

| 19日(水) | | | 20日(木) | | | 21日(金) | | | 24日(月)ふるさと給食栃木県 | | | 25日(火) | | | 26日(水) | | |
|------------|-----|------|-----------|------|------|-----------|------|------|-----------------|------|------|-----------|-----|------|--------------|-----|------|
| 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 | 80 | き | きなごあげパン | 50 | き | しろごはん | 80 | き | しろごはん | 80 | き | うめちりめんごはん | 65 | き | しろごはん | 80 | き |
| こめ★ | | | あぶら | 5 | き | こめ★ | | | こめ★ | | | アルファかまい | 7 | き | こめ★ | | |
| ぎゅうにゅう | 206 | あか | きなこ | 4 | あか | ぎゅうにゅう | 206 | あか | ぎゅうにゅう | 206 | あか | もちごめ | 2 | あか | ぎゅうにゅう | 206 | あか |
| わふうハンバーグ | 50 | あか | さとう | 2 | き | タコライス | 30 | あか | あげぎょうぎ | 45 | き | ちりめんじゃこ | 1.7 | みどり | ぎゅうにゅう | 40 | あか |
| ハンバーグ | 15 | みどり | グラニュー糖 | 1.5 | き | ぶたひきにく | 30 | あか | ぎょうぎ | 4 | き | カリカリうめ | 0.3 | き | いわしのおかか | 40 | あか |
| だいこんおろし | 2 | き | しお | 0.02 | | たまねぎ★ | 10 | みどり | あぶら | 206 | あか | あぶら | 206 | あか | キャベツのごまこんぶあえ | 40 | みどり |
| うすくちしょうゆ★ | 2 | き | ぎゅうにゅう | 206 | あか | たまねぎ★ | 10 | みどり | かみなりサラダ | 30 | みどり | キャベツ | 30 | みどり | キャベツ | 40 | みどり |
| りょうりしゅ | 2 | き | ぎゅうにゅう | 206 | あか | ピーマン | 8 | みどり | コーン | 7 | みどり | コーン | 7 | みどり | ぶたにく | 25 | あか |
| みりん | 2 | き | はっぽうさい | 25 | あか | にんにく | 0.02 | き | ローズハム | 5 | あか | なす(広陵町産) | 25 | みどり | ぶたにく | 25 | あか |
| す | 0.7 | き | はくさい | 85 | みどり | トマトケチャップ | 8 | き | かんぴょう | 2 | みどり | だいこんおろし | 20 | みどり | なす | 25 | みどり |
| きんぴらごぼう | 40 | みどり | たまねぎ★ | 40 | みどり | ウスターソース | 1 | | ノンエッグマヨネーズ | 6 | き | さやいんげん | 5 | みどり | だいこんおろし | 20 | みどり |
| ごぼう | 10 | あか | いかに | 20 | あか | オリブオイル | 0.5 | き | こしょう | 0.01 | | にんにく | 0.5 | みどり | さやいんげん | 5 | みどり |
| ひらてん | 10 | あか | にんじん | 12 | みどり | コンソメ | 0.4 | | かみなりじる | 8 | あか | あぶら | 2 | き | にんにく | 0.5 | みどり |
| こんにやく★ | 10 | き | チンゲンサイ | 10 | みどり | とんかつソース | 0.4 | | ぶたにく | 20 | あか | す | 2 | き | あぶら | 2 | き |
| にんじん | 7 | みどり | たけのこ | 10 | みどり | クッキングワイン | 0.3 | | どうぶ | 25 | みどり | こいくちしょうゆ★ | 1.8 | き | あぶら | 2 | き |
| さやいんげん | 5 | みどり | つちしょうが | 0.7 | みどり | こいくちしょうゆ★ | 0.3 | き | たまねぎ★ | 15 | みどり | りょうりしゅ | 1 | き | どうぶ | 25 | あか |
| こいくちしょうゆ★ | 2 | き | ほししいたけ | 0.5 | みどり | さとう | 0.2 | き | にんじん | 15 | みどり | みりん | 1 | き | だいたい | 20 | みどり |
| さとう | 1.5 | き | りょうりしゅ | 1.5 | みどり | いちみつどがらし | 0.01 | | あおねぎ★ | 5 | みどり | でんぶん | 0.5 | き | こんにやく★ | 10 | き |
| りょうりしゅ | 0.3 | き | ちゅうかスープ★ | 1 | | こしょう | 0.01 | | みそ | 6 | あか | ごまあぶら | 0.3 | き | えのきたけ | 7 | みどり |
| あぶら | 0.2 | き | オイスターソース | 1 | き | もずくスープ | 15 | あか | しろみそ | 1 | あか | さとう | 0.3 | き | あおねぎ★ | 5 | みどり |
| じゃがいものみそしる | 25 | き | オイスターソース | 1 | き | もずく | 15 | あか | あかみそ | 1 | あか | さとう | 0.3 | き | つちしょうが | 0.5 | みどり |
| じゃがいも | 25 | き | うすくちしょうゆ★ | 0.8 | き | どうぶ | 25 | あか | だしパック | 1 | あか | さとう | 0.3 | き | うすくちしょうゆ★ | 2 | みどり |
| たまねぎ★ | 35 | みどり | ごまあぶら | 0.8 | き | かまぼこ | 12 | あか | ごまあぶら | 0.5 | き | しおこうじ | 20 | あか | うすくちしょうゆ★ | 2 | みどり |
| えのきたけ | 10 | みどり | あぶら | 0.4 | き | だいたい | 30 | みどり | ごまあぶら | 0.5 | き | とりにく | 20 | あか | だんご | 25 | あか |
| あおねぎ★ | 5 | みどり | こしょう | 0.02 | | えのきたけ | 10 | みどり | ごまあぶら | 0.5 | き | あぶらあげ★ | 8 | あか | あぶらあげ★ | 4 | あか |
| あぶらあげ★ | 3 | あか | フーヨーハイ | 60 | あか | チンゲンサイ | 10 | みどり | ごまあぶら | 0.5 | き | たまねぎ★ | 20 | みどり | あぶらあげ★ | 4 | あか |
| かんそうわかめ | 0.5 | あか | フーヨーハイ | 60 | あか | ちゅうかスープ★ | 1.2 | | ごまあぶら | 0.5 | き | ごぼう | 15 | みどり | ごぼう | 15 | みどり |
| みそ | 7.5 | あか | フーヨーハイ | 60 | あか | うすくちしょうゆ★ | 0.1 | | ごまあぶら | 0.5 | き | にんじん | 8 | みどり | ごぼう | 15 | みどり |
| だしパック | 0.7 | き | フーヨーハイ | 60 | あか | こしょう | 0.01 | | ごまあぶら | 0.5 | き | あおねぎ★ | 5 | みどり | ごぼう | 15 | みどり |
| | | | | | | シークワサーゼリー | 50 | き | ごまあぶら | 0.5 | き | しおこうじ | 4 | き | ごぼう | 15 | みどり |
| | | | | | | シークワサーゼリー | 50 | き | ごまあぶら | 0.5 | き | だしパック | 1 | き | ごぼう | 15 | みどり |
| | | | | | | | | | ごまあぶら | 0.5 | き | うすくちしょうゆ★ | 0.8 | き | ごぼう | 15 | みどり |
| | | | | | | | | | ごまあぶら | 0.5 | き | りょうりしゅ | 0.5 | き | ごぼう | 15 | みどり |
| | | | | | | | | | ごまあぶら | 0.5 | き | あぶら | 0.2 | き | ごぼう | 15 | みどり |

