2026年 4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

予定献立表の
見方は裏面を
ご確認
ください😄

10（金）　米粉パン　牛乳　花型ハンバーグ　ポテトサラダ　ミネストローネ

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
米粉パン		
米粉パン	黄	乳
牛乳		
牛乳	赤	乳
花型ハンバーグ		
花型ハンバーグ	赤	
こいくちしょうゆ		
砂糖	黄	
本みりん		
でん粉	黄	
水		
ポテトサラダ		
じゃがいも	黄	
むきえだまめ	緑	
コーン	緑	
ﾏﾖﾈｰｽﾞ（卵不使用）	黄	
ミネストローネ		
ベーコン	赤	
エリンギ	緑	
たまねぎ	緑	
にんじん	緑	
キャベツ	緑	
ダイストマト	緑	
トマトケチャップ		
チキンスープ		
こいくちしょうゆ		
こしょう		
食塩		
オリーブ油	黄	
水		

	中学校	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	784	652
たんぱく質(g)	34.4	29.4

13（月）　ごはん　牛乳　さばみそ煮　きんぴらごぼう　にゅうめん

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
さばみそ煮		
さばの味噌煮	赤	
きんぴらごぼう		
ごぼう	緑	
にんじん	緑	
つきこんにゃく	黄	
平天	赤	
本みりん		
砂糖	黄	
こいくちしょうゆ		
米油	黄	
いりすりごま	黄	
にゅうめん		
ふしめん	黄	
えのきたけ	緑	
鶏肉	赤	
花形かまぼこ	赤	
たまねぎ	緑	
こまつな	緑	
わかめ	赤	
だしパック		
こいくちしょうゆ		
本みりん		
食塩		

	中学校	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	752	614
たんぱく質(g)	31.4	27.5

14（火）　ごはん　牛乳　和風つくね　茎わかめの五目炒め　小松菜となめこのみそ汁

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
和風つくね		
キャベツ入り平つくね	赤	
こいくちしょうゆ		
砂糖	黄	
本みりん		
でん粉	黄	
水		
茎わかめの五目炒め		
豚肉	赤	
つきこんにゃく	黄	
くきわかめ	赤	
にんじん	緑	
砂糖	黄	
こいくちしょうゆ		
本みりん		
ごま・いり	黄	
米油	黄	
小松菜となめこのみそ汁		
こまつな	緑	
にんじん	緑	
なめこ	緑	
たまねぎ	緑	
葉ねぎ	緑	
とうふ	赤	
みそ	赤	
だしパック		
水		

	中学校	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	739	589
たんぱく質(g)	25.9	21.5

15（水）　ごはん　牛乳　レモンバジルナゲット　アスパラサラダ　キーマカレー

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
レモンバジルナゲット		
レモンバジルナゲット	赤	
アスパラサラダ		
ブロッコリー	緑	
アスパラガス	緑	
和風ドレッシング	黄	
キーマカレー		
豚ひき肉	赤	
じゃがいも	黄	
にんじん	緑	
たまねぎ	緑	
大豆	赤	
米油	黄	
リンゴピューレ	緑	
とんかつソース		
チキンスープ		
カレールウ（小麦なし）	黄	
水		

	中学校	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	834	665
たんぱく質(g)	32.4	27.2

16（木）　ごはん　牛乳　さわらの竜田揚げ　切干大根の煮物　當麻150周年わくわくみそ汁

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
さわらの竜田揚げ		
さわらの竜田揚げ	赤	
米油	黄	
切干大根の煮物		
切干しだいこん	緑	
にんじん	緑	
糸かまぼこ	赤	
いんげんまめ	緑	
米油	黄	
本みりん		
砂糖	黄	
こいくちしょうゆ		
だし汁		
當麻150周年わくわくみそ汁		
板こんにゃく	黄	
にんじん	緑	
豚肉	赤	
だいこん	緑	
ごぼう	緑	
とうふ	赤	
うすあげ	赤	
だしパック		
みそ	赤	
水		

	中学校	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	776	623
たんぱく質(g)	31.1	25.5

