

令和3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

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	幼稚園	小学校	中学校
1(火)	ごはん 牛乳 かつおフライ かりかり梅和え けんちん汁	牛乳 かつお とりにく	米 あぶら いたこんにやく さといも	キャベツ きゅうり うめ しめじ ごぼう にんじん だいこん はねぎ	511 20.4	604 22.4	733 27.8
2(水)	ごはん 牛乳 だんごのケチャップソース 八宝菜	牛乳 とりひきにく ぶたにく エビ	米 あぶら でんぷん	えのきたけ はくさい にんじん たけのこ たまねぎ	477 18.8	610 23.5	703 26.4
3(木)	ごはん 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ	牛乳 ぶたにく わかめ	米 じゃがいも あぶら ドレッシング(ごま)	にんじん たまねぎ リンゴ きゅうり コーン	510 16.3	620 19.0	731 21.6
4(金)	コッペパン 牛乳 スペイン風オムレツ ブロッコリーの塩ゆで まめのスープ マヨネーズ	牛乳 たまご とりにく ミックスビーンズ	コッペパン ぎっごく マヨネーズ(たまごなし)	ブロッコリー セロリー コーン キャベツ たまねぎ にんじん	495 19.5	598 23.1	701 26.7
7(月)	ごはん 牛乳 さけ醤油たれかけ きりぼしだいこん にももの 切干大根の煮物 しめじのみそ汁	牛乳 さけ うすあげ とうふ わかめ みそ	米 さとう つきこんにやく あぶら	きりぼしだいこん にんじん しめじ キャベツ たまねぎ はねぎ	513 25.4	608 27.6	703 29.8
8(火)	ごはん 牛乳 小松菜揚げぎょうぎ 中華マヨサラダ キムチ入りスープ	牛乳 ぶたにく とうふ	米 あぶら マヨネーズ(たまごなし) ごま ごまあぶら こむぎこ	キャベツ きゅうり にんじん はくさいキムチ もやし たまねぎ しろねぎ こまつな	517 17.8	615 20	742 23.9
9(水)	ごはん 牛乳 いわし梅煮 おかかあえ 具だくさんみそ汁	牛乳 いわし かつおぶし わかめ みそ あつあげ	米 さとう さといも いたこんにやく	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ しめじ はねぎ	571 23.6	661 25.9	752 28.3
10(木)	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め ごぼうチップス かき玉汁	牛乳 ぶたにく とうふ かまぼこ たまご	米 あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん しょうが リンゴ ごぼう えのきたけ こまつな いんげんまめ	525 20.2	640 23.9	754 27.5
11(金)	てや 照り焼きバーガー(減量バーガーパン・ ハンバーグ・カラフルソテー) 牛乳 ポトフ	牛乳 とりにく ぶたにく ウインナー	コッペパン さとう でんぷん あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん あかピーマン きピーマン キャベツ いんげんまめ	511 20.8	583 23.1	742 29.2
14(月)	ごはん 牛乳 コーン焼売 麻婆茄子 中華スープ	牛乳 ぶたひきにく みそ とうふ ベーコン わかめ しろみさかな	米 あぶら でんぷん ごまあぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ しょうが チンゲンサイ コーン なす にんにく	498 17.0	591 19.3	713 22.7
15(火)	ごはん 牛乳 厚焼卵 ごもくだいずに 五目大豆煮 ちゃんこ汁	牛乳 たまご ひらてん だいず こんぶ とりひきにく とうふ	米 さとう	にんじん だいこん もやし いら しめじ たまねぎ しょうが	508 21.8	606 24.9	703 27.9
16(水)	ごはん 牛乳 和風キーマカレー じゃこサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 ぶたひきにく だいず ちりめんじゃこ	米 じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ブルーベリーゼリー	にんじん たまねぎ しろねぎ しめじリンゴ だいこん きゅうり	572 20.4	698 24.0	825 27.7
17(木)	ごはん 牛乳 豚肉のおろし煮 いんげんのごま和え 根菜汁	牛乳 ぶたにく みそ	米 でんぷん あぶら ごま さとう さつまいも	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん はねぎ いんげんまめ	595 20.1	727 23.7	859 27.3
18(金)	げんりょう 減量コッペパン 牛乳 コールスローサラダ なつやさい 夏野菜のトマトスパゲッティ いちごジャム	牛乳 ベーコン	コッペパン スパゲッティ ドレッシング(コールスロー) さとう いちごジャム	キャベツ コーン なす ズッキーニ あおピーマン にんじん たまねぎ トマト	540 17.5	630 20.1	766 24.2
21(月)	ごはん 牛乳 そぼろどんぶり ごもくだいずに 五目スープ 元気ヨーグルト	牛乳 とりひきにく ベーコン とうふ ヨーグルト	米 さとう ごまあぶら	にんじん igaうり ごぼう しょうが チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	554 22.5	664 26.1	773 29.7
22(火)	ごはん 牛乳 あじフライ ボイル野菜 ごま汁 とんかつソース	牛乳 あじ あつあげ みそ	米 あぶら ごま いたこんにやく	キャベツ にんじん だいこん かぼちゃ はねぎ	557 22.5	649 24.7	741 27.0
23(水)	ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き ブロッコリーのおかかあえ 奈良のっぺ	牛乳 とりにく かつおぶし あつあげ	米 さとう さといも いたこんにやく でんぷん	ブロッコリー だいこん にんじん はねぎ しょうが	515 25.0	609 27.5	702 29.9
24(木)	ごはん 牛乳 いかフリッター きわかめの中華炒め 春雨スープ	牛乳 いか ぶたにく くきわかめ とうふ	米 あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ えのきたけ	552 19.1	674 22.5	796 25.9
25(金)	こめこ 米粉パン 牛乳 ごぼうサラダ クラムチャウダー プチゼリー(もも)	牛乳 ツナ あさり ベーコン しろいんげん とうにゅう	こめこパン さとう じゃがいも プチゼリーもも	ごぼう きゅうり たまねぎ にんじん コーン	459 21.8	581 27.2	703 32.6
28(月)	ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き きゅうりの酢の物 豆腐のみそ汁	牛乳 わかめ とうふ みそ さば	米 ごま さとう	キャベツ きゅうり だいこん はねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ	570 21.5	656 23.5	743 25.4
29(火)	ごはん 牛乳 竹輪の磯辺あげ ほうれん草としめじの和え物 さといも汁	牛乳 ちくわ あおのり とりにく	米 あぶら てんぷらこ さといも ごまあぶら さとう いたこんにやく	ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう はねぎ しめじ	511 16.6	598 18.6	782 23.6
30(水)	ごはん 牛乳 わふう 和風つくね たかな 高菜ちりめん 季節のみそ汁	牛乳 とりひきにく ちりめんじゃこ とうふ うすあげ みそ	米 さとう でんぷん ごまあぶら ごま	たかなづけ なす かぼちゃ たまねぎ にんじん はねぎ キャベツ いんげんまめ	539 20.5	633 23.1	728 25.7



太文字は奈良県産、
ななめ文字は葛城市産
の食材です。

葛城市産

奈良県産

米(ヒノヒカリ)・はねぎ・たまねぎ
ズッキーニ・きゅうり・なす・こまつな
あおピーマン しめじ

給食なしのおしらせ
23日(水)~24日(木)白鳳中
28日(月)~29日(火)新庄中

★栄養価の表示★

上の段:エネルギー(kcal)
下の段:たんぱく質(g)

6月平均

527	630	745
20.4	23.4	26.9