	赤	
トック	黄	
とうふ	赤	
たまねぎ	緑	
もやし	緑	
にんじん	緑	
わかめ	緑	
中華味		
こいくちしょうゆ		
こしょう		
水		

幼稚園	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	617
たんぱく質(g)	21.7

17　ごはん　牛乳　奈良のたまごやき　じゃこサラダ　五目豆腐

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
奈良のたまごやき		
厚焼玉子	赤	卵
じゃこサラダ		
ちりめんじゃこ	赤	
だいこん	緑	
キャベツ	緑	
こいくちしょうゆ		
米酢		
砂糖	黄	
ごま油	黄	
五目豆腐		
とうふ	赤	
豚肉	赤	
たまねぎ	緑	
にんじん	緑	
チンゲンサイ	緑	
干ししいたけ	緑	
ひじき	赤	
だしパック		
でん粉	黄	
砂糖	黄	
こいくちしょうゆ		
食塩		
米油	黄	

幼稚園	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	528
たんぱく質(g)	23.8

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

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
奈良の里芋コロッケ		
奈良の里芋コロッケ	黄	
米油	黄	
小松菜のおかか和え		
こまつな	緑	
もやし	緑	
にんじん	緑	
かつお節	赤	
砂糖	黄	
こいくちしょうゆ		
まいたけのみそ汁		
わかめ	赤	
たまねぎ	緑	
とうふ	赤	
まいたけ	緑	
ごぼう	緑	
白ねぎ	緑	
だしパック		
みそ	赤	
水		

幼稚園	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	490
たんぱく質(g)	18.1

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

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
減量コッペパン		
規格パン(減量)	黄	乳
牛乳		
牛乳	赤	乳
ボロニアステーキ		
ボロニアステーキ	赤	
イタリアンサラダ		
ブロッコリー	緑	
赤ピーマン	緑	
コーン	緑	
えだまめ	緑	
イタリアンドレッシング	黄	
夏野菜のトマトパスタ		
スパゲッティ	黄	
ベーコンカット	赤	
たまねぎ	緑	
トマト	緑	
なす	緑	
ズッキーニ	緑	
青ピーマン	緑	
ダイストマト	緑	
トマトケチャップ		
ベーストマト	緑	
砂糖	黄	
チキンスープ		
とんかつソース		
こしょう		
水		
奈良のブルーベリージャム		
奈良のブルーベリージャム	黄	

幼稚園	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	593
たんぱく質(g)	25.6

月

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

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
ジョア（ストロベリー）		
ジョア ストロベリー	赤	乳
さわらのゆずみそかけ		
さわら	赤	
砂糖	黄	
こいくちしょうゆ		
みそ	赤	
本みりん		
水		
ゆず粉	緑	
でん粉	黄	
豚肉の生姜炒め		
豚肉	赤	
たまねぎ	緑	
にんじん	緑	
いんげんまめ	緑	
土しょうが	緑	
米油	黄	
本みりん		
砂糖	黄	
こいくちしょうゆ		
リンゴピューレ	緑	
でん粉	黄	
にゅうめん		
ふしめん	黄	
えのきたけ	緑	
とうふ	赤	
油揚げ	赤	
たまねぎ	緑	
こまつな	緑	
だしパック		
こいくちしょうゆ		
本みりん		
食塩		

幼稚園	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	501
たんぱく質(g)	24.3

火

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

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
ヒラヤーチー		
野菜チヂミ	黄	
米油	黄	
トマトケチャップ		
とんかつソース		
砂糖	黄	
チキンスープ		
水		
でん粉	黄	
ゴーヤチャンプルー		
とうふ	赤	
たまご	赤	卵
チキンハム	赤	
たまねぎ	緑	
にんじん	緑	
にがうり	緑	
ごま油	黄	
こしょう		
砂糖	黄	
食塩		
こいくちしょうゆ		
もずくスープ		
もずく	赤	
焼き豚	赤	
たまねぎ	緑	
ミニ厚揚げ	赤	
えのきたけ	緑	
白ねぎ	緑	
中華味		
こいくちしょうゆ		
こしょう		
水		
シークワーサーゼリー		
シークワーサーゼリー	黄	

