

葛城市学校給食センター

※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。

月			火			水			木			金								
献立名・材料名			献立名・材料名			献立名・材料名			献立名・材料名			献立名・材料名								
食品群 アレルゲン			食品群 アレルゲン			食品群 アレルゲン			食品群 アレルゲン			食品群 アレルゲン								
せい かつ 生活リズムを大切に はや お 1 早起きする たい せつ 朝ごはんを必ず食べる あさ かなら た 2 ★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。 しゅ しよく しゅ さい ふく さい えい よう ととの 主食 主菜 副菜 果物 (ごはん・パンなど) (卵・肉・魚・大豆製品など) (野菜・きのこ・海藻・いも類など) 牛乳・乳製品 冷涼 かぼちや なに いそが あさ かんたん ちようり た 何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。 やさい れいとうひん りよう べんり 野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。															24 ごはん 牛乳 ハッシュポテト チキンサラダ ハヤシライス			25 食パン 牛乳 のりしおさいも スロッピージョー お月見ゼリー		
ごはん 精白米 牛乳 ハッシュポテト チキンサラダ だいこん きゅうり むしささみ 和風ドレッシング ハヤシライス 豚肉 米油 たまねぎ にんじん エリンギ チキンスープ トマトピューレー 砂糖 とんかつソース 水 ハヤシルウ(小麦なし)									乳 黄 赤 黄 緑 緑 赤 黄 赤 黄 緑 緑 黄 黄			食パン 規格パン 牛乳 牛乳 のりしおさいも さといも でん粉 なたね油 あおのり 食塩 スロッピージョー 豚ひき肉 米油 大豆水煮(クラッシュタイプ) たまねぎ セロリー トマトピューレー トマトケチャップ ニシキソース こしょう お月見ボトフ カクテルウィンナー キャベツ うさぎかまぼこ たまねぎ ほんしめじ にんじん チキンスープ こしょう こいくちしょうゆ 水 お月見ゼリー お月見ゼリー			乳 黄 赤 黄 黄 黄 赤 黄 赤 緑 赤 緑 緑 黄					
中学校									中学校											
1初キ -(kcal) 812									1初キ -(kcal) 738											
たんぱく質(g) 24.8									たんぱく質(g) 31.6											

28 ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(小中) 棒棒鶏 麻婆豆腐	29 ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグおろしソース かぼちゃとれんこんのサラダ 五目スープ	30 ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 いそか和え 豚汁
ごはん 精白米 牛乳 牛乳 揚げぎょうざ(小中) やさいぎょうざ 米サラダ油 棒棒鶏 むしささみ もやし きゅうり すりごま 砂糖 こいくちしょうゆ 米酢 豆板醤 ごま油 土しょうが 麻婆豆腐 とうふ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 葉ねぎ 干しいたけ にんにく 麻婆味ベース 土しょうが ごま油 砂糖 こいくちしょうゆ でん粉 中華味 豆板醤 水	ごはん 精白米 牛乳 牛乳 豆腐ハンバーグおろしソース 豆腐ハンバーグ 大根おろし こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖 だし汁 かぼちゃとれんこんのサラダ くりかぼちゃ れんこん きゅうり ごまドレッシング 五目スープ ベーコン チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ にんじん ミニ厚揚げ こいくちしょうゆ 中華味 こしょう ごま油 水	ごはん 精白米 牛乳 牛乳 さんまのかば焼き風 さんまひらき粉付 米油 こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん 水 土しょうが でん粉 いそか和え ほうれんそう はくさい にんじん 刻みのり 砂糖 こいくちしょうゆ 豚汁 豚肉 米油 とうふ つきこんにやく さといも だいこん ごぼう 葉ねぎ みそ だしパック 水
中学校 エネルギー(kcal) 899 たんぱく質(g) 33.3	中学校 エネルギー(kcal) 754 たんぱく質(g) 25.7	中学校 エネルギー(kcal) 778 たんぱく質(g) 26.8



③=母娘+ (5/42の母娘=5/42の母娘) ②=日の母娘 ①=日の母娘
②=母娘の母娘 ①=日の母娘 (5/42の母娘=5/42の母娘) ②=日の母娘 ①=日の母娘
②=母娘の母娘 ①=日の母娘 (5/42の母娘=5/42の母娘) ②=日の母娘 ①=日の母娘

や さい

野菜のおはなし

し てい や さい なか ま い

ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り!

一年中生産し、安定して届けることができる野菜を『指定野菜』といいます。



★キャベツのなかま ★たべるのは花のつぼみ
★色の濃い野菜(緑黄色野菜)
★えいよう
ベータカロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸

し てい や さい ひん もく

指定野菜 15品目

New ブロッコリー (2026年4月~)

キャベツ きゅうり さといも だいこん トマト

なす にんじん ねぎ はくさい ピーマン レタス たまねぎ じゃがいも ほうれんそう

かつ にち

8月31日は

や さい ひ

「野菜の日」