2026年5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
ﾋﾟ	落花生	ら	いくら	鯖	さば	ﾓﾓ	もも
ｴﾋ	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。

1（金）端午の節句献立

献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
米（奈良県産）	100	5	
牛乳			
牛乳(206g)	1本	2	乳
こいのぼり型ハンバーグ			
こいのぼり型ハンバーグ(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	
ならあえ			
うす揚げ	5	1	豆
つきこんにゃく	20	5	
にんじん	10	3	
干ししいたけ	0.3	4	
奈良漬け	3	4	
さとう	0.75	5	
濃口しょうゆ	1.2		麦 豆
みりん	0.4		
米油	0.3	6	
若竹汁			
わかめ	0.5	2	
豆腐	18	1	豆
たけのこ	20	4	
たまねぎ	25	4	
にんじん	15	3	
淡口しょうゆ	6		麦 豆
みりん	0.5		
塩	0.02		
だしパック	1.4		鯖
かしわもち（幼稚園なし）			
かしわもち（30ｇ幼なし）	1こ	5	

7（木）

献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
米（奈良県産）	100	5	
牛乳			
牛乳(206g)	1本	2	乳
アジのさんがフライ			
アジのさんがフライ(50g)	1こ	1	麦 豆 豚
米油	5	6	
いんげんのごま和え			
さやいんげん	35	3	
淡口しょうゆ	1.8		麦 豆
さとう	1.4	5	
白いりごま	0.5	6	ｺﾞ
白すりごま	0.5	6	ｺﾞ
じゃがいものみそ汁			
うす揚げ	5	1	豆
じゃがいも	30	5	
たまねぎ	25	4	
にんじん	12	3	
小松菜	12	3	
みそ（赤）	2.7	1	豆
みそ（白）	7.8	1	豆
だしパック	1.4		鯖

8（金）

献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
オムライスの中身			
米	75	5	
鶏肉	30	1	鶏
たまねぎ	30	4	
にんじん	15	4	
ピーマン	7	3	
コーン	5	4	
トマトケチャップ	28		
ウスターソース	2		
白ワイン	1		
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
かぼちゃサラダ			
ハム	10	1	麦 豚
かぼちゃ	30	3	
枝豆	5	4	豆
たまねぎ	6	4	
コーンドレッシング	7.5	6	
プリン			
豆乳プリン（40g）	1こ	5	豆

11（月）

献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
米（奈良県産）	100	5	
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	
ホイコーロー			
豚肉	25	1	豚
キャベツ	30	4	
ピーマン	7	3	
たまねぎ	15	4	
おろしにんにく	0.2	4	
さとう	2.7	5	
濃口しょうゆ	2.7		麦 豆
赤だしみそ	0.4	1	豆
トウバンジャン（幼稚園なし）	0.08		
でんぷん	0.4	5	
米油	0.5	6	
中華風五目スープ			
焼き豚	10	1	麦 豆 豚
豆腐	25	1	豆
たまねぎ	30	4	
にんじん	10	3	
にら	5	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		
ごま油	0.5	6	ｺﾞ

レシピを食育だよりにのせています!

12（火）

献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
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	0.5	6	
ツナサラダ			
ツナ油漬け	18	1	豆
きゅうり	12	4	
たまねぎ	20	4	
にんじん	8	3	
イタリアンドレッシング	6.5	6	
プチりんごゼリー			
プチりんごゼリー（21g）	1こ	5	り

13（水）

献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
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（40ｇ）	1こ	1	麦 豆 鶏 豚
米油	4	6	
コールスローサラダ			
キャベツ	20	4	
にんじん	10	3	
ブロッコリー	15	3	
コールスロードレッシング	6.5	6	
コーンスープ			
ベーコン	10	1	豚
スイートコーンクリーム	18	4	
コーン	20	4	
たまねぎ	40	4	
じゃがいも	30	5	
にんじん	20	3	
パセリ	0.03	3	
牛乳	30	2	乳
米粉	4	5	
コンソメスープの素	2.8		鶏
塩	0.03		
こしょう	0.01		
バター	1	6	乳

