

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	体の調子をとのえるもの	中学校
1(木)	ごはん 牛乳 豚肉のかりん揚げ きゅうりの酢のもの もやしのみそ汁	牛乳 ぶたにく わかめ あつあげ みそ	米 でんぷん あぶら さとう ごま	しょうが きゅうり もやし しめじ たまねぎ にんじん はねぎ	870 35.7
2(金)	米粉パン 牛乳 鶏肉のバーベキューソース イタリアンサラダ コンソメスープ 柏もち	牛乳 とりにく ベーコン かまぼこ(かぶと)	こめこパン さとう ドレッシング(イタリアン) じゃがいも かしわもち	たまねぎ りんご しょうが コーン にんにく ブロッコリー えだまめ あかピーマン キャベツ にんじん	774 42.0
7(水)	ごはん 牛乳 ポークカレー 夏みかんサラダ かたぬきチーズ	牛乳 ぶたにく かたぬきチーズ	米 じゃがいも カレールウ あぶら ドレッシング(かんきつ)	にんじん たまねぎ りんご なつみかん キャベツ あかピーマン きゅうり	792 24.8
8(木)	ごはん 牛乳 奈良のキャベツつくね ひじきいり煮 けんちん汁	牛乳 とりにく とうふ ひじき うすあげ ならのキャベツつくね	米 さとう でんぷん あぶら こんにゃく	にんじん えだまめ ごぼう だいこん えのきたけ はねぎ	731 25.7
9(金)	きなこあげパン 牛乳 チキンサラダ マカロニのクリーム煮 ヨーグルト	牛乳 きなこ ささみ ベーコン とうにゅう ヨーグルト	げんりょうコッペパン あぶら さとう ドレッシング(わふう) こめこマカロニ こめこ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー コーン	793 30.0
12(月)	ごはん 牛乳 さばみそ煮 くきわかめの五目炒め にゅうめん	牛乳 さばみそに ぶたにく くきわかめ とりにく うすあげ わかめ	米 こんにゃく さとう ごま あぶら ふしめん	にんじん しめじ たまねぎ はねぎ	805 32.0
13(火)	ごはん 牛乳 はるまき ぎょうざ丼の具 わかめスープ	牛乳 はるまき ぶたひきにく だいち とうふ わかめ くきわかめ	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 なら たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ	816 26.5
14(水)	ごはん 牛乳 奈良のたまごやき うめこんぶ和え 塩肉じゃが 味付小魚	牛乳 ならのたまごやき しおこんぶ とりにく あじつきこざかな	米 じゃがいも こんにゃく あぶら	キャベツ きゅうり うめ たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく	739 29.8
15(木)	ごはん 牛乳 奈良のキャベツメンチ にんじんしりしり 当麻小6年特製具だくさん豚汁	牛乳 ちくわ みそ シーチキン ぶたにく ならのキャベツメンチ	米 あぶら じゃがいも	にんじん コーン たまねぎ だいこん	773 29.2
16(金)	食パン 牛乳 レモンバジルナゲット まめのサラダ トマトソーススパゲッティ メープルジャム	牛乳 レモンバジルナゲット ミックスビーンズ ささみ ベーコン	コッペパン ドレッシング(ごま) スパゲッティ さとう メープルジャム	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん エリンギ しめじ あおピーマン トマト	856 33.4
19(月)	ごはん 牛乳 かつお竜田揚げ れんこんのきんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳 かつおたつたあげ うすあげ わかめ とうふ みそ	米 あぶら さとう ごま じゃがいも	れんこん にんじん えだまめ たまねぎ えのきたけ	776 28.6
20(火)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ごま酢和え いものこ汁	牛乳 ぶたにく にくだんご とうふ	米 あぶら さとう でんぷん ごま さといも こんにゃく	たまねぎ にんじん しょうが りんご キャベツ きゅうり なめこ はねぎ いんげんまめ	734 28.0
21(水)	ごはん 牛乳 とりチリ 切干大根のチャプチェ こんにゃくみそラーメン	牛乳 とりにく ぶたにく わかめ みそ	米 あぶら さとう ごまあぶら ごま こんにゃくめん でんぷん	きりぼしだいこん チンゲンサイ にんにく しょうが にんじん しいたけ あおピーマン たまねぎ たけのこ	804 33.1
22(木)	ごはん 牛乳 ハヤシライス ごぼうサラダ ミルメーク(コーヒー)	牛乳 ぶたにく シーチキン	米 あぶら さとう ハヤシルウ マヨネーズ ミルメークコーヒー	たまねぎ にんじん エリンギ きゅうり ごぼう トマト	824 25.1
23(金)	背割パン 牛乳 ロングウインナー スロッピージョー オニオンスープ	牛乳 ロングウインナー ぶたひきにく だいち ベーコン	せわりパン あぶら	たまねぎ セロリ にんじん コーン トマト いんげんまめ	740 32.3
26(月)	わかめごはん 牛乳 お好み焼き 切干大根と小松菜の和え物 具だくさんみそ汁	わかめ 牛乳 おこのみやき とうふ わかめ みそ	米 さとう でんぷん さといも こんにゃく	きりぼしだいこん こまつな にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ はねぎ	715 19.9
27(火)	ごはん 牛乳 しゅうまい チンジャオロース はるさめスープ	牛乳 しゅうまい ぶたにく やきぶた とうふ	米 さとう あぶら はるさめ	にんにく しょうが あおピーマン たけのこ しいたけ しめじ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	744 28.2
28(水)	ごはん ジョア(マスカット) いわし梅煮 いんげんのごま和え じゃがいものそばろ煮	ジョア(マスカット) いわしうめに とりひきにく	米 ごま さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ グリーンピース いんげんまめ	783 30.3
29(木)	ごはん 牛乳 きんぴら包み焼き 奈良和え たんぱく質たっぷりおいCみそ汁	牛乳 きんぴらつつみやき うすあげ ぶたにく たまご うすあげ みそ	米 こんにゃく あぶら さとう さといも	にんじん しいたけ かんぴょう ならづけ たまねぎ はねぎ	790 31.0
30(金)	コッペパン 牛乳 鶏の香草焼き ブロッコリーのねぎごまサラダ 豆乳スープ プリン	牛乳 とりにく ウインナー とうにゅう	コッペパン オリーブオイル ドレッシング(ねぎごま) プリン	にんにく ブロッコリー えだまめ きピーマン コーン キャベツ しめじ たまねぎ にんじん パジル	741 31.7

～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・こんにゃく・ふしめん・こめこマカロニ・かしわもち
 ならのキャベツつくね・ならのたまごやき・ならのキャベツメンチ
 さといも・なめこ・こまつな・たまねぎ・チンゲン菜・葉ねぎ

◎給食なしのお知らせ◎
 12日(月)～14日(水):白鳳中3年
 15日(木):新庄中
 22日(木):白鳳中

給食センターでは、毎日の給食写真をホームページに掲載しています!
 各園・学校または給食センターのホームページにある【今日の給食】の
 ページをぜひご覧ください(写真は小学校高学年の量です)

★栄養価の表示★
 上の段:エネルギー(kcal)
 下の段:たんぱく質(g)
 ※ただし米を110gとする

5月平均
 780
 29.9