

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

献立等は都合により変更する場合があります。
令和7年度 広陵町教育委員会事務局教育振興部教育総務課

- ★ ……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。
 - ……先割れスプーンのみがつく日です。
- それ以外の日には、はしのみがつきます。

●1日(火)			2日(水)			●3日(木)			4日(金)			7日(月)七夕献立			8日(火)かみかみデー		
献立名	数量	家庭から	献立名	数量	家庭から	献立名	数量	家庭から	献立名	数量	家庭から	献立名	数量	家庭から	献立名	数量	家庭から
オムライス			しろごはん			こめこパン			しろごはん			しろごはん			こめこパン		
アルファかまい	55	き	こめ★	75	き	こめこパン★	50	き	こめ★	75	き	こめ★	75	き	こめこパン★	50	き
アルファかもちごめ	6	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			ぎゅうにゅう		
とりにく	15	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	ぎゅうにゅう	206	あか
たまねぎ	25	みどり	てりやきつくね			さけのマリネ			ちくわのいそべあげ			かつおのかくに			ぶたしゃぶサラダ		
コーン	8	みどり	てりやきつくね	75	あか	さけのでんぶつき	50	あか	ちくわ	25	あか	かつおかくぎり	45	あか	ぶたにく	45	あか
えだまめ	8	みどり	じゃこピーマン			あぶら	5	き	あぶら	3	き	りょうりしゅ	1.4	みどり	す	3	
トマトケチャップ	18		ピーマン	18	みどり	たまねぎ	25	みどり	てんぷらこ	6	き	つちしょうが	1.4	みどり	こいくちしょうゆ★	2.5	
コンソメ	1		ちりめんじゃこ	4	あか	あかピーマン	5	みどり	こめこ★	0.5	き	こいくちしょうゆ★	3.4		みりん	2	
あぶら	0.2	き	きりぼしだいこん	2	みどり	す	4		あおさ	0.2	あか	さとう	2.2	き	きさとう	1	き
しお	0.1		みりん	1		さとう	3	き	なつやさいたっぷりいため			りょうりしゅ	2.2		いりごま	1	き
こしょう	0.01		うすくちしょうゆ★	0.8		うすくちしょうゆ★	3		ぶたにく	18	あか	みりん	1.8		あぶら	0.2	き
オムライスシート	50	あか	さとう	0.6	き	みりん	2		ズッキーニ	15	みどり	でんぶん	0.8	き	キャベツ	40	みどり
ぎゅうにゅう			りょうりしゅ	0.5		やまとまな			かぼちゃ	15	みどり	ぎんびらごぼう			あかピーマン	5	みどり
ぎゅうにゅう	206	あか	あぶら	0.2	き	ベーコン	12	あか	ピーマン	5	みどり	ごぼう	40	みどり	ピーマン	5	みどり
ニョッキのスープ			なつやさいのみそしる			じゃがいも	35	き	コーン	5	みどり	ぶたひきにく	10	あか	す	2	
カットウインナー	15	あか	たまねぎ	30	みどり	やまとまな★	30	みどり	にんにく	0.2	みどり	つきこんにやく★	10	き	うすくちしょうゆ★	1.5	き
ポテトニョッキ	27	き	とうふ	25	あか	にんじん	12	みどり	うすくちしょうゆ★	1.2	き	にんじん	8	みどり	さとう	0.5	
さやいんげん	12	みどり	かぼちゃ	20	みどり	しめじ	5	みどり	あぶら	0.2	き	さやいんげん	5	みどり	きさとう	1	
にんじん	10	みどり	なす(広陵町産)	15	みどり	ぎゅうにゅう	10	あか	こしょう	0.01		こいくちしょうゆ★	2		どうがんスープ	30	みどり
しめじ	8	みどり	にんじん	8	みどり	スキムミルク	3	あか	みらいのしよくさいのみそしる			さとう	1.5	き	とうふ	25	あか
コンソメ	1		あおねぎ★	5	みどり	こめこ★	2	き	とうふ★	25	あか	りょうりしゅ	0.3		ベーコン	9	あか
うすくちしょうゆ★	0.4		あぶらあげ★	4	あか	コンソメ	1.2		だいこん	30	みどり	あぶら	0.3	き	たまねぎ	20	みどり
あぶら	0.2	き	みそ	7.5	あか	あぶら	0.2	き	チンゲンサイ	15	みどり	たなばたじる			にんじん	8	みどり
こしょう	0.02		だしパック	0.7		こしょう	0.01		れんこん	10	みどり	そうめん★	6.5	き	あおねぎ★	5	みどり
									あぶらあげ★	6	あか	ちらしまぼこ	6	あか	しいたけ	3	みどり
									えのきたけ	5	みどり	あぶらあげ★	5	あか	つちしょうが	0.7	みどり
									まいたけ	5	みどり	たまねぎ	30	みどり	ちゅうかスープ	1	
									かんそうわかめ	0.5	あか	オクラ	10	みどり	うすくちしょうゆ★	0.8	
									みそ	7.5	あか	えのきたけ	8	みどり	あぶら	0.2	き
									だしパック	1		うすくちしょうゆ★	3		こしょう	0.01	
