

2026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と食べてください。

<アレルギーの表記について>

卵:卵	く:くるみ	キ:キウイフルーツ	鶏:鶏肉
乳:乳	ア:アーモンド	牛:牛肉	ハ:バナナ
麦:小麦	鮎:あわび	コ:ごま	豚:豚肉
蕎:そば	缶:いか	鮭:さけ	ワ:まつたけ
ビ:落花生	ら:いくら	鯖:さば	モ:もも
北:えび	れ:オレンジ	ゼ:ゼラチン	芋:やまいも
蟹:かに	カ:カシューナッツ	豆:大豆	リ:りんご

・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。

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
19 (木) 食育の日	ごはん 米(奈良県産) 牛乳 マーボー豆腐 豚ひき肉 豆腐 たまねぎ にんじん にら おろししょうが おろしにんにく 赤だしみそ みそ(赤) 中華スープの素 さとう 濃口しょうゆ トウバンジャン でんぶん 米油 野菜入りシューマイ 野菜入りシューマイ(20g) パンサンスー 春雨 ハム きゅうり にんじん 白いりごま さとう 米酢 塩 淡口しょうゆ ごま油	100 1本 20 110 45 25 5 0.5 0.2 5 3.5 1 1.2 0.7 0.15 2 0.5 3 5 8 10 6 0.8 0.9 0.8 0.04 1.5 0.4	5 2 1 1 4 3 3 4 4 1 5 5 1 4 3 6 5 1 4 3 6 5 6		25 (水)	米粉パン 米粉パン(70g) 牛乳 ホワイトソースのチーズグラタン カットウインナー フライドポテト たまねぎ パセリ ホワイトソース とろけるチーズ ツナサラダ ツナ油漬け きゅうり たまねぎ にんじん イタリアンドレッシング ABCスープ アルファベットマカロニ 鶏肉 たまねぎ ブロッコリー コーン コンソメスープの素 塩 こしょう 米油	100 1本 22 30 15 0.01 25 15 18 12 20 8 6.5 4.8 15 25 15 10 2.6 0.03 0.01 0.5	5 2 1 5 4 3 2 4 4 3 6 5 1 4 3 4 2 0.03 0.01 6	乳麦 乳 豚 麦 乳麦豆鶏豚 乳 豆 麦 鶏 鶏 6
20 (金)	ごはん 米(奈良県産) 牛乳 アジのフライ アジのフライ(50g) 米油 切干大根と小松菜のおひたし 小松菜 切干大根 淡口しょうゆ さとう 高野豆腐のすき焼き煮 鶏肉 高野豆腐 糸こんにゃく たまねぎ にんじん 白ねぎ 濃口しょうゆ さとう 料理酒 みりん だしパック	100 1本 1 5 25 2 1.8 1.4 25 7.5 35 65 20 5 6.5 3.5 1 1 0.3	5 2 1 6 3 4 5 1 1 5 4 3 4 5 5 4 3 1 1 3		26 (木)	ごはん 米(奈良県産) 牛乳 えびカツ えびカツ(60g) 米油 豚肉と野菜のしょうが炒め 豚肉 たまねぎ チンゲンサイ にんじん おろししょうが さとう 濃口しょうゆ 料理酒 でんぶん 米油 石狩鍋 鮭ボール つきこんにゃく たまねぎ 白菜 にんじん みそ(赤) みそ(白) みりん だしパック	100 1本 1 5 25 45 12 15 0.3 1.6 3.5 0.2 0.3 0.5 25 10 30 20 10 2.8 8.4 1 1.4	5 2 1 6 1 4 3 5 5 5 4 3 6 5 4 4 3 1 1 3 1 1 6	乳 麦 麦 豚 麦 鶏 麦 鶏 鶏 6
24 (火)	ごはん 米(奈良県産) 牛乳 牛乳(206g) 鶏肉の甘酢がけ 鶏肉のたんぱく付き(40g) 米油 さとう 濃口しょうゆ 米酢 キャベツのサラダ キャベツ さやいんげん にんじん サウザンアイランドドレッシング 木の葉井 卵(奈良県産) かまぼこ うす揚げ たまねぎ にんじん 白菜 青ねぎ さとう 濃口しょうゆ みりん 料理酒 でんぶん だしパック	100 1本 1 4 2 1.5 1.5 25 7 7 7 7 35 12 8 60 15 15 3.45 6.5 2.4 2 0.6 0.4	5 2 1 6 5 4 3 6 4 3 3 6 1 1 1 3 4 3 5 5 5 5		27 (金)	オムライスの中身 米 鶏肉 たまねぎ にんじん さやいんげん トマトケチャップ ウスターソース 白ワイン コンソメスープの素 塩 こしょう 米油 オムライスの中身 牛乳 牛乳(206g) オムライスの中身 オムライスの中身 かぼちゃ 枝豆 たまねぎ コーンドレッシング	75 30 30 20 7 28 2 0.5 0.6 0.1 0.02 1 1 60 30 8 8 8	5 1 4 3 3 3 2 2 1 6 2 1 3 4 4 6	鶏 鶏 鶏 鶏 鶏 乳 卵乳豆鶏豚 豆 豆 豆 6

2026年2月11日

王寺町は町制施行100周年



みんなで町制100周年をお祝いしよう!

2月11日、王寺町はいよいよ100周年を迎えます。給食では、2月9日(月)に、町制100周年記念献立を提供します。
気になるメニューはコチラです!お楽しみに♪

ごはん もちろん奈良県産のお米使用!

牛乳 カルシウムをしっかりとうろう!

Riceがすすむ!カレー肉じゃが! 南義務8年3組の生徒さんが考えたくれました!詳しくは下の記事へ↓

雪丸100周年記念メンチカツ メンチカツの衣の一部を春巻きの皮にして雪丸の100周年ロゴを描きました!

ほうれん草の金ごま和え 奈良県産の「金ごま」を使います。

奈良のお米タルト 奈良県産のお米の米粉を使います。

《 Riceがすすむ!カレー肉じゃが! 》 北・南義務全校の投票で1位になりました! /

こだわりポイント:野菜もしっかりとれる上に、カレー味というたくさんの人が好きな味であるところ。

◎たくさんの票を獲得した、みんなが食べてみたい!と思ったメニューでした。みんなの「好き」がたまっています!

今月のたべもの 春雨

原料 緑豆あるいはじゃがいもやさつまいも、とうもろこしなどから採れるでんぶんを使って作られています。

豆知識 チャプチェなどの炒め物や鍋料理、春巻きの具、サラダなどによく使われます。

ほそとうめいめん、細く透明な麺が、しとしと降る春の静かな雨の雨筋を連想させることから、「春雨」と呼ばれるようになったといわれています。

今月の平均栄養価

エネルギー	773 kcal
たんぱく質(エネルギー比)	14.8 %
脂質(エネルギー比)	29.3 %
カルシウム	411 mg
鉄	5.8 mg
マグネシウム	112 mg
ビタミンA	290 μgRE
ビタミンB ₁	0.77 mg
ビタミンB ₂	0.56 mg
ビタミンC	27 mg
食物繊維	6.2 g

