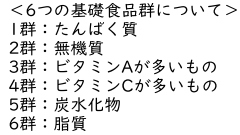


王寺町立学校給食センター
(義務教育学校7～9年生用)



 : 骨に注意してしっかりかんで食べましょう。

卵	卵	く	くるみ	キ	キウイフルーツ	鶏	鶏肉
乳	乳	アー	アーモンド	牛	牛肉	パ	バナナ
麦	小麦	飽	あわび	ゴ	ごま	豚	豚肉
蕎	蕎麦	い	いけ	鮭	さけ	ツ	まつたけ
ビ	落花生	ら	いくら	鯖	さば	珧	もも
レ	えび	れ	オレンジ	ゼ	ゼラチン	手	やまいも
蟹	かに	か	カシュナッツ	豆	大豆	リ	りんご

・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	アレルギー	日	献立名・材料名	分量	6群	アレルギー	日	献立名・材料名	分量	6群	アレルギー	
2 (月)	ごはん 米(奈良県産)	100	5		5 (木)	ごはん 米(奈良県産)	100	5		10 (火)	ごはん 米(奈良県産)	100	5		
	牛乳					牛乳					牛乳				
	牛乳(206g)	1本	2	乳		牛乳(206g)	1本	2	乳		牛乳(206g)	1本	2	乳	
	ハンバーグデミグラスソース					肉団子					カツオカツ				
	ハンバーグ(60g)	1こ	1	豆鶏豚		肉団子(40g)	2こ	1	麦ゴ`豆鶏豚り		カツオカツ(60g)	1こ	1	麦豆	
	デミグラスソース	5		麦牛豆鶏豚ゼ		切干大根のナムル					米油	6			
	トマトケチャップ	5				切干大根	2.5	4			きんぴらごぼう				
	さとう	0.6	5			小松菜	15	3			ひら天	12	1		
	ウスターソース	0.5				にんにん	8	3			つきこんにやく	12	5		
						ツナ油漬け	5	1	豆		ごぼう	15	3		
						さとう	2	5			にんにん	12	4		
						濃口しょうゆ	1		麦豆		枝豆	6	4		
						米酢	1.6				さとう	1	5		
						中華スープの素	0.5		麦ゴ`豆鶏豚		濃口しょうゆ	2.5		麦豆	
						こしょう	0.01				みりん	0.9			
						ごま油	0.3	6	ゴ`		米油	0.3	6		
				中華風コーンスープ				だしパック	0.3						
				かまぼこ	10	1		小松菜のみそ汁							
				たまねぎ	35	4		麩	1.2	3	麦				
				にんにん	12	3		小松菜	15	5					
				えのきたけ	8	4		豆腐	25	1	豆				
				青ねぎ	3	3		たまねぎ	20	4					
				コン	10	4		みそ(赤)	2.7	1	豆				
				スイートコーンクリーム	18	4		みそ(白)	7.8	1					
				中華スープの素	2		麦ゴ`豆鶏豚	だしパック	1.4						
				淡口しょうゆ	0.2		麦豆								
				塩	0.03										
				こしょう	0.01										
3 (火)	ごはん 米(奈良県産)	100	5		6 (金)	ごはん 米(奈良県産)	100	5		11 (水)	規格パン 規格パン(80g)	1こ	5	乳麦	
	牛乳					牛乳					牛乳				
	牛乳(206g)	1本	2	乳		牛乳(206g)	1本	2	乳		牛乳(206g)	1本	2	乳	
	そばのみそ煮					タコ入りメンチカツ					ウィンナーとポテトのピザチーズ焼き				
	そばのみそ煮(40g)	1こ	1	麦鯖豆		タコ入りメンチカツ(50g)	1こ	1	麦豆		カットウィンナー(ボーク)	22	1	豚麦	
	くきわかつめのきんぴら					米油	5	6			フライドポテト	30	5	麦	
	くきわかつめ	15	2			梅こんぶ和え					ピーマン	3	3		
	豚肉	15	1	豚		キャベツ	30	4			コーン	6	4		
	さいやいんげん	5	3			きゅうり	10	4			ビーズソース	5		豆	
	にんにん	8				カリカリ梅	0.6	4			トマトケチャップ	2.5			
	さとう	1.6	5			塩昆布	0.6	2	麦豆		ホワイトソース	5	2	乳麦豆鶏豚	
	濃口しょうゆ	3.2		麦豆		具だくさんみそ汁					とろけるチーズ	12.5	2	乳	
	みりん	0.8				厚揚げ	25	1	豆鶏		さっぱりレモンサラダ				
	米油	0.3	6			鶏肉	15	1			キャベツ	20	4		
	だしパック	0.3				じゃがいも	20	5			ブロッコリー	20	3		
	かきたま汁					たまねぎ	20	4			にんにん	5	3		