												みりん	2		ミニフィッシュ(ごまなし)		
												だしパック	1		ミニフィッシュ(ごまなし)	5	あか
9日(水)ならの日			●10日(木)ブラジル料理			11日(金)ふるさと給食滋賀県			14日(月)			15日(火)			●16日(水)		
献立名	数量	家庭から	献立名	数量	家庭から	献立名	数量	家庭から	献立名	数量	家庭から	献立名	数量	家庭から	献立名	数量	家庭から
しろごはん			パン			しろごはん			おぎざはん			どうもろこしごはん			おぎざはん		
こめ★	75	き	パン★	50	き	こめ★	75	き	こめ★	67.5	き	アルファかまい	55	き	こめ★	67.5	き
ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			おぎ	7.5	き	アルファかもちごめ	6	き	おぎ	7.5	き
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			どうもろこし	20	みどり	ぎゅうにゅう	206	あか
あつやきたまご			フランク・ア・パサリーニ			にしんかんろに			かしわのすきやき			えだまめ	5	みどり	なつやさいカレー		
あつやきたまご★	60	あか	たまねぎ	3	みどり	あかこんにやくのおかか	40	あか	とりにく	30	あか	あぶら	0.2	き	ぶたにく	13	あか
なす(広陵町産)	30	みどり	にんにく	0.1	みどり	あかこんにやく	18	き	はくさい	70	みどり	しお	0.1	あか	たまねぎ	50	みどり
とりにく	18	あか	かんそうパセリ	0.01	みどり	かつおぶし	0.8	あか	たまねぎ	30	みどり	だしこんぶ	0.1	あか	なす(広陵町産)	25	みどり
つちしょうが	0.5	みどり	でんぶん	6	き	うすくちしょうゆ★	2		やきどうふ	25	あか	ぎゅうにゅう			かぼちゃ	25	みどり
さとう	2	き	あぶら	5	き	みりん	1		ごぼう	25	みどり	ぎゅうにゅう	206	あか	じゃがいも	15	き
こいくちしょうゆ★	2		しお	0.1		いちみどうがらし	0.01		いとこんにやく★	20	き	たこメンチカツ			ズッキーニ	10	みどり
あぶら	1		こしょう	0.01		うちまめじる			にんじん	10	みどり	たこメンチカツ	50	あか	にんじん	12	みどり
でんぶん	0.5	き	チリゴジガン			ぶたにく	9	あか	しめじ	8	みどり	あぶら	5	き	カットマト	15	みどり
しおこうじ			ぶたひきにく	12	あか	だいこん	30	みどり	あおねぎ★	6	みどり	たぬきじる			えだまめ	5	みどり
とうふ★	25	あか	たまねぎ	20	みどり	とうふ	25	あか	おつゆふ	1	き	だいこん	30	みどり	にんにく	0.5	みどり
あぶらあげ★	3	あか	だいず	6	あか	はくさい	25	みどり	こいくちしょうゆ★	3		とうふ	25	あか	つちしょうが	0.5	みどり
たまねぎ	25	みどり	ひよこまめ	5	あか	こまつな	10	みどり	さとう	2	き	ごぼうてん	15	あか	カレーウ★	7	き
ごぼう	15	みどり	マッシュルーム	5	みどり	にんじん	8	みどり	りょうりしゅ	0.5		こんにやく★	10	き	カレーフレーク	7	き
にんじん	8	みどり	にんにく	0.1	みどり	あぶらあげ★	6	あか	みりん	0.5		あぶらあげ★	8	あか	トマトケチャップ	2	
えのきたけ	7	みどり	トマトケチャップ	7		うちまめ	5	あか	だしのもと	0.2		にんじん	8	みどり	コンソメ	1	
あおねぎ★	5	みどり	ウスターソース	1.5		みそ	7.5	あか	あぶら	0.2	き	えのきたけ	7	みどり	ウスターソース	0.5	
つちしょうが	0.5	みどり	あぶら	0.2	き	だしパック	0.7		いわしのうめに			あおねぎ★	6	みどり	クッキングワイン	0.5	
しおこうじ	4		チリパウダー	0.2		あぶら	0.2	き	いわしのうめに	40	あか	つちしょうが	0.5	みどり	あぶら	0.2	き
うすくちしょうゆ★	1.5		ガンジャ									うすくちしょうゆ★	2		カレーこ	0.02	
だしパック	1		とりさきみフレーク	8	あか							でんぶん	1	き	こしょう	0.02	
りょうりしゅ	0.5		ベーコン	3	あか							だしパック	1		チンゲンサイのソー		
			たまねぎ	30	みどり							あぶら	0.2	き	キャベツ	30	みどり
			じゃがいも	25	き										チンゲンサイ	10	みどり
			にんじん	10	みどり										コーン	7	みどり
			カットマト	5	みどり										カットウインナー	6	あか
			セロリ	5	みどり										あぶら	0.2	き
			コンソメ	1											コンソメ	0.5	
			うすくちしょうゆ★	0.3											こしょう	0.01	
			あぶら	0.2	き										ミニアセロラゼリー		
			こしょう	0.01											ミニアセロラゼリー	22	き