14（木）

献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
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 り
きんぴらごぼう			
ひら天	12	1	豆
つきこんにゃく	10	5	
ごぼう	15	4	
にんじん	12	3	
枝豆	10	4	豆
さとう	0.9	5	
濃口しょうゆ	2.25		麦 豆
みりん	0.9		
米油	0.3	6	
だしパック	0.3		鯖
豆腐のみそ汁			
豆腐	25	1	豆
うす揚げ	5	1	豆
わかめ	0.4	2	
たまねぎ	20	4	
にんじん	10	3	
青ねぎ	5	3	
みそ（赤）	2.7	1	豆
みそ（白）	7.8	1	豆
だしパック	1.4		鯖
さかなふりかけ			
さかなふりかけ（小袋2.8ｇ）	1こ	2	麦 ｺﾞ 鯖 豆

15（金）

献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
米（奈良県産）	100	5	
牛乳			
牛乳(206g)	1本	2	乳
親子丼			
卵（奈良県産）	35	1	卵
鶏肉	25	1	鶏
うす揚げ	10	1	豆
たまねぎ	60	4	
にんじん	18	3	
青ねぎ	5	3	
さとう	3.2	5	
濃口しょうゆ	6		麦 豆
みりん	2.4		
料理酒	2		
でんぷん	0.6	5	
だしパック	0.4		鯖
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	
キャベツの塩昆布和え			
キャベツ	45	4	
塩昆布	1.15	2	麦 豆
さとう	0.6	5	

18（月）

献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
米（奈良県産）	100	5	
牛乳			
牛乳(206g)	1本	2	乳
ちゃんぽん			
中華麺	40	5	麦
豚肉	12	1	豚
いか（幼稚園なし）	10	1	ｲｶ
なると	8	1	
キャベツ	25	4	
にんじん	10	3	
コーン	5	4	
青ねぎ	5	3	
ちゃんぽんスープ	9		麦 豆 鶏 豚
中華スープの素	0.1		麦 ｺﾞ 豆 鶏 豚
淡口しょうゆ	0.1		麦 豆
こしょう	0.02		
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
中華和え			
ハム	10	1	麦 豚
にんじん	10	3	
きゅうり	20	4	
さとう	2	5	
濃口しょうゆ	1.5		麦 豆
米酢	2		
ごま油	0.5	6	ｺﾞ

19（火）

献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
米（奈良県産）	100	5	
牛乳			
牛乳(206g)	1本	2	乳
カツオカツ			
カツオカツ(40g)	1こ	1	麦 豆
米油	4	6	
マカロニサラダ			
シェルマカロニ	7.5	5	麦
アスパラガス	8	3	
レタス	10	4	
にんじん	10	3	
ノンエッグマヨネーズ	6.5	6	豆
イタリアンドレッシング	1	6	
カレースープ			
ベーコン	10	1	豚
たまねぎ	20	4	
にんじん	10	3	
じゃがいも	30	5	
ブロッコリー	15	3	
ひよこ豆	10	1	
カレー粉（甘口）	0.3		
コンソメスープの素	2.35		鶏
淡口しょうゆ	0.35		麦 豆
さとう	0.25	5	
塩	0.03		
こしょう	0.01		
米油	0.5	6	

20（水）

献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
規格パン			
規格パン(80g)	1こ	5	乳 麦
牛乳			
牛乳(206g)	1本	2	乳
ハンバーグケチャップソース			
ハンバーグ(60g)	1こ	1	豆 鶏 豚
トマトケチャップ	8		
ウスターソース	1.8		
さとう	0.5	5	
フライドポテト			
フライドポテト	50	5	麦
米油	5	6	
塩	0.1		
レタスのスープ			
ベーコン	8	1	豚
レタス	15	4	
さやいんげん	8	3	
たまねぎ	35	4	
にんじん	10	3	
コーン	8	4	
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	