17（金）　背割りパン　牛乳　ロングウインナー　スロッピージョー　春キャベツのクリーム煮

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
背割りパン		
背割りコッペパン	黄	乳
牛乳		
牛乳	赤	乳
ロングウインナー		
ロングウインナー	赤	
スロッピージョー		
豚ひき肉	赤	
米油	黄	
大豆	赤	
たまねぎ	緑	
セロリー	緑	
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		
春キャベツのクリーム煮		
ベーコン	赤	
にんじん	緑	
春キャベツ	緑	
たまねぎ	緑	
じゃがいも	黄	
チキンスープ		
食塩		
こしょう		
米粉	黄	
調製豆乳	赤	
水		

	中学校	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	766	632
たんぱく質(g)	33.1	27.8

20（月）　ごはん　牛乳　コーンコロッケ　花野菜サラダ　ハヤシライス

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
コーンコロッケ		
コーンコロッケ	赤	
米油	黄	
花野菜サラダ		
ブロッコリー	緑	
カリフラワー	緑	
柑橘ドレッシング	黄	
ハヤシライス		
豚肉	赤	
米油	黄	
たまねぎ	緑	
にんじん	緑	
エリンギ　カット	緑	
チキンスープ		
トマトピューレー		
砂糖	黄	
とんかつソース		
水		
ハヤシルウ（小麦なし）	黄	

	中学校	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	883	721
たんぱく質(g)	25.7	21.6

21（火）　ごはん　牛乳　鶏肉の塩こうじ焼き　ひじきいり煮　おいしいみそ汁　お祝いいちごゼリー

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
鶏肉の塩こうじ焼き		
鶏肉	赤	
塩こうじ		
清酒		
本みりん		
こいくちしょうゆ		
ひじきいり煮		
ひじき	赤	
にんじん	緑	
むきえだまめ	緑	
うすあげ	赤	
米油	黄	
つきこんにゃく	黄	
砂糖	黄	
こいくちしょうゆ		
本みりん		
だし汁		
おいしいみそ汁		
とうふ	赤	
かぶ	緑	
豚肉	赤	
たまねぎ	緑	
グリンピース	緑	
みそ	赤	
だしパック		
水		
お祝いいちごゼリー（小中）		
いちごゼリー	黄	

	中学校	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	757	622
たんぱく質(g)	31.3	27.7

22（水）　ごはん　ジョア（プレーン）　いわしのしょうが煮　うめこんぶ和え　新じゃがのそぼろ煮

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
ジョア（プレーン）		
ジョア　プレーン	赤	乳
いわしのしょうが煮		
いわしのしょうが煮	赤	
うめこんぶ和え		
キャベツ	緑	
きゅうり	緑	
カリカリ梅	緑	
塩昆布	赤	
新じゃがのそぼろ煮		
新じゃがいも	黄	
豚ひき肉	赤	
にんじん	緑	
冷凍ミニ厚揚げ	赤	
板こんにゃく	黄	
だいこん	緑	
むきえだまめ	緑	
こいくちしょうゆ		
砂糖	黄	
本みりん		
だしパック		
水		
米油	黄	

	中学校	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	781	629
たんぱく質(g)	30.1	25.5

23（木）　ごはん　牛乳　揚げぎょうざ　チキンサラダ　こんにゃくラーメン

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
揚げぎょうざ		
やさしいぎょうざ	赤	
米油	黄	
チキンサラダ		
コーン	緑	
ブロッコリー	緑	
むしささみ	赤	
ねぎごまドレッシング	黄	
こんにゃくラーメン		
こんにゃくめん	黄	
豚肉	赤	
たまねぎ	緑	
にんじん	緑	
チンゲンサイ	緑	
たけのこ	緑	
干しいたけ	緑	
わかめ	赤	
こいくちしょうゆ		
鶏がらパック		
食塩		
こしょう		
水		
ごま油	黄	

	中学校	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	798	610
たんぱく質(g)	25.3	20.4

24（金）　食パン　牛乳　ピザパンの具　春野菜のポトフ　フルーツポンチ　スライスチーズ

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
食パン		
食パン	黄	乳
牛乳		
牛乳	赤	乳
ピザパンの具		
ウインナー(ｶｯﾄ)	赤	
たまねぎ	緑	
にんじん	緑	
マッシュルーム	緑	
米油	黄	
トマトケチャップ		
チキンスープ		
食塩		
こしょう		
春野菜のポトフ		
鶏肉	赤	
じゃがいも	黄	
たまねぎ	緑	
えんどうまめ	緑	
にんじん	緑	
キャベツ	緑	
チキンスープ		
こいくちしょうゆ		
こしょう		
水		
フルーツポンチ		
ミックスドフルーツ（パイン・もも・みかん）	緑	
カクテルゼリー	黄	
ナタデココ	緑	
スライスチーズ		
スライスチーズ	赤	乳

