2025年2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	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
3（月）	**ごはん**			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	ちくわの磯辺揚げ			
	ちくわ（50g）	0.5本	1	
	小麦粉	5.3	5	麦
	青のり粉	0.08	2	
	塩	0.01		
	米油	3	6	
	カル鉄サラダ			
	ツナ	6	1	
	ちりめんじゃこ	3	2	
	ひじき	0.25	2	
	小松菜	10	3	
	キャベツ	15	4	
	にんじん	8	3	
	米酢	1		
	濃口しょうゆ	1.5		麦 豆
	さとう	0.6	5	
	カレーうどん			
	吉野葛入りうどん	57	5	麦
	豚肉	10	1	豚
	うす揚げ	5	1	豆
	たまねぎ	40	4	
	にんじん	15	3	
	青ねぎ	3	3	
	カレールウ（中辛）	10		麦 豆 鶏
	カレールウ（アレルギー用）	6		麦
	淡口しょうゆ	1		麦 豆
	みりん	1		
	だしパック	0.3		鯖
4（火）	**ごはん**			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	さばのみそ煮			
	さばのみそ煮(40g)	1こ	1	麦 鯖 豆
	根菜きんぴら			
	ごぼう	12	4	
	れんこん	8	4	
	ひら天	10	1	
	にんじん	10	3	
	さやいんげん	8	3	
	板こんにゃく	8	5	
	さとう	1	5	
	濃口しょうゆ	2.7		麦 豆
	みりん	1		
	米油	0.3	6	
	だしパック	0.3		鯖
	ボカボカしょうがスープ			
	鶏肉	15	1	鶏
	厚揚げ	25	1	豆
	たまねぎ	20	4	
	にんじん	10	3	
	白菜	15	4	
	おろししょうが	0.5	4	
	淡口しょうゆ	5.5		麦 豆
	みりん	0.6		
	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	20	4	
	にんじん	5	3	
	カレーパウダー	0.03		
	ソース			
	ソース（小袋5ｇ）	1袋		
	クリームスープ			
	カットウインナー	10	1	豚
	たまねぎ	20	4	
	にんじん	15	3	
	ブロッコリー	15	3	
	じゃがいも	20	5	
	牛乳	25	2	乳
	コンソメスープの素	0.9		鶏
	クリームポタージュルウ	12		乳 麦 豆 豚
	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
6（木）	**ごはん**			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	豆腐ハンバーグのあんかけ			
	豆腐ハンバーグ(50g)	1こ	1	豆 鶏 豚
	淡口しょうゆ	1.5		麦 豆
	さとう	0.8	5	
	みりん	0.8		
	でんぷん	0.4	5	
	にんじんしりしり			
	ツナ	15	1	
	炒り卵	15	1	卵 麦 豆
	にんじん	30	3	
	淡口しょうゆ	1		麦 豆
	みりん	1		
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
	米油	0.5	6	
	小松菜のみそ汁			
	麩	1	5	麦
	小松菜	12	3	
	大根	22	4	
	たまねぎ	25	4	
	みそ（赤）	2.7	1	豆
	みそ（白）	7.8	1	豆
	だしパック	1.4		鯖
7（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 ﾘ
	チャプチェ			
	豚肉	18	1	豚
	春雨（炒め物用）	7	5	
	たまねぎ	45	4	
	にんじん	15	3	
	にら	2	3	
	おろししょうが	0.3	4	
	中華スープの素	0.8		麦ｺﾞ 豆 鶏 豚
	さとう	0.9	5	
	濃口しょうゆ	2.8		麦 豆
	料理酒	0.8		
	米油	0.3	6	
	中華風コーンスープ			
	かまぼこ	10	1	
	たまねぎ	40	4	
	チンゲンサイ	15	3	
	コーン	10	4	
	スイートコーンクリーム	18	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
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
10（月）	**ごはん**			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	ささみカツ			
	ささみカツ（40g）	1こ	1	麦 豆 鶏
	米油	4	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	
	石狩鍋			
	鮭ボール	25	1	鮭
	板こんにゃく	8	5	
	豆腐	20	1	豆
	キャベツ	15	4	
	にんじん	8	3	
	じゃがいも	15	5	
	みそ（赤）	2.7	1	豆
	みそ（白）	7.8	1	豆
	みりん	1		
	だしパック	1.4		鯖

