2026年4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	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	ﾊﾞ	バナナ
麦	小麦	鮑	あわび	ｺﾞ	ごま	豚	豚肉
蕎	そば	ｲｶ	いか	鮭	さけ	ﾏﾂ	まつたけ
ピ	落花生	ら	いくら	鯖	さば	ﾓﾓ	もも
ｴﾋﾞ	えび	ｵﾚ	オレンジ	ｾﾞ	ゼラチン	芋	やまいも
蟹	かに	ｶｼ	カシューナッツ	豆	大豆	り	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	アレルゲン
10（金）	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
	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	
	カル鉄白和え			
	豆腐	35	1	豆
	ひじき	0.5	2	
	小松菜	8	3	
	にんじん	5	3	
	つきこんにゃく	5	5	
	練りごま	1	6	ｺﾞ
	白すりごま	1	6	ｺﾞ
	さとう	0.5	5	
	濃口しょうゆ	1.5		麦 豆
	春香るにゅうめん			
	三輪そうめん	5	5	麦
	桜型かまぼこ	8.5	1	
	たけのこ	8	4	
	たまねぎ	30	4	
	にんじん	15	3	
	青ねぎ	3	3	
	淡口しょうゆ	4		麦 豆
	みりん	0.5		
	だしパック	1.4		鯖
13（月）	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	肉シューマイ			
	肉シューマイ（20ｇ）	3こ	1	麦ｺﾞ 豆 豚
	豚キムチ			
	豚肉	30	1	豚
	キャベツ	25	4	
	たまねぎ	20	4	
	にら	3	3	
	キムチ	7	4	麦 鯖 豆 り
	さとう	0.5	5	
	濃口しょうゆ	0.5		麦 豆
	中華スープの素	0.5		麦ｺﾞ 豆 鶏 豚
	料理酒	0.3		
	米油	0.5	6	
	春雨スープ			
	春雨（汁物用）	4	5	
	焼き豚	10	1	麦 豆 豚
	白菜	30	4	
	たまねぎ	15	4	
	にんじん	10	3	
	青ねぎ	3	3	
	おろししょうが	0.3	4	
	中華スープの素	2		麦ｺﾞ 豆 鶏 豚
	淡口しょうゆ	0.3		麦 豆
	料理酒	0.3		
	こしょう	0.01		
	米油	0.3	6	
14（火）	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	ポークカレー			
	豚肉	15	1	豚
	じゃがいも	60	5	
	たまねぎ	60	4	
	にんじん	20	3	
	おろしにんにく	0.3	4	
	カレールウ（甘口）	5		乳 麦 豆 ﾊﾞ 豚 り
	カレールウ（中辛）	7		麦 豆 鶏
	カレールウ（アレルギー用）	3		麦
	カレー粉（中辛）	0.2		
	トマトケチャップ	2.5		
	ウスターソース	0.5		
	コンソメスープの素	0.6		鶏
	スキムミルク	4	2	乳
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
	米油	0.3	6	
	コールスローサラダ			
	キャベツ	25	4	
	にんじん	10	3	
	コーン	10	4	
	コールスロードレッシング	6.5	6	
	お祝いクレープ			
	お祝いクレープ（35g）	1こ	5	豆
15（水）	規格パン			
	規格パン(80g)	1こ	5	乳 麦
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	チキンナゲット			
	チキンナゲット（20g）	3こ	1	麦 豆 鶏
	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
	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	25	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		
	米油	0.5	6	
16（木）	チャーハン			
	米	75	5	
	焼き豚	16	1	麦 豆 豚
	たまねぎ	15	4	
	にんじん	10	3	
	青ねぎ	5	3	
	おろししょうが	0.7	4	
	おろしにんにく	0.5	4	
	濃口しょうゆ	2.8		麦 豆
	中華スープの素	0.8		麦ｺﾞ 豆 鶏 豚
	料理酒	1		
	オイスターソース	0.2		麦 豆
	塩	0.03		
	こしょう	0.01		
	米油	0.5	6	
	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	
	花野菜サラダ			
	ブロッコリー	35	3	
	カリフラワー	15	4	
	チキンフレーク	10	1	鶏
	サウザンアイランドドレッシング	7.5	6	
	マンゴーゼリー			
	マンゴーゼリー（40g）	1こ	5	
17（金） 食育の日	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	照り焼きハンバーグ			
	ハンバーグ(60g)	1こ	1	豆 鶏 豚
	濃口しょうゆ	1.5		麦 豆
	さとう	1	5	
	みりん	1		
	こしょう	0.01		
	でんぷん	0.45	5	
	きんぴらごぼう			
