

5月きゅうしょくこんだてひょう

献立は都合により変更する場合があります。

令和6年度 広陵町教育委員会事務局教育振興部教育総務課

栄養
三色

あか：からだの血や肉・骨になるたべもの
 き：からだのねつや力になるたべもの
 みどり：からだの調子をととのえるたべもの

★ ……奈良県産または、奈良県内で製造された食材
 ……広陵町または広陵町内で製造された食材
 ……魚の日です。骨に注意してよくかんで食べましょう。
 ・はしを持参することは自由です。

1日(水)			2日(木)			7日(火)かみかみデー			8日(水)			9日(木)ならの日			10日(金)		
献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色
しろうごはん こめ★	80	き	パン パン★	50	き	こめこパン こめこパン★	50	き	えんどうまめごはん アルファかまい	56	き	こめこパン★	50	き	しろうごはん こめ★	80	き
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	もちごめ ベーコン	6 8	き あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか
ちくわのやまとちやあげ ちくわ	26	あか	アスパラいりナポリタン スパゲティ	30	き	はっぽうさい ぶたにく	17	あか	えんどうまめ うすくちしょうゆ★	12 1.2	みどり き	てりやきチキン てりやきチキン	50	あか	にしんのかんろに にしんかんろに	40	あか
てんぷらこ あぶら	4 2	き き	あらびきウインナー たまねぎ	12 35	あか みどり	いか はくさい	15 85	あか みどり	あぶら	0.3	き	アスパラのソテー グリーンアスパラガス	10	みどり	キャベツのごまこんぶあえ キャベツ	40	みどり
こめこ★ やまとちやふんまつ★	0.5 0.4	き みどり	グリーンアスパラガス マッシュルーム	15 8	みどり みどり	たまねぎ チンゲンサイ	45 10	みどり みどり	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	キャベツ コーン	30 8	みどり みどり	にしんのかんろに にしんかんろに	40	あか
れんこんのピリっといため ぶたにく	5	あか	にんにく トマトケチャップ	0.1 16	みどり みどり	たけのこ にんじん	10 8	みどり みどり	さばのたつたあげ さばきりみ	40	あか	あぶら コンソメ	0.5 0.3	き き	キャベツ にんじん	40 9	みどり みどり
れんこん こんにやく★	25 10	みどり き	カットトマト あぶら	10 0.5	みどり き	にら つちしょうが	5 0.7	みどり みどり	でんぷん つちしょうが	5 2	き みどり	しお こしょう	0.05 0.01	き き	しおごんぶ すりごま	1.3 1	あか き
こいくちしょうゆ★ りょうりしゅ	2.2 1	き き	コンソメ さとう	0.3 0.3	き き	ほししいたけ りょうりしゅ	0.5 1.5	みどり き	こいくちしょうゆ★ みりん	2 1	き き	やまとまなのクリームスープ ベーコン	15	あか	すいとん すいとん	22	き
さとう あぶら	1 0.2	き き	レタスのスープ ベーコン	12	あか	ちゅうかスープ★ オイスターソース	1 1	き き	あぶら	4	き	じゃがいも やまとまな★	35 30	き みどり	だいにん だいにん	40 40	みどり みどり
いちみどうがらし	0.01	き	じゃがいも レタス	25 15	き みどり	でんぷん あぶら	1 0.3	き き	にくだんごのみそしる とりにくだんご	23	あか	たまねぎ にんじん	30 8	みどり みどり	さといも あぶらあげ★	10 6	き あか
とうふのみそしる とうふ	25	あか	しめじ にんじん	8 8	みどり みどり	こしょう しゅうまい	0.02 66	き あか	はくさい たまねぎ	35 20	みどり みどり	しめじ★ ぎゅうにゅう	5 10	みどり あか	えのきたけ あおねぎ★	6 5	あか みどり
じゃがいも たまねぎ	20 20	き みどり	コンソメ うすくちしょうゆ★	1 0.8	き き	わらさきいもチップス わらさきいもチップス	6 6	き き	ごぼう こまつな	15 10	みどり みどり	スキムミルク こめこ★	3 1.5	あか き	うすくちしょうゆ★ だしパック	3 1	みどり き
えのきたけ あおねぎ★ あぶらあげ★ みそ	7 5 4 7.5	みどり みどり あか あか	コンソメ あぶら	0.3 0.5	き き	こしょう	0.01	き	えのきたけ にんじん	10 8	みどり みどり	あぶら しお	0.5 0.1	き き	うすくちしょうゆ★ だしパック	3 1	みどり き
あぶらあげ★ みそ	4 7.5	あか あか	こしょう	0.01	き				みそ だしパック	7.5 0.7	あか あか	こしょう	0.01	き			
だしパック	0.7	あか															
かしわもち かしわもち	40	き															