				にんにん	10	3		レモン汁	0.6	4					
				白ねぎ	3	1	豆鯖	淡口しょうゆ	1.6		麦豆				
				みそ(赤)	2.7			さとう	0.8	5					
				みそ(白)	7.8	1		コンソメスープ							
				だしパック	1.4			ベーコン	8	1	豚				
								たまねぎ	20	4					
								にんにん	15	3					
								かぼちゃ	20	3					
								さいやいんげん	10	3					
								コンソメスープの素	2.6						
								塩	0.03						
								こしょう	0.01						
								米油	0.5	6					
4 (水)	食パン 食パン(80g)	1こ	5	乳麦	7 (月)	ごはん 米(奈良県産)	100	5		12 (木)	ごはん 米(奈良県産)	100	5		
	牛乳					牛乳					牛乳				
	牛乳(206g)	1本	2	乳		牛乳(206g)	1本	2	乳		牛乳(206g)	1本	2	乳	
	ハムカツ					キーマカレー					油淋鶏(ユリチンチー)				
	ハムカツ(50g)	1こ	1	麦豆鶏豚		豚ひき肉	25	1	豚豆		鶏肉のでんぶん付き(40g)	1こ	1	鶏	
	米油	5	6			ひき割り大豆	20	1			米油	4	6		
	添え野菜					じゃがいも	30	5			青ねぎ	1.5	3		
	キャベツ	20	4			たまねぎ	60	4			白ねぎ	1.2	4		
	にんにん	5	3			にんにん	20	3			おろししょうが	0.5	4		
	カレー粉(甘口)	0.03				ダイストマト	15	3			濃口しょうゆ	2		麦豆	
	ソース					おろしにんにく	0.3	4			米酢	2			
	ソース(小袋5g)	1袋				カレーウ(中辛)	9.5		麦豆鶏		さとう	1.5	5		
	ミネストローネ					カレーウ(アレルギー用)	7.5		麦		でんぶん	0.12	5		
	シェルマカロニ	4.8	5	麦鶏豆		カレー粉(中辛)	0.2				ごま油	0.2	6	ゴ`	
	カットウィンナー(チキン)	10	1			トマトケチャップ	3								
	水煮大豆	10	1			ウスターソース	0.7		鶏		マーボーなす				
ブロッコリー	20	3		コンソメスープの素	0.7			豚ひき肉	20	1	豚				
たまねぎ	25	4		塩	0.03			なす	30	4					
にんにん	15	3		こしょう	0.01			たまねぎ	35	4					
ダイストマト	20	3		米油	0.5	6		にら	3	3					
トマトケチャップ	1.2			寒天サラダ				おろししょうが	0.3	4					
コンソメスープの素	2.8			寒天	0.8	2		赤だしみそ	2.2	1	豆				
さとう	0.5	5	鶏	レタス	25	4		さとう	1.6	5					
こしょう	0.03			にんにん	10	3		濃口しょうゆ	1		麦豆				
	0.01			コン	8	4		トウバンジャン	0.08						
				青じそドレッシング	5.8	6		中華スープの素	0.5		麦ゴ`豆鶏豚				
				鉄分ヨーグルト				でんぶん	0.4	5					
				鉄分ヨーグルト(70g)	1こ	2	乳	米油	0.5	6					
								ビーフンスープ							
								ビーフン	8.5	5					
								焼き豚	5	1	麦豆豚				
								にんにん	15	3					
								たまねぎ	25	4					
								小松菜	10	3					
								中華スープの素	2		麦ゴ`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					
5 (金)	ごはん 米(奈良県産)	100	5		8 (土)	ごはん 米(奈良県産)	100	5		13 (金)	ごはん 米(奈良県産)	100	5		
	牛乳					牛乳					牛乳				
	牛乳(206g)	1本	2	乳		牛乳(206g)	1本	2	乳		牛乳(206g)	1本	2	乳	
	ハンバーグデミグラスソース					肉団子					キャベツ入り平つくね				
	ハンバーグ(60g)	1こ	1	豆鶏豚		肉団子(40g)	2こ	1	麦ゴ`豆鶏豚り		キャベツ入り平つくね(50g)	1こ	1	鶏豚	
	デミグラスソース	5		麦牛豆鶏豚ゼ		切干大根のナムル					豚肉と野菜のしょうが炒め				
	トマトケチャップ	5				切干大根	2.5	4			豚肉	30	1	豚	