	豚肉	12	1	豚
	つきこんにゃく	10	5	
	ごぼう	15	4	
	にんじん	12	3	
	さやいんげん	10	3	
	さとう	1	5	
	濃口しょうゆ	2.5		麦 豆
	みりん	0.9		
	米油	0.3	6	
	だしパック	0.3		鯖
	あおさのみそ汁			
	あおさのり	5	2	
	豆腐	20	1	豆
	うす揚げ	5	1	豆
	たまねぎ	30	4	
	白菜	15	4	
	にんじん	8	3	
	みそ（赤）	2.7	1	豆
	みそ（白）	7.8	1	豆
	だしパック	1.4		鯖
20（月）	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	いわしのみそ煮			
	いわしのみそ煮(40g)	1こ	1	豆
	揚げじゃがのそぼろあんかけ			
	フライドポテト	45	5	麦
	米油	4.5	6	
	豚ひき肉	5	1	豚
	にんじん	5	3	
	枝豆	5	4	豆
	濃口しょうゆ	3.5		麦 豆
	みりん	3		
	さとう	1.5	5	
	でんぷん	0.5	5	
	すまし汁			
	かまぼこ	10	1	
	わかめ	0.3	2	
	豆腐	25	1	豆
	たまねぎ	25	4	
	にんじん	15	3	
	淡口しょうゆ	6		麦 豆
	みりん	0.3		
	塩	0.01		
	だしパック	1.4		鯖
21（火）	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	みそラーメン			
	中華麺	40	5	麦
	豚肉	20	1	豚
	たまねぎ	30	4	
	チンゲンサイ	15	3	
	にんじん	15	3	
	おろしにんにく	0.12	4	
	みそ（白）	3	1	豆
	赤だしみそ	3.5	1	豆
	料理酒	0.5		
	中華スープの素	2		麦ｺﾞ 豆 鶏 豚
	こしょう	0.01		
	米油	0.5	6	
	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
	にんじんのオイごまサラダ			
	にんじん	30	3	
	枝豆	5	4	豆
	米酢	2		
	白いりごま	0.5	6	ｺﾞ
	白すりごま	0.5	6	ｺﾞ
	オイスターソース	1.1		麦 豆
	ごま油	0.8	6	ｺﾞ
	さとう	0.4	5	
	淡口しょうゆ	0.4		麦 豆
22（水）	規格パン			
	規格パン(80g)	1こ	5	乳 麦
	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	
	レタスのサラダ			
	レタス	25	4	
	たまねぎ	12	4	
	にんじん	12	3	
	コーン	8	4	
	イタリアンドレッシング	6.5	6	
	春豆ポタージュ			
	ベーコン	8	1	豚
	うらごしグリンピース	20	3	
	白いんげんピューレ	5	4	
	たまねぎ	35	4	
	じゃがいも	25	5	
	牛乳	25	2	乳
	バター	0.5	6	乳
	コンソメスープの素	1		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	0.3	6	
23（木）	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	だし巻き卵			
	だし巻き卵(50g)	1こ	1	卵
	いんげんとツナのおひたし			
	さやいんげん	30	3	
	ツナ油漬け	10	1	豆
	おろししょうが	0.3	4	
	さとう	1	5	
	濃口しょうゆ	1.5		麦 豆
	みりん	0.3		
	高野豆腐のすき焼き煮			
	鶏肉	25	1	鶏
	高野豆腐	7.5	1	豆
	糸こんにゃく	35	5	
	たまねぎ	65	4	
	にんじん	20	3	
	白ねぎ	5	4	
	濃口しょうゆ	6.5		麦 豆
	さとう	3.5	5	
	料理酒	1		
	みりん	1		
	だしパック	0.3		鯖
24（金）	わかめごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	わかめごはんの素	2	2	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	かやくうどん			
	吉野葛入りうどん	65	5	麦
	かまぼこ	10	1	
	うす揚げ	6	1	豆
	たまねぎ	25	4	
	にんじん	10	3	
	青ねぎ	5	3	
	淡口しょうゆ	6.5		麦 豆
	さとう	0.5	5	
	みりん	1		
	だしパック	1.4		鯖
	鶏天			
	鶏天（40g）	1こ	1	麦 豆 鶏
	米油	4	6	
	小松菜のごま和え			
	小松菜	25	3	
	キャベツ	15	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
27（月）	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
	切干大根の煮物			
	切干大根	6	4	
	鶏肉	12	1	鶏
	ひら天	10	1	豆
	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
	豚汁			
	豚肉	15	1	豚
	うす揚げ	5	1	豆
	板こんにゃく	10	5	
	大根	15	4	
	にんじん	10	3	
	ごぼう	12	4	
	小松菜	10	3	
	みそ（赤）	2.7	1	豆
	みそ（白）	7.8	1	豆
	だしパック	1.4		鯖