21（木）

献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
米（奈良県産）	100	5	
牛乳			
牛乳(206g)	1本	2	乳
野菜入りシューマイ			
野菜入りシューマイ（20g）	3こ	1	麦 豆 鶏 豚
チャプチェ			
豚肉	22	1	豚
春雨（炒め物用）	7	5	
たまねぎ	45	4	
にんじん	12	3	
にら	3	3	
おろししょうが	0.3	4	
中華スープの素	0.7		麦 ｺﾞ 豆 鶏 豚
さとう	0.8	5	
濃口しょうゆ	2.3		麦 豆
ごま油	0.5	6	ｺﾞ
米油	0.5	6	
中華風たまごスープ			
卵（奈良県産）	30	1	卵
かまぼこ	10	1	
たまねぎ	25	4	
にんじん	12	3	
チンゲンサイ	15	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		
でんぷん	1.5	5	

2026年5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
ﾋﾟ	落花生	ら	いくら	鯖	さば	ﾓﾓ	もも
ｴﾋ	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
22（金）	**ごはん**			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	エビたけのこフライ			
	エビたけのこフライ(50g)	1こ	1	麦 ｴﾋ 豆
	米油	5	6	
	きゅうりとわかめの酢の物			
	きゅうり	22	4	
	わかめ	0.5	2	
	糸かまぼこ	8	1	
	にんじん	3	3	
	白いりごま	0.8	6	ｺﾞ
	米酢	3		
	さとう	3	5	
	濃口しょうゆ	1		麦 豆
	キャベツと豚肉のみそ汁			
	キャベツ	15	4	
	豚肉	15	1	豚
	じゃがいも	20	5	
	うす揚げ	5	1	豆
	たまねぎ	15	4	
	にんじん	10	3	
	小松菜	12	3	
	みそ（赤）	2.7	1	豆
	みそ（白）	7.8	1	豆
	だしパック	1.4		鯖
	ごま油	0.5	6	ｺﾞ
25（月）	**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
	切干大根の煮物			
	切干大根	6.5	4	
	鶏肉	12	1	鶏
	ひら天	5	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
	ちゃんこ汁			
	ミートボール	25	1	豆 鶏 豚
	豆腐	20	1	豆
	白菜	20	4	
	たまねぎ	20	4	
	にんじん	10	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
26（火）	**ごはん**			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	豚丼			
	豚肉	30	1	豚
	糸こんにゃく	25	5	
	ごぼう	15	4	
	たまねぎ	50	4	
	にんじん	15	3	
	青ねぎ	6	3	
	さとう	3.5	5	
	濃口しょうゆ	6.2		麦 豆
	みりん	2		
	料理酒	2		
	だしパック	0.3		鯖
	米油	0.5	6	
	はんぺんチーズフライ			
	はんぺんチーズフライ（50ｇ）	1こ	1	卵 乳 麦 豆 芋
	米油	5	6	
	ブロッコリーのおかか和え			
	ブロッコリー	45	3	
	かつお節	0.6	1	
	濃口しょうゆ	1		麦 豆
	さとう	0.6	5	
27（水）	**米粉パン**			
	米粉パン(70g)	1こ	5	乳 麦
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	ペンネ・アラビアータ			
	ペンネマカロニ	33	5	麦
	豚ひき肉	18	1	豚
	たまねぎ	30	4	
	にんじん	10	3	
	パセリ	0.05	3	
	おろしにんにく	0.15	4	
	トマトケチャップ	15		
	トマトベースソース	10		豆
	ダイストマト	10	3	
	コンソメスープの素	0.7		鶏
	さとう	0.5	5	
	ウスターソース	0.4		
	塩	0.05		
	こしょう	0.01		
	米油	0.5	6	
	焼きウインナー			
	ウインナーソーセージ(20g)	1本	1	豚
	フルーツカクテル			
	みかん（缶詰）	32	4	
	黄桃（缶詰）	30	4	ﾓﾓ
	パイナップル（缶詰）	32	4	
	カクテルゼリー	25	5	豆 ﾓﾓ り
28（木）	**ごはん**			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	シシリアンライス			
	豚肉	40	1	豚
	たまねぎ	40	4	
	にんじん	8	3	
	おろししょうが	0.4	4	
	おろしにんにく	0.1	4	
	みそ（赤）	3.75	1	豆
	さとう	1.5	5	
	濃口しょうゆ	2.2		麦 豆
	みりん	0.75		
	米油	0.5	6	
	ボイルキャベツ			
	キャベツ	28	4	
	マヨネーズ			
	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ(小袋10g)	1こ	6	豆
	春雨スープ			
	春雨（汁物用）	5	5	
	焼き豚	10	1	麦 豆 豚
	いか（幼稚園なし）	10	1	ｲｶ
	かまぼこ	10	1	
	チンゲンサイ	15	3	
	たまねぎ	25	4	
	にんじん	12	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	
29（金）	**ごはん**			
	米（奈良県産）	100	5	
	牛乳			
	牛乳(206g)	1本	2	乳
	マーボー豆腐			
	豚ひき肉	20	1	豚
	豆腐	110	1	豆
	たまねぎ	45	4	
	にんじん	25	3	
	にら	5	3	
	おろししょうが	0.5	4	
	おろしにんにく	0.2	4	
	赤だしみそ	5	1	豆
	みそ（赤）	3.5	1	豆
	中華スープの素	1		麦 ｺﾞ 豆 鶏 豚
	さとう	1.2	5	
	濃口しょうゆ	0.7		麦 豆
	トウバンジャン（幼稚園なし）	0.15		
	でんぷん	2	5	
	米油	0.5	6	
	油淋鶏（ユーリンチー）			
	鶏肉のでんぷん付き（40ｇ）	1こ	1	鶏
	米油	4	6	
	青ねぎ	1.5	3	
	白ねぎ	1.2	4	
	おろししょうが	0.5	4	
	濃口しょうゆ	2		麦 豆
	米酢	2		
	さとう	1.5	5	
	でんぷん	0.12	5	
	ごま油	0.2	6	ｺﾞ
	うま塩サラダ			
	ブロッコリー	15	3	
	きゅうり	15	4	
	たまねぎ	15	4	
	コーン	5	4	
	うま塩ドレッシング	6.5	6	