13日(月)			14日(火)			15日(水)			16日(木)			17日(金)			20日(月)		
献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色
しろうごはん こめ★	80	き	たけのこごはん アルファかまい	50	き	むぎごはん こめ★	72	き	パン パン★	50	き	しろうごはん こめ★	80	き	しろうごはん こめ★	80	き
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	もちごめ とりにく	5 18	き あか	むぎ むぎ	8 8	き き	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか
スタミナなっとう とりひきにく	25	あか	たけのこ こんにやく★	15 10	みどり き	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	にこみハンバーグ ハンバーグ	60	あか	かきあげ かつまいも	20	き	あつやきたまご あつやきたまご	60	あか
ひきわりなっとう にら	16 5	あか みどり	にんじん あぶらあげ★	8 6	みどり あか	ポークカレー ぶたにく	20	あか	たまねぎ トマトケチャップ	20 6	みどり き	たまねぎ ごぼう	20 10	みどり みどり	やまとまなちりめん やまとまなのつけもの★	20	みどり
つちしょうが にんにく	1.2 1.2	みどり みどり	うすくちしょうゆ★ みりん	2 0.4	き き	じゃがいも にんじん	50 15	き みどり	ウスターソース コンソメ	3 0.3	き き	ちくわ ひじき	10 0.6	あか あか	ちりめんじゃこ きりぼしだいこん	3 1.2	あか みどり
こいくちしょうゆ★ りょうりしゅ	2 1	き き	あぶら だしのもと	0.3 0.1	き き	えだまめ にんにく	5 0.2	みどり みどり	マカロニサラダ マカロニ	5	き	てんぷらこ あぶら	15 6	き き	さとう みりん	0.5 0.3	き き
ごまあぶら さとう	0.8 0.6	き き	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	つちしょうが カレーフレーク	0.2 7	みどり き	ブロッコリー コーン	25 10	みどり みどり	こめこ★ しお	2 0.1	き き	あぶら こいくちしょうゆ★	0.2 0.1	き き
いちみどうがらし	0.01	き	さわらのたつたあげ さわらのたつたあげ	50	あか	カレールーウ★ カレールウ★	7 7	き き	ノンエッグマヨネーズ クリームドレッシング	3 3	き き	なすのみそしる なす(広陵町産)	25	みどり	じゃがいものそばろに ぶたひきにく	10	あか
チンゲンサイのいためもの チンゲンサイ	20	みどり	あぶら	5	き	トマトケチャップ クッキングワイン	2 1	き き	キャベツのスープ ベーコン	10	あか	とうふ だいこん	25 15	あか みどり	ぎゅうひきにく じゃがいも	5 65	あか き
キャベツ コーン	20 10	みどり みどり	さわにわん ぶたにく	14	あか	コンソメ ウスターソース	0.5 0.2	き き	たまねぎ じゃがいも	15 30	みどり き	えのきたけ にんじん	8 7	みどり みどり	たまねぎ いとこんにやく★	60 20	みどり き
コンソメ うすくちしょうゆ★	0.5 0.5	き き	だいこん たまねぎ	25 20	みどり みどり	あぶら カレー	0.02 0.02	き き	キャベツ しめじ	20 8	みどり みどり	あぶらあげ★ あおねぎ★	5 5	あか みどり	にんじん えだまめ	10 5	みどり みどり
あぶら こしょう	0.4 0.01	き き	ごぼう しろねぎ	15 7	みどり みどり	こしょう	0.02	き	げんきサラダ ロースハム	8	あか	かんそうわかめ みそ	0.7 7.5	あか あか	こいくちしょうゆ★ さとう	3 2	みどり き
たまねぎのみそしる たまねぎ	40	みどり	ほししいたけ うすくちしょうゆ★	1 3	みどり き	げんきサラダ キャベツ	8 27	あか みどり	にんじん きゅうり	8 8	あか みどり	あおねぎ★ あおねぎ★	5 5	あか みどり	えだまめ こいくちしょうゆ★	5 3	みどり き
とうふ にんじん	25 8	あか みどり	だしパック りょうりしゅ	1 1	き き	ろースハム キャベツ	8 27	あか みどり	コンソメ うすくちしょうゆ★	1 1	あか き	あおねぎ★ あおねぎ★	5 5	あか みどり	さとう みりん	2 1	き き
にんじん しめじ	8 7	みどり みどり	みりん あぶら	1 0.3	き き	にんじん きゅうり	8 8	あか みどり	あぶら こしょう	0.2 0.01	き き	あおねぎ★ あおねぎ★	5 5	あか みどり	りょうりしゅ だしのもと	0.8 0.3	き き
あぶらあげ★ あおねぎ★ かんそうわかめ みそ	6 5 0.8 7.5	あか みどり あか あか										あおねぎ★ あおねぎ★	5 5	あか みどり	あぶら	0.2	き
だしパック	0.7	あか										だしパック	0.7	あか			

奈良のひ

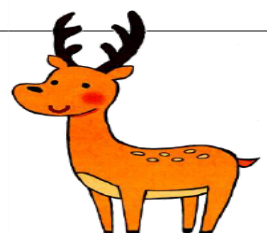
わたしのじもと、奈良県でつくられている食材を食べよう!