| 27日(木) | | | 28日(金) | | |
|------------------|-----|------|--------------|------|------|
| 献立名 | 数量 | 栄養三色 | 献立名 | 数量 | 栄養三色 |
| こめごはん | 50 | き | むぎごはん | 72 | き |
| こめコバン★ | | | こめ★ | | |
| ぎゅうにゅう | 206 | あか | むぎ | 8 | き |
| たこやき | 60 | き | ぎゅうにゅう | 206 | あか |
| たこやき | 60 | き | ぎゅうにゅう | 206 | あか |
| あぶら | 0.2 | き | チキンカレー | 20 | あか |
| ほうれんそうとウィンナーのソテー | 30 | みどり | たまねぎ★ | 65 | みどり |
| ほうれんそう | 30 | みどり | じゃがいも | 50 | き |
| カットウィンナー | 7 | あか | にんじん | 15 | みどり |
| キャベツ | 15 | みどり | えだまめ | 8 | みどり |
| コーン | 7 | みどり | カレーフレーク | 7 | き |
| コンソメ | 0.5 | き | カレーフレーク | 7 | き |
| うすくちしょうゆ★ | 0.3 | き | トマトケチャップ | 2 | き |
| あぶら | 0.2 | き | クッキングワイン | 1 | き |
| ビーフンスープ | 10 | あか | コンソメ | 1 | き |
| ぶたにく | 8 | き | ウスターソース | 0.5 | き |
| ビーフン | 30 | みどり | にんにく | 0.2 | みどり |
| はくさい | 20 | みどり | つちしょうが | 0.2 | みどり |
| たまねぎ★ | 8 | みどり | あぶら | 0.2 | き |
| にんじん | 5 | みどり | カレーこ | 0.02 | き |
| しめじ | 5 | みどり | こしょう | 0.02 | き |
| たけのこ | 5 | みどり | キャベツとコーンのソテー | 35 | みどり |
| にら | 5 | みどり | キャベツ | 7 | みどり |
| つちしょうが | 0.5 | みどり | コーン | 7 | みどり |
| ちゅうかスープ★ | 1 | き | こまつな | 5 | みどり |
| うすくちしょうゆ★ | 0.8 | き | うすくちしょうゆ★ | 0.5 | き |
| あぶら | 0.2 | き | コンソメ | 0.5 | き |
| | | | あぶら | 0.2 | き |

