



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	体の調子をととのえるもの	小学校	中学校
8月30(水)	ごはん 牛乳 ハヤシライス 寒天サラダ げんき 元気ヨーグルト(小・中)	牛乳 ぶたにく ヨーグルト こんにゃくかんてん	米 あぶら さとう ハヤシルウ ドレッシング(わふう)	たまねぎ にんじん エリンギ トマト きゅうり あかピーマン コーン	623kcal 21.6g	726kcal 24.3g
8月31(木)	ごはん 牛乳 さばのトマみそ煮 ゆかり和え けんちん汁	牛乳 さば しおこんぶ とりにく とうふ はながたかまぼこ	米 こんにゃく	キャベツ きゅうり ゆかり ごぼう にんじん だいこん はねぎ	598kcal 22.7g	706kcal 26.1g
9月1(金)	背割りパン 牛乳 ウィンナー チリビーンズドック 米粉のコンスープ	牛乳 ウィンナー だいたい ベーコン	せわりパン あぶら さとう じゃがいも こめこ	たまねぎ にんにく しょうが トマト コーン にんじん パセリ	649kcal 27.8g	771kcal 31.9g
4(月)	ごはん 牛乳 和風きんぴら包み焼き(小・中) ごまねーずサラダ いものこ汁	牛乳 とりにく わふうきんぴらつつみやき	米 マヨネーズ(たまごなし) きんごま さとも こんにゃく	キャベツ にんじん きゅうり なめこ しろねぎ	597kcal 22.4g	705kcal 25.8g
5(火)	ごはん 牛乳 いかフリッターチリソースかけ おかか和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 いか かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	米 あぶら さとう	キャベツ にんじん かぼちゃ えのきたけ たまねぎ はねぎ	641kcal 23.0g	757kcal 26.5g
6(水)	ごはん 牛乳 鶏肉のバーベキューソース ブロッコリーサラダ ABCマカロニスープ	牛乳 とりにく ウィンナー	米 さとう ドレッシング(ごま) アルファベットマカロニ	りんご しょうが にんにく ブロッコリー カリフラワー えだまめ ほうれんそう たまねぎ にんじん コーン	638kcal 25.3g	734kcal 27.6g
7(木)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 あげ揚げようざ(小・中) 棒棒鶏	牛乳 とうふ ぶたにく ぎょうざ むしきさみ	米 ごまあぶら さとう でんぷん あぶら ごま	たまねぎ にんじん はねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン	688kcal 26.5g	868kcal 31.8g
8(金)	コッペパン ジョア(プレーン) チキンナゲット イタリアンサラダ トマトソーススパゲッティ メープルジャム	ジョア(プレーン) チキンナゲット ベーコン	コッペパン ドレッシング(イタリアン) スパゲッティ さとう メープルゼリー	ブロッコリー あかピーマン コーン えだまめ たまねぎ にんじん エリンギ しめじ ピーマン トマト	654kcal 25.9g	821kcal 32.7g
11(月)	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 焼きいも ビーフンスープ	牛乳 ぶたにく やきぶた とうふ	米 あぶら さとう でんぷん やきいも ビーフン	たまねぎ にんじん いんげんまめ しょうが りんご チンゲンサイ えのきたけ	663kcal 23.0g	811kcal 26.6g
12(火)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮(小・中) いんげんのごま和え 豚じゃが	牛乳 いわし ぶたにく	米 ごま さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	いんげんまめ にんじん たまねぎ グリンピース	646kcal 28.4g	749kcal 31.4g
13(水)	ごはん 牛乳 夏野菜カレー ツナサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく シーチキン	米 あぶら カレールウ マヨネーズ(たまごなし) ぶどうゼリー	かぼちゃ なす たまねぎ にんじん トマト きゅうり	654kcal 21.1g	757kcal 24.2g
14(木)	ごはん 牛乳 チキンなんばん うめこんぶ和え 豆腐となめこのみそ汁 タルタルソース(卵なし)	牛乳 とりにく しおこんぶ とうふ うすあげ みそ	米 あぶら さとう タルタルソース(たまごなし)	キャベツ きゅうり カリカリうめ たまねぎ にんじん はねぎ なめこ	638kcal 24.5g	750kcal 28.3g