幼稚園	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	552
たんぱく質(g)	17.3

水

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

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
ミートボール		
肉だんご（甘酢あん）	赤	
ハヤシライス		
豚肉	赤	
米油	黄	
たまねぎ	緑	
にんじん	緑	
エリンギ	緑	
チキンスープ		
トマトピューレー		
砂糖	黄	
とんかつソース		
水		
ハヤシルウ（小麦なし）	黄	
フルーツポンチ		
ナタデココ	緑	
カクテルゼリー	黄	
ミックスフルーツ	緑	
（もも・パイン・みかん）		

幼稚園	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	607
たんぱく質(g)	20

木

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

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
豚肉のかりん揚げ		
豚肉	赤	
清酒		
こいくちしょうゆ		
しょうが	緑	
でん粉	黄	
米油	黄	
こいくちしょうゆ		
砂糖	黄	
水		
ごま	黄	
ひじきの酢の物		
ひじき	赤	
にんじん	緑	
きゅうり	緑	
ごま油	黄	
こいくちしょうゆ		
米酢		
砂糖	黄	
葛城市の食材みそ汁		
さといも	黄	
たまねぎ	緑	
えだまめ	緑	
なす	緑	
葉ねぎ	緑	
みそ	赤	
だしパック		
水		

幼稚園	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	562
たんぱく質(g)	22.8

金

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

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
コッペパン		
規格パン	黄	乳
牛乳		
牛乳	赤	乳
チーズ風ソースインハンバーグ		
チーズ風ソースインハンバーグ	赤	
ポテトサラダ		
じゃがいも	黄	
えだまめ	緑	
コーン	緑	
マヨネーズ(卵不使用)	黄	
オニオンスープ		
ベーコン	赤	
ソテーオニオン		
たまねぎ	緑	
にんじん	緑	
えのきたけ	緑	
いんげんまめ	緑	
こしょう		
チキンスープ		
こいくちしょうゆ		
水		
いちごジャム		
いちごジャム	黄	

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

幼稚園	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	619
たんぱく質(g)	23.2

29 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

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
めだまやき		
目玉焼き	赤	卵
ガパオライスの具		
鶏ひき肉	赤	
大豆水煮(クラッシュタイプ)	赤	
たまねぎ	緑	
赤ピーマン	緑	
にんにく	緑	
ごま油	黄	
砂糖	黄	
オイスターソース		
こいくちしょうゆ		
本みりん		
でん粉	黄	
バジル	緑	
ビーフンスープ		
ビーフン	黄	
焼き豚	赤	
白ねぎ	緑	
たまねぎ	緑	
チンゲンサイ	緑	
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		

幼稚園	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	507
たんぱく質(g)	22.6

30 ごはん 牛乳 いわし梅煮
茎わかめの五目炒め 夏やさい汁

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
いわし梅煮		
いわしの梅煮	赤	
茎わかめの五目炒め		
豚肉	赤	
こんにゃく	黄	
くきわかめ	赤	
にんじん	緑	
砂糖	黄	
こいくちしょうゆ		
本みりん		
ごま	黄	
米油	黄	
夏やさい汁		
油揚げ	赤	
じゃがいも	黄	
オクラ	緑	
たまねぎ	緑	
とうふ	赤	
葉ねぎ	緑	
だしパック		
みそ	赤	

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

幼稚園	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	523
たんぱく質(g)	21.9

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？

6月は牛乳月間です！

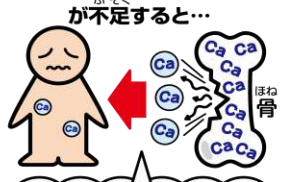
6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

給食にはどうして牛乳が出るの？

それは、牛乳に多くふくまれる「カルシウム」をしっかりとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくられます。だから給食では牛乳が出るのです。

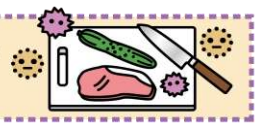
カルシウムの量

体（体液）の中のカルシウム(Ca)が不足すると…



骨や歯にたくわえたカルシウム(Ca)が使われてしまう！

今日の牛乳どんな味？

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場でいつも同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

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