日	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
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
	ホワイトソースのチーズグラタン			
	カットウインナー	20	1	豚
	フライドポテト	30	5	麦
	たまねぎ	15	4	
	パセリ	0.01	3	
	ホワイトソース	25	2	乳 麦 豆 鶏 豚
	とろけるチーズ	12.5	2	乳
	ブロッコリーのサラダ			
	ブロッコリー	30	3	
	たまねぎ	12	4	
	にんじん	10	3	
	トマトドレッシング	6.5	6	豆 鶏
	コンソメスープ			
	鶏肉	10	1	鶏
	大根	25	4	
	白菜	15	4	
	にんじん	15	3	
	さやいんげん	10	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	
13（木）	**ごはん**			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	わかさぎのフライ			
	わかさぎのフライ	45	1	麦 豆
	米油	5	6	
	豚肉と野菜のしょうが炒め			
	豚肉	25	1	豚
	たまねぎ	20	4	
	キャベツ	25	4	
	にんじん	10	3	
	チンゲンサイ	15	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	0.3	6	
	にゅうめん			
	そうめん	5	5	麦
	かまぼこ	10	1	
	うす揚げ	4	1	豆
	たまねぎ	30	4	
	にんじん	15	3	
	青ねぎ	2	3	
	淡口しょうゆ	4		麦 豆
	みりん	0.5		
	だしパック	1.4		鯖
14（金）バレンタイン献立	**オムライスの中身（チキンライス）**			
	米	75	5	
	鶏肉	30	1	鶏
	たまねぎ	30	4	
	にんじん	20	3	
	さやいんげん	7	3	
	トマトケチャップ	28		
	ウスターソース	2		
	白ワイン	0.5		
	コンソメスープの素	0.6		鶏
	塩	0.1		
	こしょう	0.02		
	米油	0.5	6	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	オムライスのたまご			
	オムライスのたまご	50	1	卵 乳 豆 鶏 豚
	ハートのマカロニのサラダ			
	ハートの形の米粉マカロニ	9	5	
	レタス	15	4	
	にんじん	12	3	
	コーン	10	4	
	ノンエッグマヨネーズ	8.4	6	豆
	イタリアンドレッシング	1.2	6	
	ミルメーク			
	ミルメーク（コーヒー12.5g）	1こ	5	

日	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
17（月）	**ごはん**			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	二種の豆カレー			
	鶏肉	20	1	鶏
	ひき割り大豆	10	1	豆
	ひよこ豆	8	1	
	たまねぎ	60	4	
	にんじん	20	3	
	じゃがいも	20	5	
	コーン	6	4	
	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	0.3	6	
	焼きウインナー			
	ウインナーソーセージ(20g)	1本	1	豚
	花野菜サラダ			
	ブロッコリー	40	3	
	カリフラワー	15	4	
	サウザンアイランドドレッシング	6.5	6	
18（火）	**ごはん**			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	にしんの磯辺天ぷら			
	にしんの磯辺天ぷら(35g)	1こ	1	麦
	米油	3.5	6	
	ほうれん草のごま和え			
	ほうれん草	15	3	
	白菜	28	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
	豆乳のみそ汁			
	豆腐	25	1	豆
	うす揚げ	4	1	豆
	かぼちゃ	20	3	
	たまねぎ	25	4	
	にんじん	5	3	
	豆乳	15	1	豆
	みそ（赤）	2.7	1	豆
	みそ（白）	7.8	1	豆
	だしパック	1.4		鯖
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
	ツナと水菜のトマトスパゲッティ			
	スパゲッティ	35	5	麦
	ツナ	15	1	
	たまねぎ	50	4	
	水菜	8	3	
	にんじん	12	3	
	ダイストマト	20	3	
	トマトケチャップ	20		
	おろしにんにく	0.3	4	
	コンソメスープの素	1		鶏
	濃口しょうゆ	1		麦 豆
	ウスターソース	1.5		
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
	米油	0.3	6	
	ハッシュドポテト			
	ハッシュドポテト(40g)	1こ	5	豆
	きゅうりとレタスのサラダ			
	きゅうり	15	4	
	レタス	15	4	
	にんじん	10	3	
	たまねぎ	15	4	
	オニオンドレッシング	6.5	6	麦 豆 豚

