

2025年1月
こんだてひょう



王寺町立学校給食センター
(義務教育学校1～6年生用)

<栄養三色について>

黄：おもにエネルギーになる食べ物

赤：おもに体をつくるもとになる食べ物

緑：おもに体の調子を整える食べ物

：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。

<アレルギーの表記について>

卵：卵	アーモンド	牛：牛肉	鶏：鶏肉
乳：乳	鮑：あわび	く：くるみ	パ：パナナ
麦：小麦	缶：いか	ゴ：ごま	豚：豚肉
蕎：そば	ら：いくら	鮭：さけ	マ：まつたけ
ピー：落花生	オレンジ	鯖：さば	モ：もも
エ：えび	カ：カシューナッツ	ゼ：ゼラチン	芋：やまいも
蟹：かに	キ：キウイフルーツ	豆：大豆	リ：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	こんだてめい・ざいりょうめい	ぶんりょう	アレルギー	日	こんだてめい・ざいりょうめい	ぶんりょう	アレルギー	日	こんだてめい・ざいりょうめい	ぶんりょう	アレルギー	日	こんだてめい・ざいりょうめい	ぶんりょう	アレルギー
8 (水)	しよくパン しよくパン(60g) ジョア ジョア(プレーン125g) ハンバーグケチャップソース ハンバーグ(75g) トマトケチャップ ウスターソース さとう コールスローサラダ キャベツ にんじん きゅうり コーンスロートレッシング コーンスープ ベーコン スイートコーンクリーム コーン たまねぎ じゃがいも にんじん パセリ ぎゅうにゅう ならのこめこ コンソメスープのもと しお こしょう バター	1こ 1本 1こ 8 1.8 0.5 20 8 8 5.2 6.4 14.4 16 32 16 16 0.02 24 3.2 2.24 0.02 0.01 0.8	黄乳麦 赤乳 赤豚 黄 緑緑緑黄 赤豚 赤緑緑黄緑緑黄 赤乳 鶏 黄乳	14 (火)	ごはん こめ(ならけんさん) ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう(206g) さばのてりやき さばのてりやき(40g) こめあぶら きゅうりとわかめのずのもの きゅうり わかめ いとこまぼこ にんじん こめず さとう こいくちしょうゆ やまとゆきまるなべ とりにく はくさい だいこん にんじん みずな ほししいたけ おろししょうが ぎゅうにゅう みそ(あか) みそ(しろ) こしょう とりガラスープ だしパック	80 1本 1こ 17.6 0.4 6.4 2.4 2.4 2.4 0.8 12 20 9.6 8 6.4 0.8 0.24 20 2.24 6.72 0.02 2 1.12	黄乳 赤乳 赤麦鯖豆 緑赤赤緑 黄麦豆 赤鶏 赤緑緑緑緑緑 赤乳豆 赤赤 鶏鯖	17 (金)	ごはん こめ(ならけんさん) ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう(206g) はんぺんチーズフライ はんぺんチーズフライ(50g) こまつなのおひたし こまつな はくさい うすくちしょうゆ さとう ぶたにくとだいこんのみそに ぶたにく あつあげ いたこんにかく だいこん さといも たまねぎ にんじん みそ(あか) みそ(しろ) さとう みりん こいくちしょうゆ こめあぶら	80 1本 1こ 5 20 17.6 1.44 1.12 12 20 16 48 12 36 8 2.8 4 3.2 0.8 3.2 0.4	黄乳 赤乳 赤黄 赤黄 緑緑 黄麦豆 赤豚豆 赤黄緑黄緑緑赤赤黄 黄麦豆	22 (水)	きかくパン きかくパン(60g) ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう(206g) やきそば やきそばめん(ソースつき) ぶたにく いか キャベツ にんじん たまねぎ ウスターソース しお こしょう こめあぶら だいこんサラダ だいこん きゅうり コーン あおじそドレッシング げんきヨーグルト げんきヨーグルト(70g)	1こ 1本 68 16 16 48 16 24 1.6 0.02 0.01 0.4 24 12 4 4.8 1こ	黄乳麦 赤乳 黄麦豆ゼ 黄豚 赤赤緑緑 黄 緑緑緑黄 赤乳ゼ
9 (木)	チュモツパふうまぜごはん こめ とりにく キムチ きざみたくあん ひじき たまねぎ にんじん あおねぎ しろいりごま こいくちしょうゆ りょうりしゅ みりん ちゅうかスープのもと ごめあぶら ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう(206g) はるまき はるまき(50g) こめあぶら はなやさいサラダ ツナ ブロッコリー うましおドレッシング	60 16 8 8 0.8 12 8 2.4 0.8 0.8 0.4 0.4 0.48 0.4 1本 1こ 5 6.4 40 5.2	黄赤緑緑赤緑緑黄 ゴ麦豆 麦ゴ豆鶏豚 黄	15 (水)	ごはん こめ(ならけんさん) ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう(206g) ペンネ・アラビアータ ペンネ・アラビアータ ぶたひきにく たまねぎ にんじん パセリ おろしにんにく トマトケチャップ トマトソース ダイストマト コンソメスープのもと さとう ウスターソース しお こしょう こめあぶら やきウインナー ウインナーソーセージ(20g) きりぼしだいこんの Mayo サラダ ツナ レタス にんじん