7月きゅうしょくこんだてひょう

栄養三色	
あか	：からだの血や肉・骨になるしょくひん
みどり	：からだのちょうしをととのえるしょくひん
き	：からだのねつやちからになるしょくひん

1日（金）　ならの日

献立名	数量	栄養三色
しろごはん		
こめ★	80	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
ちくわのやまとちゃあげ		
ちくわ	26	あか
やまとちゃふんまつ★	0.4	みどり
てんぷらこ	4	き
あぶら	2	き
こめこ★	0.5	き
やまとまなとベーコンのいためもの		
やまとまな★	40	みどり
ベーコン	7	あか
コーン	5	みどり
あぶら	0.4	き
コンソメ	0.2	
こしょう	0.01	
かきたまじる		
たまねぎ	30	みどり
たまご★	25	あか
とうふ★	25	あか
しめじ★	7	みどり
あおねぎ★	5	みどり
うすくちしょうゆ★	3	
みりん	1.2	
だしパック	1	
でんぷん	1	き

4日（月）

献立名	数量	栄養三色
むぎごはん		
こめ★	72	き
むぎ	8	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
なつやさいカレー		
ぶたにく	20	あか
たまねぎ	55	みどり
なす（広陵町産）	20	みどり
かぼちゃ	20	みどり
じゃがいも	15	き
カットトマト	15	みどり
ズッキーニ	10	みどり
にんじん	10	みどり
えだまめ	5	みどり
にんにく	0.5	みどり
つちしょうが	0.5	みどり
カレールウ★	7	き
カレーフレーク	7	き
トマトケチャップ	2	
コンソメ	1	
ウスターソース	0.5	
スイートワイン	0.5	
あぶら	2	き
カレーこ	0.02	
こしょう	0.02	
コールスローサラダ		
キャベツ	40	みどり
きゅうり	10	みどり
コーン	8	みどり
クリーミードレッシング	8	き

5日（火）

献立名	数量	栄養三色
とうもろこしごはん		
アルファかまい	60	き
もちごめ	6	き
とうもろこし	15	みどり
えだまめ	5	みどり
うすくちしょうゆ★	2	
しお	0.5	
あぶら	0.2	き
こんぶ	0.1	あか
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
あじのレモンじょうゆがけ		
あじでんぷんつき	40	あか
あぶら	4	き
さとう	2.5	き
こいくちしょうゆ★	2	
レモンかじゅう	1.3	
とうがんスープ		
とうがん	35	みどり
とうふ	25	あか
たまねぎ	15	みどり
とりにく	12	あか
にんじん	7	みどり
しめじ	7	みどり
あおねぎ	5	みどり
つちしょうが	0.7	みどり
ちゅうかスープ★	1.2	
うすくちしょうゆ★	1	
あぶら	0.5	き
こしょう	0.01	
ミルメーク（コーヒー）		
ミルメーク（えきたい）	12.5	き

6日（水）　たなばたの行事食

献立名	数量	栄養三色
しろごはん		
こめ★	80	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
ほしがたハンバーグ		
ほしがたハンバーグ	60	あか
あぶら	5	き
だいこんおろし	20	みどり
うすくちしょうゆ★	1.5	
りょうりしゅ	1.5	
みりん	1.5	
さとう	1	き
さやいんげんのいためもの		
さやいんげん	35	みどり
コーン	10	みどり
コンソメ	0.5	
あぶら	0.3	き
しお	0.1	
こしょう	0.01	
たなばたじる		
そうめん★	7	き
たまねぎ	20	みどり
オクラ	10	みどり
えのきたけ	8	みどり
にんじん	7	みどり
あぶらあげ★	5	あか
うすくちしょうゆ★	3	
みりん	2	
だしパック	1	

7日（木）　かみかみデー

献立名	数量	栄養三色
パン		
パン★	50	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
オムレツ		
オムレツ	60	あか
なすのラタトゥイユ		
なす（広陵町産）	20	みどり
たまねぎ	15	みどり
ズッキーニ	10	みどり
カットトマト	10	みどり
ベーコン	7.5	あか
ピーマン	5	みどり
にんにく	0.1	みどり
オリーブオイル	1	き
コンソメ	0.6	
こしょう	0.01	
ペイザンヌスープ		
じゃがいも	35	き
だいこん	25	みどり
キャベツ	20	みどり
ポークウインナー	15	あか
コーン	8	みどり
にんじん	7	みどり
コンソメ	1	
うすくちしょうゆ★	0.8	
あぶら	0.5	き
こしょう	0.01	
ミニフィッシュ（ごまなし）		
ミニフィッシュ	5	あか