＜今月のたべもの＞
裏面で紹介
しています！

鶏天を「かやくうどん」にのせて食べてもおいしいね。

2026年4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	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	バ	バナナ
麦	小麦	鮑	あわび	ゴ	ごま	豚	豚肉
蕎	そば	1	いか	鮭	さけ	マ	まつたけ
ピ	落花生	ら	いくら	鯖	さば	モ	もも
エ	えび	オ	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	アレルゲン
28（火）	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	イカメンチガツ			
	イカメンチカツ(60g)	1こ	1	麦 ｲｶ 豆
	米油	6	6	
	あいまぜ			
	ちくわ	7	1	
	うす揚げ	3	1	豆
	にんじん	5	3	
	大根	20	4	
	ごぼう	5	4	
	糸こんにゃく	8	5	
	さとう	0.5	5	
	みりん	0.5		
	濃口しょうゆ	0.7		麦 豆
	淡口しょうゆ	0.7		麦 豆
	ちゃんこ汁			
	ミートボール	25	1	豆 鶏 豚
	白菜	30	4	
	たまねぎ	20	4	
	にんじん	15	3	
	青ねぎ	5	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
30（木）	ごはん			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	白身魚のフライ			
	白身魚のフライ(50g)	1こ	1	麦 豆
	米油	5	6	
	キャベツと厚揚げのみそいため			
	豚肉	20	1	豚
	厚揚げ	20	1	豆
	キャベツ	25	4	
	にんじん	5	3	
	にら	5	3	
	おろしにんにく	0.1	4	
	おろししょうが	0.2	4	
	赤だしみそ	2	1	豆
	中華スープの素	0.3		麦ｺﾞ 豆 鶏 豚
	さとう	0.5	5	
	濃口しょうゆ	0.2		麦 豆
	でんぷん	0.7	5	
	米油	0.3	6	
	中華風五目スープ			
	鶏肉	15	1	鶏
	豆腐	25	1	豆
	たまねぎ	25	4	
	にんじん	10	3	
	チンゲンサイ	8	3	
	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		

今月のたべもの　あおさ

特徴　海藻のなかまです。あおさは葉のような形をしていますが、青のりは糸状で、粉状に加工されたものがわたしたちがよく食べているものです。

栄養　おなかの中をそうじしてくれる「食物せんい」や骨や歯を強くしてくれる「カルシウム」などが多くふくまれています。

毎月19日は 食育の日！

毎月19日（またはその近くの日）の献立に、「旬のたべもの」が登場します。そのたべものについて毎月くわしく紹介します。

新メニュー 紹介コーナー

今月の新メニュー：「あいまぜ」

「あいまぜ」という名前の郷土料理は日本各地にあります。しかし、見た目も味も地域によってまったくちがっています。あいまぜという言葉には、「いろいろな具材を混ぜ合わせる」という意味があるそうです。煮なますやごま和えのようなものもあれば、大分県の竹田市で食べられてきたものは「白和え」に似ているそうです。

また、あいまぜはお正月やハレの日のおもてなし料理として食べられてきた料理として知られています。

給食では、石川県のあいまぜをイメージした、大根やにんじんといった根菜類を中心に使った煮物が登場します。

もっと知ってほしい！ 給食のこと・食育のこと

知ってほしいこと　その①
「給食ブログ」やってます！

毎日の給食について、写真付きでUPしています。
給食時間の子どもたちの様子や献立に関すること、給食センターでの調理の様子、郷土料理や行事食についての解説など、いろんな側面から“今日の給食”について紹介しています。
学校のHPからみることができます。

知ってほしいこと　その②
「給食センターの動画」あります！

王寺町の給食は、王寺北義務教育学校に隣接している学校給食センターで作っています。義務教育学校・幼稚園の分合わせて約2600人分の給食を毎日 作っています。
どんなふうに、どんな機械を使って作っているのか気になりませんか…？そんなあなたにおすすめの動画があります！
学校のHPから「給食ができあがるまで」の動画をみることができます。

知ってほしいこと　その③
「給食のレシピ」紹介しています！

子どもたちからも保護者のみなさまからも、「給食のレシピが知りたい！」というお声をよくいただきます。
毎月 発行している「食育だより」に、毎号1つずつその月に登場する給食の 人気メニューのレシピを掲載しています。
ぜひおうちでもチャレンジしてみてください。

町公式noteでもレシピ紹介をしています！

町公式note QRコード

給食ブログ QRコード

ブログ・動画・レシピ
すべて学校のホームページからみることができます！
北義務：「給食のコーナー」 南義務：「給食・保健関係」

今月の平均栄養価

エネルギー	724 kcal
たんぱく質（エネルギー比）	26.6 %
脂質（エネルギー比）	26.7 %
カルシウム	372 mg
鉄	4.8 mg
マグネシウム	101 mg
ビタミンA	254 μgRE
ビタミンB_1	0.7 mg
ビタミンB_2	0.54 mg
ビタミンC	24 mg
食物繊維	5.4 g