

6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5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。

・はしを家庭から持参することは自由です。

1日(木)			2日(金)かみかみデー			3日(土)			6日(火)			7日(水)			8日(木)		
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 パン★	50	き	しろうごはん こめ★	80	き	わかめごはん アルファかまい	65	き	フィッシュサンド パン★	50	き	むぎごはん こめ★	72	き	パン パン★	50	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	もちごめ	7	き	しろみぎかなフライ	50	あか	むぎ	8	き	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか
とりにくのトマトソースがけ とりにくのてんぷんつき	50	あか	にくだんご(あますあん) にくだんご	30	あか	わかめごはんのもと	2	あか	あぶら	5	き	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	てりやきハンバーグ ハンバーグ	60	あか
あぶら	5	き	さやいんげんのちゅうかいため ベーコン	3	あか	あぶら	0.5	き	ちゅうのうソース	6	き	おやこどんのぐ とりにく	20	あか	こいくちしょうゆ★	4	き
ワイン	0.6	き	さやいんげん	20	みどり	ぎゅうにゅう	206	あか	キャベツ	40	みどり	たまご★	30	あか	みりん	4	き
こいくちしょうゆ★	1	き	キャベツ	20	みどり	きびなごのかりかりフライ	25	あか	しお	0.05	き	たまねぎ★	32	みどり	さとう	1.2	き
さとう	0.5	き	コーン	5	みどり	あぶら	2.5	き	スライスチーズ	15	あか	あおねぎ★	8	みどり	ブロッコリーサラダ ブロッコリー	35	みどり
にんにく	0.1	みどり	ちゅうかスープ★	0.8	き	ちくぜんに			ぎゅうにゅう	206	あか	にんじん	5	みどり	カリフラワー	10	みどり
オリーブオイル	0.2	き	あぶら	0.3	き	とりにく	20	あか	レタスのスープ			さとう	2.5	き	たまねぎドレッシング	6	き
カットマト	12	みどり	こしょう	0.01	き	あつあげ	20	あか	ベーコン	7	あか	こいくちしょうゆ★	3	き	コーンクリームスープ ベーコン	6	あか
しお	0.1	き	はっぼうさい			さとも	30	き	たまねぎ★	35	みどり	みりん	1.3	き	たまねぎ★	50	みどり
こしょう	0.01	き	ぶたにく	20	あか	だいこん	25	みどり	じゃがいも	25	き	あおねぎ★	8	みどり	クリームコーンかん	40	みどり
ほうれんそうとツナのソテー ほうれんそう	40	みどり	はくさい	80	みどり	ごぼう	15	みどり	レタス	15	みどり	にんじん	1	き	じゃがいも	25	き
ツナのみずに	15	あか	たまねぎ★	40	みどり	にんじん	15	みどり	しめじ	8	みどり	りょうりしゅ	1	き	にんじん	10	みどり
コンソメ	0.5	き	たまねぎ★	40	みどり	こんにやく★	15	き	にんじん	7	みどり	だしパック	0.5	き	コーン	7	みどり
うすくちしょうゆ★	0.1	き	チンゲンサイ	10	みどり	しいたけ	7	みどり	コンソメ	1.5	き	でんぷん	0.8	き	さやいんげん	5	みどり
こしょう	0.01	き	にんじん	7	みどり	えだまめ	5	みどり	うすくちしょうゆ★	0.5	き	かたひらあかねのつけもの かたひらあかねのつけもの★	13	みどり	ぎゅうにゅう	20	あか
あぶら	0.2	き	ほししいたけ	0.5	みどり	こいくちしょうゆ★	3	き	あぶら	0.2	き	あかだし			とうふ	25	あか
オニオンスープ ベーコン	11	あか	つちしょうが	0.7	みどり	さとう	2	き	どうふ	25	あか	あぶらあげ★	6	あか	あぶらあげ★	6	あか
たまねぎ★	60	みどり	うすくちしょうゆ★	1	き	みりん	0.8	き	だいこん	40	みどり	だいこん	40	みどり	えのきたけ	10	みどり
にんじん	15	みどり	りょうりしゅ	1.5	き	だしのもと	0.5	き	えのきたけ	10	みどり	なめこ	5	みどり	なめこ	5	みどり
コーン	10	みどり	ちゅうかスープ★	1	き	あぶら	0.2	き	こまつな	5	みどり	こまつな	5	みどり	みそ	3.8	あか
かんそうパセリ	0.01	みどり	オイスターソース	1	き	こしょう	0.02	き	あかみそ	4	あか	あかみそ	4	あか	だしパック	0.8	あか
コンソメ	1	き	でんぷん	1	き	ざつまいもスティック ざつまいもスティック(小袋)	5	き	だしパック	0.8	あか						
あぶら	0.2	き	あぶら	0.5	き												
うすくちしょうゆ★	0.5	き	こしょう	0.02	き												
こしょう	0.01	き															
ブルーベリージャム ブルーベリージャム(小袋)	15	き															

