令和6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	小学校
3(月)	ごはん 牛乳 そぼろどんぶりの具 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)	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)	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 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	**米** 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
11(火)	ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き 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 中華和え 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
14(金)	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 ひじきのいり煮 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 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 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 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 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 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 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)	食パン 牛乳 ボロニアカツ 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

6月平均
646 24.9

～今月の地場産物～

＊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

★栄養価の表示★
上の段：エネルギー（kcal）
下の段：たんぱく質（g）

◎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

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