



令和5年 8月・9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 ようちえん用

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	幼稚園
8月30(水)	ごはん 牛乳 ハヤシライス 寒天サラダ プチりんごゼリー(幼)	牛乳 ぶたにく 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) プチりんごゼリー	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	486kcal 16.4g
8月31(木)	ごはん 牛乳 さばのトマミそ煮 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	517kcal 20.6g
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 米粉のコーンスープ	牛乳 ウィンナー だいたず 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	488kcal 20.8g
4(月)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮(幼) ごまねーずサラダ いものこ汁	牛乳 とりにく いわし	米 マヨネーズ(たまごなし) きんごま さといも こんにゃく	キャベツ にんじん きゅうり なめこ しろねぎ	493kcal 22.5g
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	524kcal 19.5g
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	542kcal 23.0g
7(木)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 棒棒鶏	牛乳 とうふ ぶたにく むしざさみ	米 ごまあぶら さとう でんぶん 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	543kcal 21.2g
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 スパゲッティ ドレッシング(イタリアン) 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	487kcal 19.1g
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 でんぶん 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	516kcal 19.4g
12(火)	ごはん 牛乳 豚じゃが いんげんのごま和え 野菜ふりかけ(幼)	牛乳 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 グリーンピース やさいふりかけ	474kcal 17.7g
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	551kcal 18.0g
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	527kcal 20.8g
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	509kcal 26.4g
19(火)	ごはん 牛乳 星形コロッケ(幼) 夏野菜きんぴら もずくのすまし汁	牛乳 ぶたにく もずく とうふ かまぼこ	米 あぶら ほしがたコロッケ 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	540kcal 16.9g
20(水)	ごはん 牛乳 てりやききのこハンバーグ 茎わかめのサラダ ちゃんこ汁 プチアセロラゼリー	牛乳 ハンバーグ くきわかめ シーチキン とりにく とうふ	米 さとう でんぶん 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	534kcal 21.2g
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	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 さといも	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	492kcal 20.5g
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 だいたず かえりちりめん ぶたにく	コッペパン でんぶん 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	520kcal 21.1g
25(月)	ごはん 牛乳 餃子丼の具 えだまめ 枝豆 もずくスープ	牛乳 ぶたにく だいたず もずく ウィンナー あつあげ	米 あぶら ごまあぶら でんぶん	にんにく しょうが キャベツ なら えだまめ たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	501kcal 22.6g
26(火)	ごはん 牛乳 豆腐ナゲット(幼) いそか和え さつま汁	牛乳 とうふナゲット 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	527kcal 16.2g
27(水)	ごはん 牛乳 はっほうさい 八宝菜(幼) しゅうまい	牛乳 ぶたにく うずらたまご しゅうまい	米 あぶら でんぶん	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ えのきたけ	506kcal 19.1g
28(木)	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 さといも 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	493kcal 20.9g
29(金)	防災給食 救給カレー 牛乳 プチレモンゼリー(幼)	牛乳	きゅうきゅうカレー プチレモンゼリー		401kcal 9.2g

食育の日★奈良県でとれたなすを使った夏野菜きんぴらです。楽しみにしていてくださいね♪



★給食なしのお知らせ★
1日(金) 當麻小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・當麻幼

★今月の地場産物★
米・パン・こんにゃく・カレールウ・だいたず・しめじ・なめこ・
はねぎ・なす・ズッキーニ・きんごま・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)



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!