15(金)	米粉パン 牛乳 鶏の香草焼き 小魚とひじきのサラダ ポトフ	牛乳 とりにく ちりめんじゃこ ひじき ウィンナー	こめこパン オリーブあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ ズッキーニ バジル	623kcal 31.2g	738kcal 35.9g
19(火)	ごはん 牛乳 奈良の黒豆コロッケ(小・中) 夏野菜きんぴら もずくのすまし汁 味付のり(小・中)	牛乳 ぶたにく もずく とうふ かまぼこ あじつけのり	米 あぶら くろまめコロッケ さとう	ごぼう なす あかピーマン きピーマン にんじん えのきたけ みつば	687kcal 20.8g	784kcal 23.0g
<p>食育の日★黒豆コロッケの黒豆、夏野菜きんぴらのなすは奈良県産です。楽しみにしててくださいね♪</p>						
20(水)	ごはん 牛乳 てりやききのこハンバーグ きんぴらわかめのサラダ ちゃんこ汁 プチアセロラゼリー	牛乳 ハンバーグ きんぴらわかめ シーチキン とりにく とうふ	米 さとう でんぷん マヨネーズ(たまごなし) プチアセロラゼリー	しめじ えのきたけ きゅうり にんじん コーン だいこん しろねぎ しょうが	629kcal 23.8g	764kcal 29.0g
21(木)	ごはん 牛乳 和風プレーンオムレツ カラフルソテー 豚汁 ミルメークココア(中)	牛乳 たまご ベーコン ぶたにく あつあげ みそ	米 あぶら こんにゃく さとも ミルメークココア(中)	ピーマン あかピーマン きピーマン にんじん たまねぎ だいこん ごぼう はねぎ	590kcal 23.4g	722kcal 26.4g
22(金)	コッペパン 牛乳 じゃこ入りフライビーンズ カレーうどん フルーツポンチ	牛乳 だいたい かえりちりめん ぶたにく	コッペパン でんぷん あぶら さとう うどん カレールウ ナタデココ カクテルゼリー	にんじん たまねぎ はねぎ りんご みかん もも パイン	660kcal 26.0g	800kcal 31.0g
25(月)	ごはん 牛乳 餃子丼の具 枝豆 もずくスープ	牛乳 ぶたにく だいたい もずく ウィンナー あつあげ	米 あぶら ごまあぶら でんぷん	にんにく しょうが キャベツ たら えだまめ たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	612kcal 26.9g	723kcal 31.1g
26(火)	ごはん 牛乳 ホキ和風フライ(小・中) いそか和え さつま汁	牛乳 ホキ のり ぶたにく とうふ みそ	米 あぶら さとう さつまいも	ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ はねぎ	641kcal 21.9g	746kcal 24.2g
27(水)	ごはん 牛乳 血うどん(小・中) しゅうまい 血うどんめん(小・中) のりふりかけ(小・中)	牛乳 ぶたにく うずらたまご しゅうまい のりふりかけ	米 あぶら でんぷん さらうどんめん	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ えのきたけ	705kcal 24.1g	889kcal 29.3g
28(木)	お月見 ごはん 牛乳 焼きししゃも ブロッコリーのおかか和え 里芋のそぼろ煮 お月見ゼリー	牛乳 ししゃも かつおぶし ぶたにく あつあげ	米 さとう さとも こんにゃく おつきみゼリー	たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん えだまめ	616kcal 27.6g	739kcal 34.2g
29(金)	きゅうきゅうカレー 牛乳 ピタパン(小・中) 乾パン(中) ミックスフルーツ(小・中) 黒糖ビーンズ(小・中)	牛乳 こくとうビーンズ	きゅうきゅうカレー ピタパン かんぱん(中)	りんご みかん もも パイン	626kcal 15.7g	802kcal 20.0g

★給食なしのお知らせ★

- 1日(金) 当麻小1年～5年
- 11日(月)・12日(火) 磐城小5年
- 21日(木) 忍海小4年・5年
- 27日(水) 忍海幼・磐城こども園・当麻幼

今月の地場産物

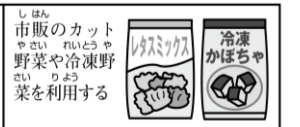
米・パン・こんにゃく・カレールウ・くろまめコロッケ・だいたい・
しめじ・なめこ・はねぎ・なす・ズッキーニ・金ごま・ウスターソース
奈良県で生産された食材を紹介します。献立表のなかで、地場産物は太字にしています。

★栄養価の表示★
上の段:エネルギー(kcal)
下の段:たんぱく質(g)

627kcal
23.4g

744kcal
26.9g

野菜をとるコツ



げんえもん
減塩のすすめ
奈良県減塩キャラクター
げんえもん



【減塩】とは、食塩をとる量を減らすことです。塩は生きるうえで必要なものですが、とり過ぎると体に良くありません。ただ食塩を使う量を減らすだけでは食事がもの足りなくなるので、げんえもんおすすめの減塩法は【野菜をとること】です。野菜や果物を食べて、おいしく減塩!