5月9日(木)のメニューを紹介します。

- こめこパン
- ぎゅうにゅう
- てりやきチキン
- アスパラのソテー
- やまとまなのクリームスープ

奈良県産の「米粉」と「小麦粉(10%)」を使っています。


奈良県の伝統野菜である「大和まな」、奈良県産の「しめじ」「米粉」を使います。



21日(火)			22日(水)			23日(木)			24日(金)			27日(月)ふるさと給食京都府			28日(火)		
献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色
パン			ひじきごはん			きなこあげパン			しろごはん			むぎごはん			カレーピラフ		
パン★	50	き	アルファかまい	55	き	パン★	50	き	こめ★	80	き	こめ★	72	き	アルファかまい	58	き
ぎゅうにゅう			もちごめ	5	き	きなこ	4	あか	ぎゅうにゅう			むぎ	8	き	もちごめ	6	き
ぎゅうにゅう	206	あか	とりにく	15	あか	さとう	2	き	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	あらびきウインナー	12	あか
とりにくのトマトソースかけ			にんじん	7	みどり	グラニューどう	1.5	き	ししゃものかんろに			ぎゅうにゅう			ピーマン	10	みどり
とりにくのでんぶんつき	40	あか	あぶらあげ★	7	あか	しお	0.01		ししゃものかんろに	20	あか	きぬがきどんぶり			あかピーマン	7	みどり
カットトマト	10	みどり	えだまめ	6	みどり	あぶら	5	き	なすのそぼろに			あぶらあげ★	13	あか	にんにく	0.3	みどり
にんにく	0.2	みどり	ひじき	2.5	あか	ぎゅうにゅう			なす(広陵町産)	35	みどり	たまご	35	あか	コンソメ	2	
あぶら	4	き	うすくちしょうゆ★	1.3		ぎゅうにゅう	206	あか	とりひきにく	18	あか	あおねぎ★	8	みどり	あぶら	0.3	き
こいくちしょうゆ★	1		だしパック	1		ツナオムレツ			つちしょうが	0.5	みどり	うすくちしょうゆ★	2		カレーこ	0.3	
クッキングワイン	0.5		あぶら	0.5	き	ツナオムレツ	60	あか	さとう	2	き	りょうりしゅ	1		ぎゅうにゅう		
さとう	0.4	き	ぎゅうにゅう			やさいたっぷりスープ			こいくちしょうゆ★	2		みりん	1		ぎゅうにゅう	206	あか
オリーブオイル	0.2	き	ぎゅうにゅう	206	あか	ベーコン	12	あか	あぶら	1.5	き	だしパック	0.7		いわしのフライ		
しお	0.1		いわしのうめに			たまねぎ	40	みどり	でんぶん	0.5	き	やさいのたいたん			いわしのフライ	40	あか
こしょう	0.01		いわしのうめに	50	あか	かぼちゃ	25	みどり	あおさ			ひらてん	8	あか	あぶら	4	き
しろいんげんまめのポタージュ			にゅうめん			キャベツ	20	みどり	どうふ	7	あか	ほうれんそう	10	みどり	パイザンヌスープ		
ベーコン	5	あか	そうめんふし★	8	き	にんじん	8	みどり	たまねぎ	25	あか	にんじん	5	みどり	ベーコン	7	あか
たまねぎ	50	みどり	かまぼこ	10	あか	こまつな	7	みどり	にんじん	35	あか	きりぼしだいこん	3	みどり	じゃがいも	30	き
じゃがいも	25	き	たまねぎ	30	みどり	しめじ	7	みどり	えのきたけ	8	みどり	うすくちしょうゆ★	1		たまねぎ	25	みどり
ぎゅうにゅう	20	あか	しいたけ	6	みどり	コンソメ	1.2		にんじん	8	みどり	さとう	0.8	き	キャベツ	20	みどり
にんじん	10	みどり	あおねぎ★	5	みどり	うすくちしょうゆ★	0.5		えのきたけ	7	みどり	だしパック	0.5		だいこん	15	みどり
しろいんげんまめビュレ	10	あか	うすくちしょうゆ★	3		クッキングワイン	0.5		あぶらあげ★	5	あか	なめこのみそしる			にんじん	8	みどり
こめこ★	4	き	だしパック	1		あぶら	0.2	き	あおねぎ★	5	みどり	どうふ	25	あか	ピーマン	5	みどり
スキムミルク	3	あか	みりん	0.5		こしょう	0.01		みそ	7.5	あか	たまねぎ	25	みどり	コーン	5	みどり
にんにく	0.2	みどり							だしパック	0.7		だいこん	25	みどり	コンソメ	1	
コンソメ	1.8											なめこ	8	みどり	うすくちしょうゆ★	0.8	
あぶら	0.2	き										こまつな	7	みどり	あぶら	0.3	き
しお	0.1											みそ	7.5	あか	こしょう	0.01	
こしょう	0.01											だしパック	0.7				
フルーツポンチ																	
みかんシロップづけ	25	みどり															
パインシロップづけ	20	みどり															

