2024年6月
献立表

王寺町立学校給食センター
(義務教育学校７～９年生用)

＜6つの基礎食品群について＞
1群：たんぱく質
2群：無機質
3群：ビタミンAが多いもの
4群：ビタミンCが多いもの
5群：炭水化物
6群：脂質

：おはしがつく日、スプーンがつく日を表しています。
：かみごたえのあるおかずです。よくかんで食べましょう。
：奈良県でつくられた食べ物を使用しています。
：骨に注意してしっかりかんで食べましょう。

＜アレルゲンの表記について＞

卵	卵	ｱｰ	アーモンド	牛	牛肉	鶏	鶏肉
乳	乳	鮑	あわび	く	くるみ	ﾊﾞ	バナナ
麦	小麦	ｲｶ	いか	ｺﾞ	ごま	豚	豚肉
蕎	そば	ら	いくら	鮭	さけ	ﾏﾂ	まつたけ
ﾋﾟ	落花生	ｵﾚ	オレンジ	鯖	さば	ﾓﾓ	もも
ｴﾋﾞ	えび	ｶｼ	カシューナッツ	ｾﾞ	ゼラチン	芋	やまいも
蟹	かに	ｷｳ	キウイフルーツ	豆	大豆	り	りんご

・表示義務のある7品目及び表示推奨の21品目について掲載しています。
・コンタミネーションについては記載していません。
・行事等により、給食を提供しない日もあります。学校からの案内をご確認ください。

日	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
3（月）	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	焼きぎょうざ			
	焼き目つきぎょうざ（18g）	2こ	1	麦ｺﾞ 豆 鶏 豚
	うま塩サラダ			
	ブロッコリー	15	3	
	きゅうり	15	4	
	たまねぎ	15	4	
	コーン	5	4	
	うま塩ドレッシング	6.5	6	
	北義務☆まぜそば（裏面で紹介！）			
	焼きそば麺（ソースなし）	60	5	麦
	豚ひき肉	30	1	豚
	たまねぎ	45	4	
	にんじん	20	3	
	小松菜	15	3	
	青ねぎ	5	3	
	にら	3	3	
	おろしにんにく	0.3	4	
	濃口しょうゆ	5		麦 豆
	みりん	3.5		
	オイスターソース	3.5		麦 豆
	料理酒	0.5		
	中華スープの素	0.65		麦ｺﾞ 豆 鶏 豚
	トウバンジャン	0.3		
	かつお節粉末	0.08	1	
	ごま油	0.5	6	ｺﾞ
4（火）	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	さばの照り焼き			
	さばの照り焼き(50g)	1こ	1	麦 鯖 豆
	きんぴらごぼう			
	ひら天	10	1	
	つきこんにゃく	10	5	
	ごぼう	15	4	
	にんじん	12	3	
	枝豆	8	4	豆
	さとう	1.2	5	
	濃口しょうゆ	3		麦 豆
	みりん	1		
	米油	0.3	6	
	だしパック	0.3		鯖
	厚揚げのみそ汁			
	厚揚げ	25	1	豆
	たまねぎ	30	4	
	にんじん	15	3	
	えのきたけ	10	4	
	青ねぎ	5	3	
	みそ（赤）	2.8	1	豆
	みそ（白）	8.4	1	豆
	だしパック	1.4		鯖
5（水）	食パン			
	食パン(80g)	1こ	5	乳 麦
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	ハムカツ			
	ハムカツ（50ｇ）	1こ	1	麦 豆 鶏 豚
	米油	5	6	
	添え野菜			
	キャベツ	25	4	
	カレー粉	0.03		
	コーンスープ			
	ベーコン	10	1	豚
	スイートコーンクリーム	18	4	
	コーン	20	4	
	たまねぎ	40	4	
	じゃがいも	20	5	
	にんじん	20	3	
	パセリ	0.03	3	
	牛乳	30	2	乳
	奈良の米粉	4	5	
	コンソメスープの素	2.8		鶏
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
	バター	1	6	乳
	ソース			
	ソース（小袋5ｇ）	1袋		