	さとう	0.6	5			小松菜	15	3			たまねぎ	45	4		
	ウスターソース	0.5				にんにん	8	3			チンゲンサイ	12	3		
						ツナ油漬け	5	1	豆		にんにん	12	3		
						さとう	2	5			おろししょうが	0.3	4		
						濃口しょうゆ	1		麦豆		さとう	1.6	5		
						米酢	1.6				濃口しょうゆ	3.5		麦豆	
						中華スープの素	0.5		麦ゴ`豆鶏豚		料理酒	0.2			
						こしょう	0.01				でんぶん	0.3	5		
						ごま油	0.3	6	ゴ`		米油	0.5	6		
				中華風コーンスープ				豆腐のすまし汁							
				かまぼこ	10	1		豆腐	30	1	豆				
				たまねぎ	35	4		かまぼこ	10	1					
				にんにん	12	3		わかめ	0.3	2					
				えのきたけ	8	4		たまねぎ	15	4					
				青ねぎ	3	3		にんにん	10	3					
				コン	10	4		淡口しょうゆ	6		麦豆				
				スイートコーンクリーム	18	4		みりん	0.3						
				中華スープの素	2		麦ゴ`豆鶏豚	だしパック	1.4		鯖				
				淡口しょうゆ	0.2		麦豆								
				塩	0.03										
				こしょう	0.01										
6 (土)	ごはん 米(奈良県産)	100	5		9 (日)	ごはん 米(奈良県産)	100	5		14 (土)	ごはん 米(奈良県産)	100	5		
	牛乳					牛乳					牛乳				
	牛乳(206g)	1本	2	乳		牛乳(206g)	1本	2	乳		牛乳(206g)	1本	2	乳	
	ハンバーグデミグラスソース					肉団子					キャベツ入り平つくね				
	ハンバーグ(60g)	1こ	1	豆鶏豚		肉団子(40g)	2こ	1	麦ゴ`豆鶏豚り		キャベツ入り平つくね(50g)	1こ	1	鶏豚	
	デミグラスソース	5		麦牛豆鶏豚ゼ		切干大根のナムル					豚肉と野菜のしょうが炒め				
	トマトケチャップ	5				切干大根	2.5	4			豚肉	30	1	豚	
	さとう	0.6	5			小松菜	15	3			たまねぎ	45	4		
	ウスターソース	0.5				にんにん	8	3			チンゲンサイ	12	3		
						ツナ油漬け	5	1	豆		にんにん	12	3		
						さとう	2	5			おろししょうが	0.3	4		
						濃口しょうゆ	1		麦豆		さとう	1.6	5		
						米酢	1.6				濃口しょうゆ	3.5		麦豆	
						中華スープの素	0.5		麦ゴ`豆鶏豚		料理酒	0.2			
						こしょう	0.01				でんぶん	0.3	5		
						ごま油	0.3	6	ゴ`		米油	0.5	6		
				中華風コーンスープ				豆腐のすまし汁							
				かまぼこ	10	1		豆腐	30	1	豆				
				たまねぎ	35	4		かまぼこ	10	1					
				にんにん	12	3		わかめ	0.3	2					
				えのきたけ	8	4		たまねぎ	15	4					
				青ねぎ	3	3		にんにん	10	3					
				コン	10	4		淡口しょうゆ	6		麦豆				
				スイートコーンクリーム	18	4		みりん	0.3						
				中華スープの素	2		麦ゴ`豆鶏豚	だしパック	1.4		鯖				
				淡口しょうゆ	0.2		麦豆								
				塩	0.03										
				こしょう	0.01										
7 (日)	ごはん 米(奈良県産)	100	5		10 (水)	ごはん 米(奈良県産)	100	5		15 (日)	ごはん 米(奈良県産)	100	5		
	牛乳					牛乳					牛乳				
	牛乳(206g)	1本	2	乳		牛乳(206g)	1本	2	乳		牛乳(206g)	1本	2	乳	
	ハンバーグデミグラスソース					肉団子					キャベツ入り平つくね				
	ハンバーグ(60g)	1こ	1	豆鶏豚		肉団子(40g)	2こ	1	麦ゴ`豆鶏豚り		キャベツ入り平つくね(50g)	1こ	1	鶏豚	
	デミグラスソース	5		麦牛豆鶏豚ゼ		切干大根のナムル					豚肉と野菜のしょうが炒め				
	トマトケチャップ	5				切干大根	2.5	4			豚肉	30	1	豚	
	さとう	0.6	5			小松菜	15	3							