今月の平均栄養価

エネルギー	744 kcal	ビタミンA	259 μgRE
たんぱく質（エネルギー比）	14.5 %	ビタミンB_1	0.73 mg
脂質（エネルギー比）	27.7 %	ビタミンB_2	0.53 mg
カルシウム	383 mg	ビタミンC	28 mg
鉄	5.8 mg	食物繊維	5.8 g
マグネシウム	105 mg		

今月のたべもの　「たけのこ」

特徴
なんと1日に10cm以上も伸びることがある とても元気な野菜です。
土の中で育ち、顔を出したと思ったら、あっという間に竹に変身！
シャキシャキした食感が楽しい春の食べ物です！

栄養
おなかの中をきれいにしてくれる「食物せんい」や
おいしさのもととなる「アミノ酸」が
たくさん含まれています！

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。

～5月5日は端午の節句～

給食ではひと足 早く5月1日に「端午の節句献立」が登場！

〈端午の節句とは〉

5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日のことです。

〈どんなことをする？〉

こいのぼりや武者人形、かぶとを飾ります。
また、香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり厄を払う風習もあります。

〈かしわもちを食べるのはなぜ？〉

かしわもちは、カシワの葉であん入りのもちをくるんだものです。カシワの木は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。

〈こどもの日とは違うの？〉

・「端午の節句」は、昔から伝わる”男の子”のお祝い
・「こどもの日」は、今の法律で決まった”みんな”のお祝い（祝日法より）
このような違いがあります。

おうちでもお祝いしてみましょう♪