

2026年6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。

<アレルギーの表記について>

卵	鶏	豚	牛	小麦	そば	落花生	えび	かに
キ	キ	キ	キ	キ	キ	キ	キ	キ
キ	キ	キ	キ	キ	キ	キ	キ	キ
キ	キ	キ	キ	キ	キ	キ	キ	キ
キ	キ	キ	キ	キ	キ	キ	キ	キ
キ	キ	キ	キ	キ	キ	キ	キ	キ
キ	キ	キ	キ	キ	キ	キ	キ	キ
キ	キ	キ	キ	キ	キ	キ	キ	キ
キ	キ	キ	キ	キ	キ	キ	キ	キ
キ	キ	キ	キ	キ	キ	キ	キ	キ

・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	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 (火)	ごはん 米(奈良県産) 100 牛乳 100 牛乳(206g) 1本 白身魚の甘辛ソース 1本 たらでのんぶん付き(40g) 1こ 米油 5 さとう 1.5 みりん 1 濃口しょうゆ 2.5 でんぶん 0.4 ひじきふりかけ 1.5 ひじき 4 ちりめんじゃこ 4 さとう 1.2 淡口しょうゆ 1 みりん 1 料理酒 0.5 かつお節 1.2 白いりごま 2 米油 0.1 かぼちゃのみそ汁 10 豚肉 20 豆腐 6 うす揚げ 30 かぼちゃ 15 たまねぎ 8 にんじん 5 青ねぎ 2.7 みそ(赤) 7.8 みそ(白) 1.4 だしパック 1.4	5	乳	歯と口の健康週間	5 (金)	ごはん 米(奈良県産) 100 牛乳 100 牛乳(206g) 1本 北義務☆まぜそば 1本 焼きそば麺(ソースなし) 60 豚ひき肉 30 たまねぎ 45 にんじん 20 小松菜 15 にら 3 おろしにんにく 0.1 濃口しょうゆ 5 みりん 3.5 オイスターソース 3.5 中華スープの素 0.65 トウバンジャン(幼稚園なし) 0.2 かつお節粉末 0.06 ごま油 0.5 肉シユーマイ 3こ 海藻サラダ 10 わかめ 1 きゅうり 10 コーン 8 青じそドレッシング 6	5	乳	歯と口の健康週間	10 (水)	米粉パン 1こ 米粉パン(70g) 1こ 牛乳 1本 牛乳(206g) 1本 なすヒトマのスパゲッティ 35 スパゲッティ 30 豚ひき肉 20 なす 30 たまねぎ 50 にんじん 15 ピーマン 5 おろしにんにく 0.15 ダイストマト 15 トマトベースソース 10 トマトケチャップ 30 コンソメスープの素 1 塩 0.03 こしょう 0.01 米油 0.5 ポテトのささみカツ 1こ ポテトのささみカツ(40g) 1こ きゅうりとレタスのサラダ 4 きゅうり 25 レタス 25 にんじん 5 青じそドレッシング 6	5	乳	歯と口の健康週間	15 (月)	ごはん 100 米(奈良県産) 100 牛乳 100 牛乳(206g) 1本 木の葉丼 35 卵(奈良県産) 35 かまぼこ 12 うす揚げ 8 たまねぎ 60 にんじん 20 しめじ 10 青ねぎ 7 さとう 3.45 濃口しょうゆ 6.5 みりん 2.4 料理酒 2 でんぶん 0.6 だしパック 0.4 いわしのおかか煮 1こ いわしのおかか煮(40g) 1こ 梅こんぶ和え 30 キャベツ 10 きゅうり 10 カリカリ梅 0.6 塩昆布 0.6	5	乳	木の葉丼の具	3 (水)	規格パン(80g) 1こ 牛乳 100 牛乳(206g) 1本 ウインナーとポテトのピザチーズ焼き 22 カットウインナー 30 フライドポテト 3 ピーマン 6 コーン 6 ピザソース 2.5 トマトケチャップ 5 ホワイトソース 12.5 とろけるチーズ 12 チキンサラダ 20 チキンフレーク 12 たまねぎ 20 きゅうり 10 レタス 10 コンソメスープの素 6.5 ペーコン 10 じゃがいも 25 たまねぎ 20 にんじん 15 さやいんげん 10 コンソメスープの素 2.6 塩 0.03 こしょう 0.01 