裏面で紹介！
6/4~6/10 歯と口の健康週間

日	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
6（木）	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	ポークチャップ			
	豚肉	40	1	豚
	たまねぎ	40	4	
	にんじん	20	3	
	トマトケチャップ	8		
	さとう	1.1	5	
	コンソメスープの素	0.63		鶏
	ウスターソース	2.3		
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
	米油	0.5	6	
	ハッシュドポテト			
	ハッシュドポテト(40g)	1こ	5	豆
	肉団子のスープ			
	ミートボール	25	1	豆 鶏 豚
	たまねぎ	30	4	
	ブロッコリー	20	3	
	にんじん	10	3	
	コンソメスープの素	2.6		鶏
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
7（金）	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	イカメンチカツ			
	イカメンチカツ(60g)	1こ	1	麦 ｲｶ 豆
	米油	6	6	
	カラフルツナピーマン			
	ピーマン	15	3	
	黄ピーマン	5	4	
	にんじん	5	3	
	ツナ	12	1	豆
	さとう	0.75	5	
	みりん	0.6		
	濃口しょうゆ	0.9		麦 豆
	ごま油	0.5	6	ｺﾞ
	にゅうめん			
	ふしそうめん	8	5	麦
	鶏肉	10	1	鶏
	かまぼこ	10	1	
	うす揚げ	5	1	豆
	たまねぎ	30	4	
	にんじん	10	3	
	青ねぎ	5	3	
	淡口しょうゆ	4		麦 豆
	みりん	0.5		
	だしパック	1.4		鯖

郷土料理

日	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
10（月）	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	奈良の小松菜シューマイ			
	奈良の小松菜シューマイ(20g)	3こ	1	麦 豆 豚
	マーボーなす			
	豚ひき肉	20	1	豚
	なす	30	4	
	たまねぎ	35	4	
	にら	3	3	
	おろししょうが	0.3	4	
	赤だしみそ	2.2	1	豆
	さとう	1.5	5	
	濃口しょうゆ	1		麦 豆
	トウバンジャン	0.1		
	料理酒	0.5		
	中華スープの素	0.5		麦ｺﾞ 豆 鶏 豚
	でんぷん	0.4	5	
	米油	0.5	6	
	ビーフンスープ			
	ビーフン	10	5	
	鶏肉	10	1	鶏
	にんじん	10	3	
	たまねぎ	30	4	
	チンゲンサイ	15	3	
	中華スープの素	2		麦ｺﾞ 豆 鶏 豚
	淡口しょうゆ	0.5		麦 豆
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
	米油	0.5	6	

レシピを食育だよりにのせています！

日	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
11（火）	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	奈良かぼちゃとヤマトポークのフライ			
	奈良かぼちゃとヤマトポークのフライ(50g)	1こ	1	麦 豆 豚
	米油	5	6	
	大和まなの手作りふりかけ			
	大和まなの漬物	18	3	
	うす揚げ	5	1	豆
	かつお節	0.3	1	
	濃口しょうゆ	0.5		麦 豆
	さとう	0.5	5	
	みりん	0.5		
	ごま油	0.3	6	ｺﾞ
	奈良のごま汁			
	豚肉	10	1	豚
	奈良の麸	1	5	麦
	奈良のつきこんにゃく	8	5	
	しめじ（奈良県産）	8	4	
	青ねぎ	5	3	
	たまねぎ	25	4	
	にんじん	10	3	
	練りごま	2	6	ｺﾞ
	白すりごま	2	6	ｺﾞ
	みそ（赤）	2.8	1	豆
	みそ（白）	8	1	豆
	みりん	0.5		
	だしパック	1.4		鯖
	奈良のメロンゼリー			
	奈良のメロンゼリー(22g)	1こ	5	
12（水）	規格パン			
	規格パン(80g)	1こ	5	乳 麦
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	ハンバーグデミグラスソース			
	ハンバーグ(60g)	1こ	1	豆 鶏 豚
	デミグラスソース	5		麦 牛 豆 鶏 豚ｾﾞ
	トマトケチャップ	5		
	さとう	0.6	5	
	ウスターソース	0.5		
	チーズポテト			
	カットウインナー	10	1	豚
	ダイスチーズ	10	1	乳
	じゃがいも	30	5	
	コーン	5	4	
	パセリ	0.01	3	
	コンソメスープの素	0.15		鶏
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
	豆乳スープ			
	ベーコン	8	1	豚
	にんじん	10	3	
	たまねぎ	30	4	
	カリフラワー	15	4	
	さやいんげん	10	3	
	豆乳	30	1	豆
	コンソメスープの素	2.2		鶏
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
	米油	0.5	6	
13（木）	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	親子丼			
	卵（奈良県産）	35	1	卵
	鶏肉	25	1	鶏
	うす揚げ	8	1	豆
	たまねぎ	60	4	
	にんじん	20	3	
	青ねぎ	5	3	
	さとう	3.2	5	
	濃口しょうゆ	6		麦 豆
	みりん	2.4		
	料理酒	2		
	でんぷん	0.6	5	
	だしパック	0.4		鯖
	ちくわの大和茶揚げ			
	ちくわ（50g）	0.5本	1	
	小麦粉	5.3	5	麦
	大和茶粉茶	0.2		
	塩	0.01		
	米油	3	6	
	梅こんぶ和え			
	キャベツ	30	4	
	きゅうり	10	4	
	カリカリ梅	0.6	4	
	塩昆布	0.6	2	麦 豆

