令和6年6月 学校給食予定献立表



\ ^ \\		和6年6月 学校給			^ la> 7
	料の都合により、献立内容を変更する場合 ************************************			プラグラック ものまるよう。 はの調えたといえるよう。	
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
3(月)	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 そぼろどんぶりの具 なら 〈ろまめ 奈良の黒豆コロッケ いものこ汁	牛乳 とりにく とうふ くろまめコロッケ	米 あぶら さとう さといも こんにゃく	にんじん ごぼう しょうが なめこ たまねぎ こまつな	663 23.5
4(火)	ごはん 牛乳 八宝菜 コーンしゅうまい じゃこサラダ	牛乳 ぶたにく あつあげ エビ イカ ちりめんじゃこ しゅうまい	米 あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	きくらげ はくさい にんじん たけのこ たまねぎ しろねぎ だいこん きゅうり コーン	617 28.6
5(水)	ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ ほうれん草としめじの和え物 具だくさんみそ汁	牛乳 いわしのカリカリフライ とうふ うすあげ みそ	米 あぶら さとう ごまあぶら	ほうれんそう しめじ えのきたけだいこん たまねぎにんじん はねぎ	628 23.0
6(木)	はつれん早としめじの和え物 具たくさんみそ汁 ごはん 牛乳 根菜カレー うめこんぶ和え 元気ヨーグルト	牛乳 げんきヨーグルト とりにく しおこんぶ	米 さつまいも カレールウ あぶら	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう りんご キャベツ きゅうり うめ	608 19.7
7(金)	サカリ 背割パン 牛乳 チリビーンズ ウインナー コンソメスープ レモンゼリー	牛乳 ウインナー だいず ベーコン	せわりパン あぶら さとう じゃがいも レモンゼリー	たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ にんじん コーン とうがらし	592 24.4
10(月)	ごはん 牛乳 奈良のキャベツつくね きりほしだいこん にもの 切干大根の煮物 すいとん入りみそ汁 小魚	牛乳 キャベツつくね うすあげ みそ いわし	* さとう でんぷん あぶら こんにゃく すいとん	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ かぼちゃ はねぎ	626 23.1
口(火)	ごはん 牛乳 劉内の塩こうじ焼き ブロッコリーのおかか和え 奈良のっぺ プチ奈良メロンゼリー	牛乳 とりにく かつおぶし あつあげ	米 さとう さといも こんにゃく でんぷん プチならメロンゼリー	ブロッコリー だいこん にんじん たけのこ しょうが	608 28.7
12(水)	ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き きゅうりの酢の物 けんちん汁 はちみつ大豆	牛乳 さばのピリからやき わかめ とりにく はちみつだいず	米 ごま さとう こんにゃく さといも	きゅうり ごぼう にんじん だいこん しめじ こまつな	616 27.3
13(木)	ごはん 牛乳 奈良の小松菜ぎょうざ サ華和え トックスープ	牛乳 ベーコン とうふ わかめ こまつなぎょうざ	米 あぶら ごま さとう ごまあぶら トック	こまつな もやし たまねぎ チンゲンサイ にんじん	627 19.6
4(金)	こめこ 米粉パン 牛乳 肉だんごのケチャップソース ごぼうサラダ マカロニのクリーム煮	牛乳 にくだんご シーチキン ベーコン とうにゅう	こめこパン さとう マヨネーズ こめこ こめこマカロニ	きゅうり にんじん ごぼう たまねぎ エリンギ キャベツ コーン	643 29.5
17(月)	ごはん 牛乳 さわらごまみそだれ なじきのいり煮 根菜汁	牛乳 さわら みそ ひじき うすあげ とりにく	米 ごま さとう あぶら こんにゃく さといも	にんじん えだまめ だいこん ごぼう はねぎ	610 27.5