わたし じもと ならけん つく しよくさい た
私たちの地元、奈良県で作られている食材を食べよう!

がっこのか すい め に ゆ - しようかい
7月9日(水)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」を使っています。

●なすのそぼろ煮…広陵町産の「なす」を使います。

●塩こうじ汁…広陵町産の「塩こうじ」、奈良県で作られたの「青ねぎ」「豆腐」「油あげ」を使います。

いなほ

だいず

あお

とうふ

あぶら

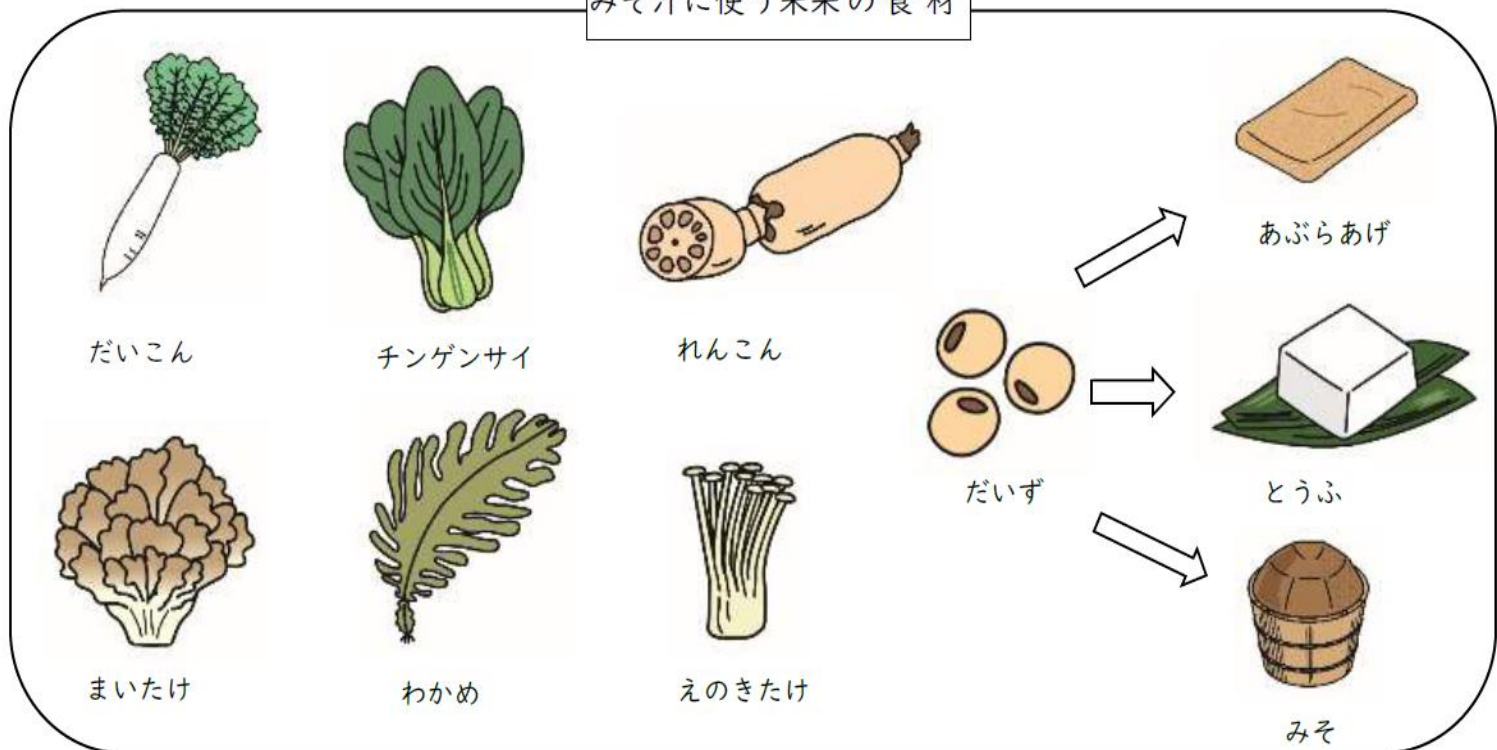
鹿

よっ か きん みらい しょくざい しる
4日(金) 未来の食材のみそ汁



未来に向けて「持続可能な食材」として、2019年にWWF UK (世界自然保護基金 英国支部) が、環境への負担が少なく、手ごろな価格で手に入る、栄養価の高い50種類の食材として「未来の食材50(The Future 50 Food)」を発表しています。4日は、未来の食材50の中から「だいこん」「チンゲンサイ」「れんこん」「えのきたけ」「まいたけ」「わかめ」「大豆」から作られた油あげ・豆腐・みそを使った「みそ汁」を献立に入れました。

しる つか みらい しょくざい