親子丼の具 ごはん

日	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
14（金）	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	キャベツ入り平つくね			
	キャベツ入り平つくね(50g)	1こ	1	鶏 豚
	小松菜と切干大根のごま和え			
	小松菜	25	3	
	切干大根	2	4	
	さとう	1.4	5	
	淡口しょうゆ	1.8		麦 豆
	白いりごま	0.5	6	ｺﾞ
	白すりごま	0.5	6	ｺﾞ
	かやくうどん			
	吉野葛入りうどん	65	5	麦
	豚肉	10	1	豚
	かまぼこ	10	1	
	たまねぎ	30	4	
	にんじん	10	3	
	青ねぎ	5	3	
	淡口しょうゆ	6.5		麦 豆
	料理酒	1		
	みりん	1		
	だしパック	1.4		鯖
17（月）	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	キーマカレー			
	豚ひき肉	25	1	豚
	ひき割り大豆	20	1	豆
	じゃがいも	30	5	
	たまねぎ	60	4	
	にんじん	20	3	
	ダイストマト	15	3	
	おろしにんにく	0.3	4	
	カレールウ（中辛）	9.5		麦 豆 鶏
	カレールウ（アレルギー用）	7.5		麦
	カレー粉	0.2		
	トマトケチャップ	3		
	ウスターソース	0.7		
	コンソメスープの素	0.7		鶏
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
	米油	0.5	6	
	チキンナゲット			
	チキンナゲット（20g）	2こ	1	麦 豆 鶏
	花野菜サラダ			
	ブロッコリー	40	3	
	カリフラワー	15	4	
	オニオンドレッシング	6.5	6	麦 豆 豚

ごはん／カレー

日	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
18（火）	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	ホタテの天ぷら			
	ホタテの天ぷら(20g)	2こ	1	麦
	米油	4	6	
	奈良の塩麹炒め			
	豚肉	20	1	豚
	キャベツ	30	4	
	たまねぎ	10	4	
	にんじん	10	3	
	コーン	5	4	
	ピーマン	5	3	
	奈良の塩麹	2.5		
	淡口しょうゆ	0.5		麦 豆
	みりん	0.5		
	米油	0.5	6	
	かきたま汁			
	卵（奈良県産）	28	1	卵
	かまぼこ	8	1	
	たまねぎ	25	4	
	にんじん	10	3	
	小松菜	10	3	
	淡口しょうゆ	5.5		麦 豆
	みりん	0.4		
	でんぷん	1.2	5	
	だしパック	1.4		鯖

2024年6月 献立表

王寺町立学校給食センター
(義務教育学校７～９年生用)

<6つの基礎食品群について>
1群：たんぱく質
2群：無機質
3群：ビタミンAが多いもの
4群：ビタミンCが多いもの
5群：炭水化物
6群：脂質

：おはしがつく日、スプーンがつく日を表しています。
：かみごたえのあるおかずです。よくかんで食べましょう。
：奈良県でつくられた食べ物を使用しています。
：骨に注意してしっかりかんで食べましょう。

<アレルゲンの表記について>

卵	卵	ｱｰ	アーモンド	牛	牛肉	鶏	鶏肉
乳	乳	鮑	あわび	く	くるみ	ﾊﾞ	バナナ
麦	小麦	ｲｶ	いか	ｺﾞ	ごま	豚	豚肉
蕎	そば	ら	いくら	鮭	さけ	ﾏﾂ	まつたけ
ピ	落花生	ｵﾚ	オレンジ	鯖	さば	ﾓﾓ	もも
ｴﾋﾞ	えび	ｶｼ	カシューナッツ	ｾﾞ	ゼラチン	芋	やまいも
蟹	かに	キ	キウイフルーツ	豆	大豆	り	りんご

・表示義務のある7品目及び表示推奨の21品目について掲載しています。
・コンタミネーションについては記載していません。
・行事等により、給食を提供しない日もあります。学校からの案内をご確認ください。