くろまめコロッケ(KAWAI BLACK)
かわいちょう さくねん あき しゅうかく くろまめ
河合町で昨年の秋に収穫された黒豆
「KAWAI BLACK」を使用したコロッケです。



いちごかおるポークチャップいため
ことし ぼる しゅうかく お こりょうちゆうさん
今年の春に収穫を終えた広陵町産のいちご
「古都華」を冷凍保存したものを使います。




19日(月)			20日(火)			21日(水)			22日(木)			23日(金)			26日(月)ふるさと給食 鹿児島県		
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
しろごはん こめ★	80	き	こめこパン こめこパン★	50	き	むぎごはん こめ★ むぎ	72 8	き き	パン パン★	50	き	しろごはん こめ★	80	き	しろごはん 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	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
あじのみりんやき あじのみりんやき	40	あか	チキンのてりいため とりにく	40	あか	ポークカレー ぶたにく	20	あか	さけフライ さけフライ	50	あか	ぶたにくのあまからに ぶたにくのあまからに	25	あか	さつまあげ さつまあげ	40	みどり
ならあえ ならづけ	5	みどり	こいくちしょうゆ★ りょうりしゅ	1	あか	ワイン	1	あか	あぶら	5	き	ゴーヤチャンプル にがうり	15	みどり	あぶら	4	き
こんにやく★ あぶらあげ★	10 5	き あか	みりん さとう	1 0.5	き	にんにく つちしょうが	0.2 0.2	みどり	さやいんげん コーン	35 10	みどり	たまねぎ★ たまご★	30 15	みどり	きゅうりのすのもの きゅうり	35	みどり
にんじん ぜんまい	8 6	みどり	あぶら ごぼうサラダ	0.2	き	じゃがいも★ たまねぎ★	50 60	き	あぶら コンソメ	0.5 0.3	き	しめじ こいくちしょうゆ★	7 1.5	みどり	かんそうわかめ す	0.5 2.8	あか
ほししいたけ こいくちしょうゆ★	1 2	みどり	ごぼう にんじん	30 6	みどり	にんじん コンソメ	15 1	みどり	しお こしょう	0.05 0.01	き	さとう みりん	1 0.3	き	うすくちしょうゆ★ さとう	0.5 1	き
さとう みりん	1 0.5	き	うすくちしょうゆ★ さとう	1 0.5	き	カレーウ★ カレーフレーク	7 7	き	ミネストローネ ベーコン	8 8	あか	あぶら もずくスープ	0.2 0.2	き	だいにん あぶらあげ★	20 6	あか
あぶら	0.2	き	だしのもと ごまドレッシング(小袋)	0.3 10	き	カレーこ こしょう	0.02 0.02	き	だいず たまねぎ★	8 35	あか	もずく とうふ	15 25	あか	だいにん こんにやく★	30 15	みどり
ぶたじる ぶたにく	16	あか	マカロニスープ ベーコン	8	あか	トマトケチャップ ウスターソース	2 0.5	き	たまねぎ★ キャベツ	25 25	みどり	だいこん えのきたけ	30 10	みどり	しいたけ にんじん	5 5	みどり
とうふ だいこん	25 20	あか	たまねぎ★ かぼちゃ	40 20	みどり	あぶら カラフルサラダ	0.2	き	じゃがいも★ カットマト	25 15	き	だいにん えのきたけ	30 10	みどり	にんじん ごぼう	5 5	みどり
はくさい えのきたけ	15 10	みどり	チンゲンサイ マカロニ	10 5	みどり	キャベツ ロースハム	35 10	みどり	にんじん セロリ	10 7	みどり	チンゲンサイ にんじん	10 5	みどり	あおねぎ★ みそ	5 7.5	あか
あおねぎ★ みそ	5 7.5	みどり	コンソメ うすくちしょうゆ★	1.5 0.4	き	きゅうり コーン	8 5	みどり	トマトケチャップ おおむぎ	7 3	あか	ちゅうかスープ★ うすくちしょうゆ★	1 1	あか	だしパック あぶら	0.7 0.2	あか
だしパック あぶら	0.7 0.2	あか	あぶら	0.2	き	あかピーマン トマトドレッシング	5 8	みどり	にんにく コンソメ	1 1	き	こしょう	0.01	き			