ノンエッグマヨネーズ こいくちしょうゆ	1こ 1本 26.4 14.4 24 8 0.04 0.12 12 8 8 0.56 0.4 0.32 0.04 0.01 0.4 1本 2.56 8 8 4 3.6 0.64	黄乳麦 赤乳 黄麦豚 赤赤緑緑緑緑 豆 鶏 黄 赤豚 赤緑赤緑緑黄 豆麦豆	20 (月)	ごはん こめ(ならけんさん) ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう(206g) ボークカレー ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん おろしにんにく カレーウ(あまくち) カレーウ(ちゅうから) カレーウ(アレルギーよう) カレーこ トマトケチャップ ウスターソース コンソメスープのもと スキムミルク しお こしょう こめあぶら とうふナゲット とうふナゲット(20g) レタスのサラダ レタス たまねぎ にんじん コーン オニオンドレッシング	80 1本 12 48 48 16 0.25 5.6 4 1.8 0.05 2.5 0.4 0.5 3 0.03 0.01 0.3 2こ 24 8 8 6.4 5.2	黄乳 赤乳 赤豚 赤黄緑緑緑 乳麦豆パ豚り 麦豆鶏 麦 赤乳 黄 赤麦豆 緑緑緑黄 麦豆豚	23 (木)	ごはん こめ(ならけんさん) ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう(206g) さんまのごまだれ さんま(30g) しろいりごま しろすりごま さとう みりん こいくちしょうゆ でんぶん いんげんのおかかあえ さいいんげん かつおぶし こいくちしょうゆ さとう にくじゃが ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん いとこんにかく さとう こいくちしょうゆ みりん りょうりしゅ だしパック こめあぶら	80 1本 1こ 0.3 0.2 1.4 0.9 2.3 0.35 28 0.4 0.8 0.48 24 64 48 16 20 4 5.76 0.8 0.4 0.24 0.24	黄乳 赤乳 赤黄黄 黄 緑赤 黄 赤黄緑緑黄 黄 黄 黄 黄
10 (金)	ごはん こめ(ならけんさん) ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう(206g) だしまきたまご だしまきたまご(50g) こうはくなます だいこん にんじん こめず さとう しお ならのぞうに いたこんにかく ぞうにもち とうふ さといも はくさい にんじん みずな しろみそ みそ(しろ) だしパック さとういりきなこ さとういりきなこ(こぶくろ5g)	80 1本 1こ 28 4 1.6 1.44 0.08 8 24 12 12 8 8 4 10.4 0.4 1.12 1袋	黄乳 赤乳 赤卵 緑緑 黄 黄黄豆 黄赤 豆 豆鯖 豆	16 (木)	ごはん こめ(ならけんさん) ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう(206g) たこやき たこdeたこやき(35g) とうふチャンブルー ぶたひきにく どうふ ちくわ キャベツ たまねぎ にんじん おろししょうが うすくちしょうゆ ちゅうかスープのもと こしょう こめあぶら でんぶん にらたまスープ たまご(ならけんさん) たまねぎ にんじん えのきたけ にら ちゅうかスープのもと うすくちしょうゆ しお こしょう でんぶん	80 1本 1こ 12 28 5.6 20 8 8 0.24 0.8 0.64 0.01 0.24 0.32 24 24 12 8 4.8 1.6 0.4 0.02 0.01 1.2	黄乳 赤乳 赤麦豆 赤豚豆 赤赤緑緑緑 麦豆 麦豆 黄 赤卵 赤緑緑緑緑 麦豆 麦豆鶏豚 麦豆 黄	21 (火)	ごはん こめ(ならけんさん) ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう(206g) しおこうじのゆきまるからあげ とりにく(30g) ならのしおこうじ おろしにんにく おろししょうが でんぶん こめあぶら きんぴらごぼう ひらてん つきこんにやく ごぼう にんじん さいいんげん さとう こいくちしょうゆ みりん こめあぶら だしパック ダブルわかめのわふうスープ あつあげ くきわかめ わかめ たまねぎ にんじん うすくちしょうゆ みりん だしパック	80 1本 2こ 5 0.2 0.3 10 6 9.6 8 12 9.6 8 0.8 2.16 0.8 0.24 0.24 16 4.8 0.16 24 9.6 4.8 0.4 1.12	黄乳 赤乳 赤鶏 緑緑黄黄 赤黄緑緑緑 黄麦豆 黄 鯖 豆 赤赤赤緑 麦豆 鯖	24 (金)	ごはん こめ(ならけんさん) ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう(206g) ヤマトボークのメンチカツ ヤマトボークのメンチカツ(50g) こめあぶら かたひらあかねのつけもの かたひらあかねのつけもの ならのかやくうどん よしのくずいりうどん やまとまないりつみれ うすあげ ならのつきこんにやく しめじ(ならけんさん) あおねぎ うすくちしょうゆ さとう りょうりしゅ みりん だしパック	80 1本 1こ 5 14.4 48 20 4.8 8 4 5.2 0.4 0.8 1.12	黄乳 赤乳 赤黄 緑 黄赤 黄赤黄緑緑 黄 黄 鯖 豆 赤赤赤緑 麦豆 鯖