18(火)	ごはん 牛乳 豚肉のかりん揚げ っっ キャベツのごぶ漬け和え しめじのみそ汁	牛乳 ぶたにく うすあげ とうふ わかめ みそ	米 でんぷん あぶら さとう ごま	しょうが キャベツ ごぶづけ だいこん しめじ にんじん たまねぎ こまつな	682 28.2
19(水)	ごはん 牛乳 奈良のお好み焼き 高菜ちりめん にくだんご とうかん 肉団子と冬瓜のスープ プチももゼリー	牛乳 おこのみやき とうふ ちりめんじゃこ にくだんご	米 さとう でんぷん ごまあぶら ごま プチももゼリー	たかなづけ こまつな とうがん たまねぎ にんじん しめじ はねぎ	663 22.5
20(木)	ごはん 牛乳 あじのねぎごま漬け こんない 根菜ぴりっと炒め とうふのみそ汁 わらびもち	牛乳 あじ ぶたにく とうふ みそ きなこ	米 ドレッシング(ねぎごま) こんにゃく さとう ごま あぶら わらびもち	れんこん にんじん たまねぎ えのきたけ だいこん はねぎ とうがらし	627 26.9
21(金)	あげパン 牛乳 夏野菜のトマトスパゲッティ イタリアンサラダ	牛乳 ベーコン きなこ	コッペパン スパゲッティ さとう ドレッシング(イタリアン)	たまねぎ にんじん なす ズッキーニ あおピーマン トマト ブロッコリー キャベツ あかピーマン コーン	898 30.0
24(月)	ごはん 牛乳 キャベツ入りミンチカツ かっらきゃっゃさい 葛城夏野菜カレー ツナサラダ	牛乳 キャベツいりミンチカツ とりにく シーチキン	米 あぶら カレールウ ドレッシング(かんきつ)	ズッキーニ なす たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン	685 24.2
25(火)	ごはん 牛乳 切干大根のチャプチェ がきょだい 水餃子入りスープ フルーツ白玉	牛乳 ぎゅうにく すいぎょうざ	米 あぶら さとう ごまあぶら ごま はちみつレモンゼリー マスカットゼリー こ めこだんご	きりぼしだいこん にんにく もも しょうが にんじん あおピーマン チンゲンサイ たまねぎ エリンギ コーン みかん パイン りんご	672 18.2
26(水)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め きゅうりのごま酢和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 ぶたにく いとかまぼこ とうふ うすあげ みそ	米 あぶら さとう でんぷん ごま	たまねぎ にんじん しょうが りんご キャベツ きゅうり かぼちゃ はねぎ いんげんまめ	602 23.9
27(木)	ごはん 牛乳 炒り豆腐包み焼き ごもくいた くきわかめの五目炒め かきたま汁	牛乳 いりどうふつつみやき ぶたにく くきわかめ とうふ とりにく たまご	米 こんにゃく ごま さとう あぶら	にんじん たまねぎ はねぎ	614 26.4
28(木)	きパン 牛乳 ボロニアカツ かんてん 寒天サラダ 夏野菜のポトフ りんごジャム	牛乳 ボロニアカツ こんにゃくかんてん ウインナー	コッペパン あぶら ドレッシング(わふう) じゃがいも りんごジャム	きゅうり あかピーマン コーン ズッキーニ にんじん たまねぎ	643 23.5
* 奈良県で生産・製造された食材を紹介します。献立表の中で太字にしています*					6月平均

奈良県で生産・製造された食材を紹介します。献立表の中で太字にしています

米・パン・たけのこ・じゃがいも・きゅうり・こまつな・ズッキーニ・たまねぎ・トマト・なす・はねぎ・なめこ しめじ・こんにゃく・しおこうじ・こめこマカロニ・こめこだんご・はちみつだいず・こまつなぎょうざ ウスターソース・くろまめコロッケ・キャベツつくね・おこのみやき・カレールウ・プチならメロンゼリー

安全においしく給食を食べるために気をつけてほしいこと◎













上の段:エネルギー(kcal) 646 下の段:たんぱく質(g)

24.9

◎給食なしのお知らせ◎

3日(月)新庄小 3日(月)~4日(火)新北小5年 4日(火)~5日(水)忍海小5年 10日(月)磐城小·當麻小 12日(水)~13日(木)新庄小5年 17日(月)新北小·忍海小 19日(水)~20日(木)磐城小5年 20日(水)~21日(金)當麻小5年