<6つの基礎食品群について>
1群:たんばく質
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

＜アレルギーの表記について＞

- ・表示義務のある8品目及び表示推奨の20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。

こんげつ

今月のたべもの こんにちは

げんりょう
原料

「こんにやくいも」という「いも」から
できています。

つく。かた
作り方

こんにやくいもを切って干し、粉にしたもの
に、熱湯を加えてかきまぜて、凝固剤を入れ、
型に入れ、熱湯であく抜きをして完成です。

じ ば さん ぶつ
地 場 産 物

6/16 奈良の麺…奈良県産の小麦粉を使って、奈良県内の
 お店で製造された麺です。崩れにくく、弾力があって
 おいしいです。今回は、新メニューの「卵とじ丼」に
 なって登場します。(ちなみに卵も奈良県産です。)

奈良のカットマト…奈良県産のいいマト

を、冷凍して給食センターに届けてもらうことになり
ました。ぜいたくに魚のソースに使います。

6/18



いがい ならけんさん しよくざい
 これ以外にも、奈良県産の食材がいっぱい！
 こんだひょうなか さが
 献立表の中からこのマークを探してね ➡




 今月の新メニュー：「七色お和え」
 奈良県の郷土料理で、真言宗の 盆のお供え料理のひとつです。旬の七つの野菜を、みそ・すりごまで和えた料理です。古くから、奈良では和え物を「お和え」と呼んでいました。
 今回の給食「七色お和え」は、みなさんにとってなじみのある野菜を中心に、見た目がカラフルになるよう選びました。かぼちゃ、なす、枝豆、さやいんげん、にんじん、じゃがいも、ごぼうの七つの野菜を味わっていただきましょう。



エネルギー	709 kcal	ビタミンA	262 μgRE
たんぱく質(エネルギー比)	15.2 %	ビタミンB ₁	0.72 mg
脂質(エネルギー比)	26.4 %	ビタミンB ₂	0.54 mg
カルシウム	349 mg	ビタミンC	30 mg
鉄	4.3 mg	食物繊維	5.5 g
マグネシウム	99 mg		