がつかぶらじるりょうり
6月6日ブラジル料理
 ならけんがつかぶらじるりょうり
 奈良県学校給食 献立コンテスト
 しょうぶんかけいしょうじょうじゅしゅうこんだて
「食文化継承賞」受賞献立
 れいわねんどじしぶらじる
 令和4年度に実施した「ブラジル
 りょうりこんだて
 料理」の献立です。
 ○フランク・ア・パサリーニョ(からあげ)
 とりにく
 鶏肉にたまねぎ・にんにく・パセリで
 したあじ
 下味をつけ、でんぶんをつけて揚げて
 います。
 ○チリコンカン(煮物)
 やさい
 野菜などをトマトとチリパウダーで
 にこ
 煮込みます。
 ○カンジャ(スープ)

がつかおきなわいれいひ
6月23日「沖縄慰霊の日」
 がつかおきなわいれいひ
 6月23日の「慰霊の日」は、戦争に
 せんかふたたびお
 よる惨禍が再び起こることのないよ
 う、恒久の平和を希求するとともに、
 さきたいせん
 先の大戦で亡くなった戦没者のみ霊を
 なぐさめ
 慰めることを目的として定められた日
 です。～沖縄県ホームページより～
 きゅうしよく
 給食では、21日に沖縄料理を献立
 に入れました。平和について考える
 い
 機会にしていだけたらと思います。
 【タコライス】


わたしじもとならけんつくしよぐい た
 私たちの地元、奈良県で作られている食材を食べよう!

がつかきんめにゆーしょうかい
6月14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 奈良県産の「キャベツ」を使っています。
- ならのキャベツメンチカツ 奈良県産の「ほうれん草」「大豆」を使っています。
- ほうれんそうとまめのサラダ (ごまドレッシング) 奈良県産の「たまねぎ」「大和まな」「しいたけ」「青ねぎ」、奈良県産の小麦粉を使った
- ふのみそしる 「ふ」、奈良県産の大豆を使った「豆腐」を使っています。



| | | | | |
|----------|-----------------|---------------|---------------|-----------|
| 栄養量(月平均) | エネルギー・・・602Kcal | たんぱく質・・・24.2g | カルシウム・・・346mg | 鉄・・・3.3mg |
|----------|-----------------|---------------|---------------|-----------|