日	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
19（水）食育の日	米粉パン			
	米粉パン(70g)	1こ	5	乳 麦
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	なすとトマトのスパゲッティ			
	スパゲッティ	35	5	麦
	豚ひき肉	25	1	豚
	なす	20	4	
	たまねぎ	50	4	
	にんじん	20	3	
	おろしにんにく	0.15	4	
	ダイストマト	15	3	
	トマトソース	10		豆
	トマトケチャップ	30		
	コンソメスープの素	1		鶏
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
	米油	0.5	6	
	焼きウインナー			
	ウインナーソーセージ(20g)	1本	1	豚
	はちみつレモンゼリーのフルーツポンチ			
	みかん（缶詰）	35	4	
	黄桃（缶詰）	20	4	ﾓﾓ
	パイナップル（缶詰）	35	4	
	はちみつレモンゼリー	25	5	
20（木）	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	塩麹の雪丸がらあげ			
	鶏肉（30g）	2こ	1	鶏
	奈良の塩麹	5		
	おろしにんにく	0.2	4	
	おろししょうが	0.3	4	
	でんぷん	10	5	
	米油	6	6	
	いんげんのおかか和え			
	さやいんげん	35	3	
	かつお節	0.5	1	
	濃口しょうゆ	1		麦 豆
	さとう	0.6	5	
	ツナのみそ汁			
	豆腐	20	1	豆
	たまねぎ	20	4	
	小松菜	15	3	
	かぼちゃ	20	3	
	ツナ	10	1	豆
	みそ（赤）	2.8	1	豆
	みそ（白）	8.4	1	豆
	だしパック	1.4		鯖
21（金）	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	肉団子			
	肉団子（40g）	2こ	1	麦ｺﾞ 豆 鶏 豚 り
	マヨポンサラダ			
	チキンフレーク	12	1	鶏
	きゅうり	15	4	
	レタス	15	4	
	たまねぎ	12	4	
	ノンエッグマヨネーズ	6	6	豆
	ゆずポン酢	1.5		麦 豆
	ワンタンスープ			
	肉入りワンタン	15	1	麦 豆 豚
	チンゲンサイ	15	3	
	たまねぎ	30	4	
	にんじん	10	3	
	エリンギ	8	4	
	中華スープの素	2		麦ｺﾞ 豆 鶏 豚
	淡口しょうゆ	0.2		麦 豆

日	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
24（月）	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	あじの白しょうゆ焼き			
	あじの白しょうゆ焼き(40g)	1こ	1	麦 豆
	ブロッコリーのごま和え			
	ブロッコリー	55	3	
	さとう	1.4	5	
	淡口しょうゆ	1.8		麦 豆
	白いりごま	0.5	6	ｺﾞ
	白すりごま	0.5	6	ｺﾞ
	肉じゃが			
	豚肉	30	1	豚
	じゃがいも	80	5	
	たまねぎ	60	4	
	にんじん	20	3	
	糸こんにゃく	25	5	
	さとう	5	5	
	濃口しょうゆ	8.5		麦 豆
	みりん	1		
	料理酒	0.5		
	だしパック	0.3		鯖
	米油	0.3	6	
25（火）	麦ごはん			
	米（奈良県産）	90	5	
	麦	9	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	春巻き			
	春巻き(50g)	1こ	1	麦 豆 豚
	米油	5	6	
	海藻サラダ			
	わかめ	1	2	
	きゅうり	10	4	
	コーン	8	4	
	青じそドレッシング	6	6	
	マーボー豆腐			
	豚ひき肉	20	1	豚
	豆腐	110	1	豆
	たまねぎ	40	4	
	にんじん	25	3	
	白ねぎ	5	4	
	にら	3	3	
	おろししょうが	0.5	4	
	おろしにんにく	0.2	4	
	赤だしみそ	5	1	豆
	みそ（赤）	3.5	1	豆
	中華スープの素	1		麦ｺﾞ 豆 鶏 豚
	さとう	1.2	5	
	濃口しょうゆ	0.7		麦 豆
	トウバンジャン	0.15		
	でんぷん	2	5	
	米油	0.5	6	
26（水）	規格パン			
	規格パン(80g)	1こ	5	乳 麦
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	オムレツ			
	オムレツ(50g)	1こ	1	卵
	ラタトゥイユ（右側で紹介！）			
	カットウインナー	15	1	豚
	なす	15	4	
	ズッキーニ	15	4	
	たまねぎ	30	4	
	ピーマン	5	3	
	黄ピーマン	5	4	
	ダイストマト	20	3	
	おろしにんにく	0.15	4	
	トマトケチャップ	3.5		
	コンソメスープの素	0.5		鶏
	でんぷん	0.3	5	
	塩	0.1		
	こしょう	0.01		
	米油	0.3	6	
	コンソメスープ			
	ベーコン	10	1	豚
	じゃがいも	30	5	
	キャベツ	20	4	
	にんじん	15	3	
	ブロッコリー	15	3	
	コンソメスープの素	2.6		鶏
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
	米油	0.5	6	