27日(火)			28日(水)			29日(木)			30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
チキンライス アルファかまい	60	き	しろごはん こめ★	80	き	パン パン★	50	き	しろごはん こめ★	80	き
もちごめ とりにく	5 20	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	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか
たまねぎ★ コーン	20 5	みどり	マーボー豆腐 とうふ	70	あか	なすとトマトのペンネ ペンネ	28	き	いわしのフライ いわしのフライ	50	あか
えだまめ トマトケチャップ	5 18	みどり	ぶたひきにく たまねぎ★	18 45	あか	しお ベーコン	0.1 10	あか	あぶら	5	き
コンソメ あぶら	1 0.5	き	にんじん ほししいたけ	10 0.7	みどり	たまねぎ★ なす	40 20	みどり	きんぴらごぼう ごぼう	35	みどり
しお こしょう	0.1 0.01	き	にら つちしょうが	5 0.5	みどり	エリンギ にんにく	5 0.3	みどり	ぎゅうひきにく こんにやく★	12 10	あか
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	にんにく みそ	0.3 3	みどり	にんにく カットマト	0.3 25	みどり	にんじん さやいんげん	7 5	みどり
プレーンオムレツ プレーンオムレツ	50	あか	にんにく みそ	0.3 3	みどり	トマトケチャップ コンソメ	20 0.4	みどり	こいくちしょうゆ★ さとう	2 1.5	き
やさいたっぷりスープ ベーコン	9	あか	あかみそ こいくちしょうゆ★	2.8 1	あか	オリーブオイル しお	1 0.1	き	りょうりしゅ	0.3	き
キャベツ たまねぎ★	30 30	みどり	さとう ごまあぶら	0.9 0.2	き	こしょう いちみとうがらし	0.01 0.01	き	あおさ どうふ	7 25	あか
かぼちゃ さやいんげん	25 10	みどり	ちゅうかスープ★ りょうりしゅ	0.5 1	き	コンソメスープ とりにく	15	あか	たまねぎ★ えのきたけ	35 10	みどり
しめじ コンソメ	7 1	みどり	トウバンジャン でんぷん	0.2 0.7	き	キャベツ じゃがいも★	25 25	みどり	あおねぎ★ みそ	5 7.5	みどり
うすくちしょうゆ★ あぶら	0.7 0.3	き	とうがんスープ とうがん	30 7	みどり	こまつな コーン	5 5	みどり	だしパック	0.7	あか
しお こしょう	0.1 0.01	き	チンゲンサイ えのきたけ	15 15	みどり	にんじん コンソメ	5 1	みどり			
			つちしょうが うすくちしょうゆ★	0.7 0.8	みどり	うすくちしょうゆ★ あぶら	0.8 0.2	き			
			ちゅうかスープ★ あぶら	1 0.2	き	こしょう	0.01	き			
			こしょう れいとうみかん	0.01 60	き						

がつ にち げつ
6月26日(月)

きゅうしよく か ごしまけん
ふるさと給食～鹿児島県～

かごしまけん とくさんひん
鹿児島県の特産品である「さつまあげ」は、
さかな み しお くわ ね せいけい あぶら
魚のすり身に塩を加えて練り、成形して油で
あ かごしまけんない
揚げたものです。鹿児島県内では「つけあげ」
よ かごしまけん むかし さつま
と呼ばれていますが、鹿児島県が昔、「薩摩
のくに よ
国」と呼ばれていたことから、「さつまあげ」と
なまえ ひろ し わた
いう名前が広く知れ渡りました。また、「さつま
とりにく つか く しる
じる」は鶏肉を使った具だくさんのみそ汁です。
かごしまけん え どじだい ぶし さか
鹿児島県では、江戸時代から武士たちが盛ん
とうけい にわとり たたか きょうぎ
に闘鶏(鶏を闘わせる競技)をおこなってい
きろく さい ま にわとり
たという記録があり、その際に負けた鶏をそ
ば やさい いっしょ にこ た
の場でしめ、野菜と一緒に煮込んで食べたの
がはじまりだと言われています。



ならひ 奈良の日

わたし じもと ならけん つく しょくざい た
私たちの地元、奈良県で作られている食材を食べよう!
がつ にち きん しょうかい
6月16日(金)のメニューを紹介します。

- しろごはん・・・奈良県産のヒノヒカリを使っています。
- ぎゅうにゅう
- あつやきたまご・・・奈良県産の卵で作られています。
- なすのにくみそいため・・・広陵町の特産品である「なす」を使います。
- にゅうめん・・・奈良県産のたまねぎ、しめじ、青ねぎと奈良県で製造された
あぶら あ つか
そうめんのふし、油揚げを使います。



えいようりょう つきへいきん 栄養量(月平均)	エネルギー・・・598Kcal たんぱく質・・・24.9g カルシウム・・・348mg 鉄・・・3.0mg
----------------------------	---