29日(水)			30日(木)			31日(金)		
献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色
しろごはん			パン			しろごはん		
こめ★	80	き	パン★	50	き	こめ★	80	き
ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
ダッカルビ			にこみうどん			あかうおのしおやき		
とりにく	30	あか	うどん	75	き	あかうおのしおやき	50	あか
トッポギ	25	き	ぶたにく	12	あか	ブロッコリーのおかかあえ		
キャベツ	30	みどり	あぶらあげ★	7	あか	ブロッコリー	40	みどり
たまねぎ	30	みどり	えのきたけ	8	みどり	こいくちしょうゆ★	1.4	
はくさいキムチ	15	みどり	にんじん	5	みどり	かつおぶし	1	あか
にら	10	みどり	あおねぎ★	5	みどり	さとう	0.8	き
にんにく	0.3	みどり	うすくちしょうゆ★	3		こうやどうふのもの		
つちしょうが	0.3	みどり	みりん	2		こうやどうふ	10	あか
こいくちしょうゆ★	2		だしパック	1		とりにく	10	あか
さとう	1.8	き	あぶら	0.4	き	じゃがいも	35	き
りょうりしゅ	1		きやいんげんのいためもの			たまねぎ	30	みどり
ごまあぶら	0.5	き	きやいんげん	35	みどり	にんじん	8	みどり
あぶら	0.2	き	コーン	10	みどり	グリーンピース	5	みどり
コチジャン	0.1		ベーコン	8	あか	ほししいたけ	0.5	みどり
わかめスープ			コンソメ	0.5		こいくちしょうゆ★	3	
どうふ	25	あか	あぶら	0.5	き	さとう	1.5	き
だいこん	25	みどり	うすくちしょうゆ★	0.3		みりん	0.8	
えのきたけ	7	みどり	こしょう	0.01		だしのもと	0.3	
にんじん	7	みどり	みかんジャム			あぶら	0.2	き
あおねぎ★	5	みどり	みかんジャム	15	き			
かんそうわかめ	0.8	あか						
ちゅうかスープ★	1							
うすくちしょうゆ★	0.8							
あぶら	0.2	き						
こしょう	0.01							

きゅうしよく きょうと ふ がつ にち げつ
ふるさと給食~京都府~ 5月27日(月)



○衣笠どんぶり

あぶら たまご どんぶり なまえ きんかくじ
油あげとねぎを卵でとじた井で、その名前は金閣寺

ちか ゆきげしき きぬがさやま きぬがさやま
の近くにある雪景色の衣笠山からつけられたとも、衣笠山

きつね て
に狐がよく出たからつけられたともいわれています。

○野菜のたいたん

おも きょうと つか ことば た
「たいたん」は、主に京都で使われる言葉で「炊いたもの」のことです。今日は、野菜と平天を出汁と調味料で炊いています。

しょくもつ あれる ぎー
食物アレルギーについて

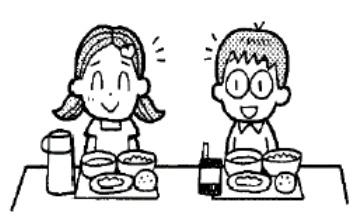
しょくもつ あれる ぎー とくいてい たもの た の さわ はだ て
食物アレルギーは、特定の食べ物を食べたり、飲んだり、触ったりすると、肌がかゆくなったり、せきが出たりする

あれる ぎー しょうじょう ととき いのち ばあい
などのアレルギー症状があらわれることです。ひどい時は、命にかかわる場合もあります。

しょくもつ あれる ぎー げんいん たもの ねんれい ひと しょくもつ あれる ぎー
食物アレルギーの原因となる食べ物は、年齢や人によってさまざまです。食物アレルギー

きゅうしよく おな た ばあい きゅう くあい
のため、給食などでみんなと同じものを食べられない場合があります。また、急に具合が

わる とき ちか せんせい し
悪くなることもありますので、そのような時は、すぐに近くにいる先生に知らせましょう。



えいようりょう つきへいきん 栄養量(月平均)	エネルギー・・・603Kcal	たんぱく質・・・26.7g	カルシウム・・・354mg	鉄・・・3.1mg
----------------------------	-----------------	---------------	---------------	-----------