2025年2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
乳	乳	鮑	あわび	く	くるみ
麦	小麦	ｲｶ	いか	ｺﾞ	ごま
蕎	そば	ら	いくら	鮭	さけ
ﾋﾟ	落花生	ｵﾚ	オレンジ	鯖	さば
ｴﾋ	えび	ｶｼ	カシューナッツ	ｾﾞ	ゼラチン
蟹	かに	キ	キウイフルーツ	豆	大豆
鶏	鶏肉				
豚	豚肉				
ﾏﾂ	まつたけ				
ﾓﾓ	もも				
芋	やまいも				
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
20（木）	ごはん			
	米（奈良県産） なら	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
	切干大根の煮物			
	切干大根	6.5	4	
	鶏肉	10	1	鶏
	ひら天	10	1	
	にんじん	10	3	
	さとう	1.45	5	
	淡口しょうゆ	1.85		麦 豆
	みりん	1.6		
	米油	0.3	6	
	だしパック	0.3		鯖
	えび団子汁			
	えび団子	25	1	ｴﾋ 豆 豚
	厚揚げ	20	1	豆
	たまねぎ	15	4	
	にんじん	10	3	
	小松菜	6	3	
	淡口しょうゆ	5.5		麦 豆
	みりん	0.5		
	だしパック	1.4		鯖
21（金）	ごはん			
	米（奈良県産） なら	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	揚げぎょうざ			
	ぎょうざ（15g）	2こ	1	麦ｺﾞ 豆 鶏 豚
	米油	4	6	
	ホイコーロー			
	豚肉	25	1	豚
	キャベツ	30	4	
	たまねぎ	15	4	
	ピーマン	5	3	
	おろしにんにく	0.2	4	
	さとう	4	5	
	濃口しょうゆ	4		麦 豆
	料理酒	1		
	赤だしみそ	0.4	1	豆
	トウバンジャン	0.08		
	でんぷん	0.4	5	
	米油	0.3	6	
	ビーフンスープ			
	ビーフン	8.5	5	
	鶏肉	10	1	鶏
	にんじん	10	3	
	たまねぎ	25	4	
	チンゲンサイ	10	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	
25（火）	ごはん			
	米（奈良県産） なら	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	ぶりメンチカツ			
	ぶりメンチカツ(40g)	1こ	1	麦 豆
	米油	4	6	
	ポテトサラダ			
	じゃがいも	35	5	
	きゅうり	8	4	
	にんじん	8	3	
	ノンエッグマヨネーズ	7	6	豆
	カレースープ			
	鶏肉	20	1	鶏
	たまねぎ	30	4	
	にんじん	15	3	
	さやいんげん	6	3	
	水煮大豆	8	1	豆
	コーン	4	4	
	カレーパウダー	0.3		
	コンソメスープの素	2.3		鶏
	淡口しょうゆ	0.3		麦 豆
	さとう	0.25	5	
	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
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
	チリコンカン			
	豚ひき肉	20	1	豚
	水煮大豆	15	1	豆
	たまねぎ	20	4	
	ダイストマト	15	3	
	おろしにんにく	0.1	4	
	トマトケチャップ	6.5		
	コンソメスープの素	0.5		鶏
	ウスターソース	1.5		
	カレー粉	0.03		
	チリパウダー	0.05		
	赤ワイン	0.5		
	さとう	0.2	5	
	米油	0.3	6	
	ABCスープ			
	アルファベットマカロニ	4.8	5	麦
	カットウインナー	10	1	豚
	たまねぎ	30	4	
	ブロッコリー	15	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		
	米油	0.5	6	
27（木）	ごはん			
	米（奈良県産） なら	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	野菜コロッケ			
	野菜コロッケ(40g)	1こ	5	麦 豆
	米油	4	6	
	鶏ちゃん			
	鶏肉	25	1	鶏
	キャベツ	30	4	
	たまねぎ	10	4	
	にら	2	3	
	にんじん	10	3	
	おろしにんにく	0.1	4	
	赤だしみそ	1.5	1	豆
	みそ（白）	1.5	1	豆
	みりん	0.75		
	濃口しょうゆ	0.3		麦 豆
	さとう	1	5	
	料理酒	0.2		
	米油	0.3	6	
	トウバンジャン	0.05		
	ちゃんこ汁			
	ミートボール	25	1	豆 鶏 豚
	豆腐	20	1	豆
	板こんにゃく	10	5	
	たまねぎ	20	4	
	にんじん	10	3	
	小松菜	6	3	
	おろししょうが	0.3	4	
	淡口しょうゆ	4.3		麦 豆
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
	だしパック	1.4		鯖
28（金）	ごはん			
	米（奈良県産） なら	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	しょうゆラーメン			
	中華麺	40	5	麦
	豚肉	15	1	豚
	たまねぎ	35	4	
	チンゲンサイ	10	3	
	にんじん	15	3	
	中華スープの素	2		麦ｺﾞ 豆 鶏 豚
	淡口しょうゆ	0.6		麦 豆
	米油	0.5	6	
	野菜入りシューマイ			
	野菜入りシューマイ（20g）	2こ	1	麦 豆 鶏 豚
	海藻サラダ			
	わかめ	1	2	
	きゅうり	8	4	
	にんじん	10	3	
	青じそドレッシング	6	6	