	中学校	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	793	647
たんぱく質(g)	30.9	26

月			火			水			木			金		
献立名・材料名	食品群	アレルゲン	献立名・材料名	食品群	アレルゲン	献立名・材料名	食品群	アレルゲン	献立名・材料名	食品群	アレルゲン	献立名・材料名	食品群	アレルゲン
27 ごはん 牛乳 あじのゆずみそかけ 奈良和え けんちん汁			28 ごはん 牛乳 手作りからあげ 小魚とひじきのサラダ 五目スープ			29			30 ごはん 牛乳 豚丼の具 もやしのおかかあえ 一年生入学おめでとうみそ汁					
ごはん			**ごはん**						**ごはん**					
精白米	黄		精白米	黄					精白米	黄				
牛乳			**牛乳**						**牛乳**					
牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳				牛乳	赤	乳			
あじのゆずみそかけ			**手作りからあげ**						**豚丼の具**					
あじ	赤		鶏肉	赤					豚肉	赤				
砂糖	黄		にんにく・おろし	緑					糸こんにゃく	黄				
こいくちしょうゆ			しょうが・おろし	緑					たまねぎ	緑				
みそ	赤		こいくちしょうゆ						葉ねぎ	緑				
本みりん			清酒						土しょうが	緑				
水			でん粉	黄					こいくちしょうゆ					
ゆず粉	緑		米油	黄					砂糖	黄				
でん粉	黄		**小魚とひじきのサラダ**						本みりん					
奈良和え			ちりめんじゃこ	赤					米油	黄				
うすあげ	赤		キャベツ	緑					**もやしのおかかあえ**					
つきこんにゃく	黄		ひじき	赤					こまつな	緑				
にんじん	緑		にんじん	緑					もやし	緑				
干しいたけ	緑		コーン	緑					にんじん	緑				
ぜんまい	緑		米酢						かつお節	赤				
奈良漬	緑		砂糖	黄					砂糖	黄				
米油	黄		ごま油	黄					こいくちしょうゆ					
砂糖	黄		こいくちしょうゆ						**一年生入学おめでとうみそ汁**					
こいくちしょうゆ			**五目スープ**						うすあげ	赤				
本みりん			ベーコン	赤					春キャベツ	緑				
だし汁			チンゲンサイ	緑					えのきたけ	緑				
けんちん汁			たまねぎ	緑					星型にんじん	緑				
ミニ厚揚げ	赤		えのきたけ	緑					とうふ	緑				
ごぼう	緑		にんじん	緑					たまねぎ	赤				
だいこん	緑		とうふ	緑					みそ	緑				
さといも	黄		こいくちしょうゆ	赤					だしパック	赤				
ほんしめじ	緑		中華味 顆粒						水					
葉ねぎ	緑		こしょう											
食塩			水											
こいくちしょうゆ														
本みりん														
だしパック														
水														
中学校 小学校			中学校 小学校			中学校 小学校			中学校 小学校			中学校 小学校		
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 710 572			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 859 674			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 711 561			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)		
たんぱく質(g) 30.4 26.9			たんぱく質(g) 31.3 25.3			たんぱく質(g)			たんぱく質(g) 26.5 21.6			たんぱく質(g)		

献立名

料理に使う材料

含まれるアレルゲン
卵・乳・エビ・カニのみ
表示しています。

食品群について
赤：からだの血や肉になるもの
黄：からだの熱や力になるもの
緑：からだの調子をととのえるもの

安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られていますが、配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながることがあります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。

給食の前に気をつけること

教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。

★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。

手をせっけんできれいに洗いましょう。

★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきましょう。

給食を配膳したら、席についてしずかに待ちましょう。

★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。

食べるときに気をつけること

姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。

★足を組んだり、犬食いになったりしないようにしましょう。

食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。

★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。

食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。

★食べ物を吸い込むと危険です。

食育まんが 持つ食器と持たない食器

春の味

給食にはこれから季節ごとの旬の味がたくさん登場します。

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約