日	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
27（木）	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	白ごまつくね			
	白ごまつくね（25g）	2こ	1	麦ｺﾞ 豆 鶏 豚
	ひじきの煮物			
	ひじき	2	2	
	ひら天	10	1	
	にんじん	12	3	
	枝豆	8	4	豆
	つきこんにゃく	10	5	
	さとう	1.4	5	
	濃口しょうゆ	2		麦 豆
	料理酒	0.5		
	米油	0.5	6	
	だしパック	0.3		鯖
	小松菜のみそ汁			
	小松菜	15	3	
	じゃがいも	25	5	
	たまねぎ	20	4	
	うす揚げ	5	1	豆
	にんじん	10	3	
	みそ（赤）	2.8	1	豆
	みそ（白）	8.4	1	豆
	だしパック	1.4		鯖
28（金）	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	きびなごのカリカリフライ			
	きびなごのカリカリフライ(10g)	3こ	1	
	米油	3	6	
	豚肉と野菜のしょうが炒め			
	豚肉	30	1	豚
	たまねぎ	25	4	
	キャベツ	25	4	
	にんじん	10	3	
	チンゲンサイ	10	3	
	おろししょうが	0.4	4	
	さとう	1.6	5	
	濃口しょうゆ	3.5		麦 豆
	料理酒	0.5		
	でんぷん	0.7	5	
	米油	0.5	6	
	すまし汁			
	麩	1.2	5	麦
	かまぼこ	10	1	
	たまねぎ	20	4	
	豆腐	30	1	豆
	青ねぎ	5	3	
	淡口しょうゆ	6		麦 豆
	みりん	0.3		
	塩	0.01		
	だしパック	1.6		鯖

6月のメニューの注目ポイント

◇6/3（月）◇

王寺北義務教育学校の昨年度の給食委員会のみなさんが考案してくれた「北義務☆まぜそば」が登場します！台湾まぜそをもとに、野菜をたっぷり加えて、辛みを抑える工夫をしました。お楽しみに♪

◇6/4（火）～10（月）◇

↑歯と口の健康週間↑

給食では、きんぴらごぼうやイカメンチカツなど、かみごたえのある料理を取り入れました。よくかんで、よく味わって食べることを意識してみてくださいね。

来月は南 義務教の…!?

◇6/26（水）◇

パリオリンピック1か月 前であるこの日に、フランス料理の「ラタトゥイユ」が初登場！ 夏野菜をたっぷり使い、トマトで煮込んだ料理です。この日のオムレツとコンソメスープもフランス発祥の料理です。

毎年６月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

食育とは…

（食育基本法・前文より）
●生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
●さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

こんなことも食育です

買い物や料理など、一緒に食事の支度をする。

家族や仲間と楽しく食卓を 囲む。

地域の郷土料理や行事食を 味わう。

「食育」というと難しく考えてしまいがちですが、上のイラストのように、身近な「食」を大切にすることが食育につながります。この機会に、食生活をふり返ってみるのも良いですね。

給食では、食育月間である6月に、奈良県でつくられた「なら」マークの食べ物をたくさん取り入れました。また、食育の日である19日には、旬の食べ物である“なす”が登場します！（左コーナー）

今月のたべもの なす

栄養：皮には“ナスニン”という紫色の色素成分が含まれていて、目の疲れを回復させるなど、体に良い効果があります。

おすすめ料理：焼きなす、煮びたし、天ぷら、漬物など。今月の給食には、10・19・26日に3回 登場します！探してみてね♪

ちなみに⇒ 油を使って調理するとナスニンを効果的に摂取できます。

今月の平均栄養価

エネルギー	739 kcal	ビタミンA	271 μgRE
たんぱく質（エネルギー比）	15.1 %	ビタミンB1	0.75 mg
脂質（エネルギー比）	27.4 %	ビタミンB2	0.55 mg
カルシウム	366 mg	ビタミンC	36 mg
鉄	4.8 mg	食物繊維	5.8 g
マグネシウム	103 mg		