今月の平均栄養価

エネルギー	711 kcal
たんぱく質(エネルギー比)	14.8 %
脂質(エネルギー比)	27.0 %
カルシウム	353 mg
鉄	4.2 mg
マグネシウム	91 mg
ビタミンA	262 μgRE
ビタミンB_1	0.65 mg
ビタミンB_2	0.52 mg
ビタミンC	29 mg
食物繊維	4.9 g

新メニュー　紹介コーナー

今月の新メニュー：その①「オムライス」

「給食でオムライスを食べたい！」とのたくさんのリクエストから誕生したメニューです。特に、「オムレツ」の日には、よくそのリクエストを聞きました。ただ、給食で2600人分となると、たまごを巻いたオムライスは難しい…と栄養教諭　二人で悩んでいたところに、食材を　届けてくれているお店の人が、**スクランブルエッグを乗せたオムライス**を紹介してくださいました。さっそく、調理　員さんと一緒に試作をして、ようやくバレンタインの日にみなさんにお届けすることができます。おいしく食べてもらえますように♪

≪配膳の仕方≫　カレー皿に、オムライスの中身（チキンライス）を入れます。その上に、オムライスのたまごを乗せたら完成！

※「卵」・「乳」アレルギーの人には、オムライスのたまごの代わりのお料理をお届けします。配膳するときに気をつけましょう。

今月の新メニュー：その②「二種の豆カレー」

1月に登場した「北義務他人丼」につづき、2月には北義務前期（5,6年生）給食委員会が　考案してくれた「二種の豆カレー」が登場します！このメニューのポイントは、栄養たっぷりな二種の豆（大豆とひよこ豆）が入っていることです。「苦手な人が少なくない豆をおいしく食べてほしい」という思いで、人気のあるカレーと組み合わせてくれました。ひよこ豆は、何度か登場している、ひよこのくちばしのような形をしている豆です。みなさんの健康を考え、苦手克服の　思いも込めてくれた「二種の豆カレー」を味わいましょう！

また、南義務・畠田　学舎　前期（5,6年生）給食委員会　　の考案メニュー2つは5月に登場します！乞うご期待！！

感染症に負けない体をつくろう

まだまだ寒い日が続きます。風邪などの感染症にかからないために大切なのは、特別なことではありません。手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活習慣を　心がけることが大切です。生活習慣が　乱れると、免疫　機能　（体の　中にウイルスなどの病原菌が　入ってきたときに戦うはたらき）が低下して、体調を　崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレスを解消してくれたり、質の良い睡眠につなげてくれたりします。

入試に向けてラストスパートをかけるみなさんへ

★規則正しい生活で、体調をしっかり整えましょう！
★朝ご飯をしっかり食べ、脳を目覚めさせましょう！
実力　を発揮できるように、給食でも　応援しています！