米油 0.5	5	乳	歯と口の健康週間	11 (木)	ごはん 100 米(奈良県産) 100 牛乳 100 牛乳(206g) 1本 八宝菜 20 豚肉 15 いか(幼稚園なし) 20 ひら天 15 キャベツ 55 たまねぎ 35 にんじん 20 干しいたけ 1 おろししょうが 2 中華スープの素 0.2 淡口しょうゆ 0.3 料理酒 0.03 こしょう 0.01 でんぶん 2 米油 0.5 豆腐ナゲット 3こ 豆腐ナゲット(20g) 3こ マヨネーズ 22 プロッコリー 10 にんじん 10 たまねぎ 8 コーン 5.5 ノンエッグマヨネーズ 1.5 パン酢 1.5	5	乳	歯と口の健康週間	16 (火)	ごはん 100 米(奈良県産) 100 牛乳 100 牛乳(206g) 1本 揚げきょうざ(15g) 3こ 米油 6 切干大根のナムル 2.5 切干大根 15 小松菜 8 にんじん 5 ツナ油漬け 1 さとう 2 濃口しょうゆ 1 米酢 1.6 中華スープの素 0.5 こしょう 0.01 ごま油 0.3 焼きたまねぎ 10 たまねぎ 4 チンゲンサイ 20 コーン 10 スイートコーンクリーム 18 中華スープの素 2 淡口しょうゆ 0.2 塩 0.03 こしょう 0.01	5	乳	歯と口の健康週間	4 (木)	ごはん 100 米(奈良県産) 100 牛乳 100 牛乳(206g) 1本 イカメンチカツ 1こ イカメンチカツ(60g) 6 米油 6 くきわかめのきんぴら 15 くきわかめ 12 豚肉 12 ひら天 10 にんじん 5 さとう 1.6 濃口しょうゆ 3.2 みりん 0.8 米油 0.3 だしパック 0.3 かみかみみそ汁 10 板こんにやく 10 うす揚げ 4 切干大根 2 たまねぎ 20 小松菜 10 ごぼう 10 にんじん 10 みそ(赤) 2.7 みそ(白) 7.8 だしパック 1.4 はとくちのけんこうしゅうかんデザート 1こ レモンゼリー(40g) 1こ	5	乳	歯と口の健康週間	9 (火)	ごはん 100 米(奈良県産) 100 牛乳 100 牛乳(206g) 1本 白ごまつくね 2こ 白ごまつくね(25g) 2こ 鶏ちゃん 25 鶏肉 25 キャベツ 30 たまねぎ 10 にら 3 にんじん 10 おろしにんにく 0.1 赤だしみそ 1.5 みそ(白) 1.5 みりん 0.75 濃口しょうゆ 0.3 さとう 1 料理酒 0.2 米油 0.5 トウバンジャン(幼稚園なし) 0.05 けんちん汁 20 豆腐 5 うす揚げ 10 つきこんにやく 20 里いも 25 大根 10 ごぼう 10 にんじん 10 青ねぎ 5 淡口しょうゆ 7.5 みりん 1 塩 0.02 だしパック 1.4 ごま油 0.25	5	乳	歯と口の健康週間	12 (金)	ごはん 100 米(奈良県産) 100 牛乳 100 牛乳(206g) 1本 肉じゃが 30 豚肉 80 じゃがいも 60 たまねぎ 20 にんじん 25 糸こんにやく 5 さとう 7.2 濃口しょうゆ 1 みりん 0.5 料理酒 0.3 だしパック 0.3 米油 0.3 カツオカツ 1こ カツオカツ(60g) 4 いんげんのごま和え 35 さやいんげん 1.8 淡口しょうゆ 1.4 さとう 5 白いりごま 6 白すりごま 0.5	5	乳	歯と口の健康週間	17 (水)	規格パン 1こ 規格パン(80g) 1こ 牛乳 100 牛乳(206g) 1本 豆腐ハンバーグオニオンソース 1こ 豆腐ハンバーグ(50g) 10 ソテーオニオン 1.5 濃口しょうゆ 1 さとう 0.7 赤ワイン 0.01 チーズポテト 10 カットウインナー 10 ダイスチーズ 30 じゃがいも 5 コーン 0.01 コンソメスープの素 0.15 塩 0.03 こしょう 0.01 米粉マカロニスープ 7 奈良の米粉マカロニ 10 ペーコン 25 たまねぎ 15 にんじん 15 プロッコリー 15 コンソメスープの素 2.6 塩 0.03 こしょう 0.01	5	乳	歯と口の健康週間