みそ汁に使う未来の食材



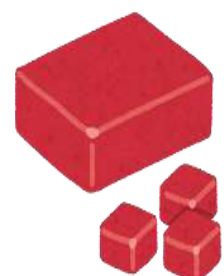
とお か もく せかい りょうり ぶらじる
10日(木) 世界の料理 ~ブラジル~



〈ブラジルの国旗〉

ブラジルは、南アメリカに位置し隣接する国と共通する料理もあり、同じ名前の料理が他の国の料理として紹介されることもあります。フランゴ・ア・パサリーニョは、鶏肉にたまねぎ・にんにく・パセリで味付けをして揚げたブラジルの鶏の唐揚げです。チリコンカン、肉や野菜をトマトとチリパウダーなどの香辛料で煮込む料理です。カンジャは、スープの分類に入りますが、日本でいう雑炊のようなものだと思います。

にち きん きゅうしょく し がけん
11日(金) ふるさと給食 ~滋賀県~



〈赤こんにやく〉

〇赤こんにやくのおかか煮……赤こんにやくは、近江八幡市の名物です。三二酸化鉄という鉄分で赤く染められており、煮ても色が抜けません。鉄分を多く含んでいます。滋賀県では、冠婚葬祭や学校給食に欠かせない一品だそうです。〇うち豆汁……うち豆は、大豆を蒸して木づちで一つ一つ潰して花型にし、乾燥させたものです。雪の多い湖北地域を中心に食べられます。蒸した大豆を木づちで潰すことにより、火が早く通り、豆に味がよく染みます。