8日（金）

献立名	数量	栄養三色
しろごはん		
こめ★	80	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
さばのみそに		
さばきりみ	40	あか
しろねぎ	5	みどり
つちしょうが	2	みどり
みそ	4	あか
さとう	3	き
りょうりしゅ	3	
こいくちしょうゆ★	0.3	
チンゲンサイのごまいため		
チンゲンサイ	25	みどり
キャベツ	20	みどり
いりごま	0.8	き
うすくちしょうゆ★	1.5	
あぶら	0.3	き
こしょう	0.01	
たぬきじる		
とうふ	25	あか
だいこん	25	みどり
ごぼうてん	15	あか
こんにゃく	10	き
えのきたけ	7	みどり
にんじん	6	みどり
あおねぎ★	5	みどり
つちしょうが	0.5	みどり
うすくちしょうゆ★	2	
でんぷん	1	き
だしパック	1	
あぶら	0.3	き

11日（月）

献立名	数量	栄養三色
しろごはん		
こめ★	80	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
さわらのおろしに		
さわらのおろしに	40	あか
はくさいのこうみあえ		
はくさい	40	みどり
ほうれんそう	15	みどり
しおこんぶ	1	あか
ゆずかじゅう	0.5	
うすくちしょうゆ★	0.5	
ぶたじゃが		
ぶたにく	20	あか
たまねぎ	60	みどり
じゃがいも	55	き
いとこんにゃく★	20	き
にんじん	20	みどり
さやいんげん	8	みどり
こいくちしょうゆ★	3	
みりん	1.5	
さとう	1.5	き
りょうりしゅ	0.5	
だしのもと	0.3	
あぶら	0.3	き

12日（火）　ふるさと給食　宮崎県

献立名	数量	栄養三色
こめこパン		
こめこパン★	50	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
チキンなんばん		
とりにくのでんぷんつき	50	あか
あぶら	5	き
す	2.5	
さとう	2.5	き
うすくちしょうゆ★	1.7	
キャベツ	45	みどり
タルタルソース（小袋）	8	き
オニオンスープ		
ベーコン	10	あか
たまねぎ	60	みどり
にんじん	10	みどり
コーン	10	みどり
さやいんげん	7	みどり
コンソメ	1	
あぶら	0.3	き
うすくちしょうゆ★	0.3	
こしょう	0.01	

13日（水）

献立名	数量	栄養三色
しろごはん		
こめ★	80	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
いわしのうめに		
いわしのうめに	40	あか
ブロッコリーのおかかあえ		
ブロッコリー	35	みどり
かつおぶし	1	あか
こいくちしょうゆ★	2	
さとう	0.8	き
かぼちゃのみそしる		
とうふ	25	あか
かぼちゃ	20	みどり
たまねぎ	20	みどり
えのきたけ	10	みどり
あぶらあげ★	7	あか
あおねぎ★	5	みどり
かんそうわかめ	0.5	あか
みそ	7.5	あか
だしパック	0.7	

14日（木）

献立名	数量	栄養三色
パン		
パン★	50	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
ジャージャーめん		
スパゲティ	30	き
たまねぎ	40	みどり
ぶたひきにく	10	あか
ひきわりだいず	10	あか
たけのこ	8	みどり
にら	7	みどり
にんじん	7	みどり
ほししいたけ	1	みどり
にんにく	0.5	みどり
つちしょうが	0.5	みどり
あかみそ	7	あか
でんぷん	1	き
ちゅうかスープ★	0.8	
こいくちしょうゆ★	0.8	
りょうりしゅ	0.5	
あぶら	0.2	き
あげぎょうざ		
ぎょうざ	18	あか
あぶら	1.8	き
あんにんどうふ		
あんにんふうゼリー	25	き
みかんシロップづけ	20	みどり
パインシロップづけ	15	みどり

奈良の日

7月1日のメニューを紹介します！

私たちの地元、奈良県で作られている食材を食べましょう！

- しろごはん
- ぎゅうにゅう
- ちくわのやまとちゃあげ
- やまとまなとベーコンのいためもの
- かきたまじる

奈良県産の「ヒノヒカリ」を使います。

奈良県産の「大和茶」、「米粉」を使います。

大和の伝統野菜「大和まな」を使います。

奈良県産の「卵」、「しめじ」、「青ねぎ」、奈良県産大豆を使った「とうふ」、奈良県で製造された「しょうゆ」を使います。

七夕の行事食 7/6

「たなばたじる」

七夕には、笹に願いを書いた五色の短冊や飾りをつるし、星に祈ります。奈良時代にはそうめんのルーツといわれる「麦縄」を食べていました。今では、そうめんを天の川に例えて食べる習慣があります。オクラを星に見立てた「たなばたじる」の献立です。

えいようりょう（月平均）

エネルギー	たんぱくしつ	カルシウム
607kcal	24.4g	374mg

★・・・・・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。
はしを家庭から持参することは自由です。
献立は都合により一部変更する場合があります。
令和4年度　広陵町教育委員会教育振興部教育総務課