

# 7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。

3日(月)			4日(火)			5日(水)ふるさと給食 京都府			6日(木)かみかみデー			7日(金)七夕献立			10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
どうもろこしごはん	56	き	パン	50	き	しろうごはん	80	き	パン	50	き	しろうごはん	80	き	しろうごはん	80	き
アルファかまい	6	き	パン★	50	き	こめ★	80	き	パン★	50	き	こめ★	80	き	こめ★	80	き
もちごめ	20	みどり	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	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
えだまめ	8	みどり	たんたんめん	65	き	にしんなす	40	あか	ぶたしやぶサラダ	37	あか	ハンバーグ(ほしがた)	40	あか	いわしのうめに	40	あか
うすくちしょうゆ★	2.5	あか	ちゅうかめん	30	みどり	にしんのかんろに	35	みどり	ぶたにく	1	き	ハンバーグ	4	き	いわしのうめに	40	あか
だしこんぶ	0.1	あか	たまねぎ	25	みどり	なす	1.5	き	いりごま	3	き	あぶら	4	き	キャベツのごまこんぶあえ	40	みどり
あぶら	0.1	き	チンゲンサイ	10	みどり	あぶら	1.5	き	こいくちしょうゆ★	3	き	じゃこピーマン	15	みどり	キャベツ	8	みどり
ぎゅうにゅう	206	あか	チンゲンサイ	10	みどり	だししょうゆ	1.5	き	す	3	き	ピーマン	7	あか	しおこんぶ	1.5	あか
ぎゅうにゅう	206	あか	あおねぎ★	7	みどり	かきたまじる	20	あか	みりん	2	き	さとう	1	き	すりごま	1	き
さばのトマトソースかけ	40	あか	ちゅうかスープ★	1.5	き	たまご★	20	あか	さとう	1	き	きりぼしだいこん	2	みどり	うすくちしょうゆ★	0.5	き
さばのでんぶんつき	4	き	こいくちしょうゆ★	1.5	き	とうふ	20	あか	あぶら	0.2	き	みりん	1	き	ごまあぶら	0.4	き
あぶら	4	き	ごまあぶら	0.1	き	たまねぎ	35	みどり	キャベツ	43	みどり	うすくちしょうゆ★	0.8	き	かぼちゃのみそしる	25	みどり
カットトマト	15	みどり	こしょう	0.01	あか	しめじ	8	みどり	あかピーマン	5	みどり	さとう	0.6	き	かぼちゃ	25	みどり
にんにく	0.1	みどり	ぶたひきにく	15	あか	にんじん	8	みどり	ピーマン	5	みどり	りょうりしゆ	0.5	き	とうふ	25	あか
こいくちしょうゆ★	0.8	あか	ぎゅうひきにく	5	あか	あおねぎ★	6	みどり	す	2	き	あぶら	0.2	き	たまねぎ	30	みどり
ワイン	0.5	き	つちしょうが	0.3	みどり	あぶらあげ★	4	あか	うすくちしょうゆ★	1.5	き	たんばたじる	5	き	えのきたけ	8	みどり
さとう	0.4	き	にんにく	0.1	みどり	うすくちしょうゆ★	3	あか	さとう	0.5	き	そうめん★	25	みどり	あおねぎ★	5	みどり
オリーブオイル	0.2	き	あかみそ	3	あか	みりん	1.2	き	ちゅうかコーンスープ	10	あか	たまねぎ	15	あか	あぶらあげ★	4	あか
こしょう	0.01	き	こいくちしょうゆ★	1.6	き	だしパック	1	き	たまねぎ	35	みどり	とうふ	12	みどり	かんそうわかめ	0.5	あか
マカロニスープ	15	あか	さとう	1	き	でんぶん	1	き	クリームコーンかん	30	みどり	オクラ	8	みどり	みそ	7.5	あか
ベーコン	40	みどり	ごまあぶら	0.2	き	トウモロコシ	0.2	き	じゃがいも	30	き	えのきたけ	8	みどり	だしパック	0.7	あか
たまねぎ	10	みどり	トウモロコシ	0.2	き	しゅうまい	33	あか	チンゲンサイ	15	みどり	にんじん	8	みどり			
さやいんげん	10	みどり	しゅうまい	33	あか	あんにんどうふ	20	き	にんじん	10	みどり	あぶらあげ★	4	あか			
にんじん	10	みどり	しゅうまい	33	あか	とうにゅうゼリー	15	みどり	しめじ	7	みどり	うすくちしょうゆ★	3	あか			
しめじ	8	みどり	あんにんどうふ	20	き	みかんシロップづけ	15	みどり	うすくちしょうゆ★	1.2	き	みりん	2	き			
マカロニ	6	き	とうにゅうゼリー	15	みどり	パインシロップづけ	15	みどり	ちゅうかスープ★	0.8	き	だしパック	1	き			
コンソメ	1.2	き	みかんシロップづけ	15	みどり				でんぶん	0.5	き						
うすくちしょうゆ★	0.4	き	パインシロップづけ	15	みどり				あぶら	0.2	き						
あぶら	0.2	き							いもけんぴフィッシュ	8	き						
こしょう	0.02	き							いもけんぴフィッシュ	8	き						

11日(火) 奈良の日			12日(水)			13日(木)			14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
キムチごはん	54	き	むぎごはん	72	き	こめこパン	50	き	しろうごはん	80	き
アルファかまい	6	き	こめ★	8	き	こめこパン★	50	き	こめ★	80	き
もちごめ	20	みどり	むぎ	8	き	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
はくさいキムチ	13	あか	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
やきぶた	8	みどり	ぎゅうにゅう	206	あか	さけのマリネ	50	あか	そぼろごはんのぐ	18	あか
にら	6	みどり	なつやさいカレー	18	あか	さけのでんぶんつき	5	き	とりひきにく	10	あか
えだまめ	2	き	ぶたにく	55	みどり	あぶら	15	みどり	ぶたひきにく	1	あか
みりん	1	き	たまねぎ	30	みどり	たまねぎ	4	みどり	つちしょうが	2.8	あか
こいくちしょうゆ★	1	き	かぼちゃ	25	みどり	あかピーマン	4	みどり	こいくちしょうゆ★	2	き
ちゅうかスープ★	1	き	なす	20	き	す	3	き	さとう	0.1	き
りょうりしゆ	0.5	き	じゃがいも	15	みどり	さとう	3	き	あぶら	20	あか
あぶら	0.2	き	ズッキーニ	15	みどり	うすくちしょうゆ★	3	き	スクランブルエッグ	15	みどり
こしょう	0.02	き	カットトマト	15	みどり	みりん	2	き	えだまめ	0.1	き
ぎゅうにゅう	206	あか	えだまめ	5	みどり	ペイザンヌスープ	16	あか	えだまめ	15	みどり
ぎゅうにゅう	206	あか	にんにく	0.5	みどり	ベーコン	16	あか	しお	0.1	き
チヂミ	40	みどり	つちしょうが	0.5	みどり	じゃがいも	35	き	たぬきじる	20	あか
チヂミ	40	みどり	カレーウ★	7	き	じゃがいも	25	みどり	とうふ	15	あか
あぶら	4	き	カレーフレック	7	き	キャベツ	20	みどり	ごぼうてん	30	みどり
トックスープ	8	あか	トマトケチャップ	2	き	だいこん	10	みどり	だいこん	10	き
とりにく	25	き	あぶら	1.5	き	にんじん	5	みどり	こんにやく★	10	き
トック★	35	みどり	コンソメ	1	き	ピーマン	1	き	にんじん	10	みどり
だいこん	8	みどり	コンソメ	1	き	コンソメ	1	き	えのきたけ	7	みどり
にんじん	7	みどり	ウスターソース	0.5	き	うすくちしょうゆ★	0.8	き	あおねぎ★	7	みどり
しめじ★	7	みどり	ワイン	0.02	き	あぶら	0.2	き	つちしょうが	0.5	みどり
あおねぎ★	7	みどり	カレーこ	0.02	き	こしょう	0.01	き	うすくちしょうゆ★	2	き
ちゅうかスープ★	1	き	こしょう	0.02	き	かいそうサラダ	35	みどり	でんぶん	1	き
うすくちしょうゆ★	1	き	かいそうサラダ	35	みどり	キャベツ	10	みどり	だしパック	1	き
あぶら	0.2	き	キャベツ	35	みどり	コーン	8	あか	あぶら	0.2	き
こしょう	0.01	き	コーン	10	みどり	くきわかめ	6	き	ピーチゼリー	40	みどり
			くきわかめ	8	あか	たまねぎドレッシング	6	き	ピーチゼリー	40	みどり
			たまねぎドレッシング	6	き						

**奈良の日** 奈良県で作られている食材を食べよう!

7月11日(火)のメニューを紹介します。

- キムチごはん
- ぎゅうにゅう
- チヂミ
- トックスープ

奈良県の米粉を使った「米粉トック」、奈良県で作られた「青ねぎ」「しめじ」を使います。

7月5日(水) ふるさと給食~京都府「にしんなす」~ 海から離れた地域では、昔は海の魚といえば、乾物や一塩物(軽く塩をふったもの)がほとんどでした。貴重な海の幸に京都でとれた季節の野菜を組み合わせ、京都独特の料理がたくさん作り出されてきました。「にしんなす」もそのひとつです。

栄養量(月平均)	エネルギー…601Kcal	たんぱく質…23.8g	カルシウム…369mg	鉄…3.2mg
----------	---------------	-------------	-------------	---------