




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	かんびようサラダ	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	なす	25	みどり
す	0.7	き	ぶたにく	25	あか	トマトケチャップ	8	き	かんびよう	2	みどり	だいこんおろし	20	みどり	すりごま	1	き
きんぴらごぼう	40	みどり	はくさい	85	みどり	ウスターソース	1	き	ノンエッグマヨネーズ	6	き	さやいんげん	5	みどり	うすくちしょうゆ★	0.5	き
ごぼう	10	あか	たまねぎ★	40	みどり	オリブオイル	0.5	き	こしょう	0.01		にんにく	0.5	みどり	ごまあぶら	0.3	き
ひらてん	10	あか	いか	20	あか	コンソメ	0.4	き	かみなりじる	8	あか	あぶら	2	き	さとう	0.3	き
こんにやく★	10	き	にんじん	12	みどり	とんかつソース	0.4	き	ぶたにく	20	あか	す	2	き	こいくちしょうゆ★	1.8	き
にんじん	7	みどり	チンゲンサイ	10	みどり	クッキングワイン	0.3	き	どうぶ	25	みどり	りょうりしゅ	1	き	みりん	1	き
さやいんげん	5	みどり	たけのこ	10	みどり	こいくちしょうゆ★	0.3	き	たまねぎ★	15	みどり	みりん	1	き	でんぶん	0.5	き
こいくちしょうゆ★	2	き	つちしょうが	0.7	みどり	さとう	0.2	き	にんじん	15	みどり	ごまあぶら	0.3	き	ごまあぶら	0.3	き
さとう	1.5	き	ほししいたけ	0.5	みどり	いちみつどうがらし	0.01		あおねぎ★	6	あか	しおこうじ	0.3	き	しおこうじ	0.3	き
りょうりしゅ	0.3	き	りょうりしゅ	1.5	き	ちゅうかスープ★	1	き	みそ	1	あか	しおこうじ	0.3	き	しおこうじ	0.3	き
あぶら	0.2	き	ちゅうかスープ★	1	き	オイスターソース	1	き	しろみそ	1	あか	しおこうじ	0.3	き	しおこうじ	0.3	き
じゃがいものみそしる	25	き	オイスターソース	1	き	えんどう	15	あか	あかみそ	1	あか	しおこうじ	0.3	き	しおこうじ	0.3	き
じゃがいも	35	みどり	うすくちしょうゆ★	0.8	き	どうぶ	25	あか	だしパック	1	き	しおこうじ	0.3	き	しおこうじ	0.3	き
たまねぎ★	10	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	0.3	き	しおこうじ	0.3	き
えのきたけ	5	みどり	あぶら	0.4	き	だいこん	30	みどり	ごまあぶら	0.5	き	しおこうじ	0.3	き	しおこうじ	0.3	き
あおねぎ★	3	あか	こしょう	0.02		えのきたけ	10	みどり	ごまあぶら	0.5	き	しおこうじ	0.3	き	しおこうじ	0.3	き
あぶらあげ★	0.5	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	しおこうじ	0.3	き	しおこうじ	0.3	き
かんそうわかめ	7.5	あか	フーヨーハイ	60	あか	ちゅうかスープ★	1.2	き	ごまあぶら	0.5	き	しおこうじ	0.3	き	しおこうじ	0.3	き
みそ	0.7	き	フーヨーハイ	60	あか	うすくちしょうゆ★	0.1	き	ごまあぶら	0.5	き	しおこうじ	0.3	き	しおこうじ	0.3	き
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	しおこうじ	0.3	き	しおこうじ	0.3	き
						シークワサーゼリー	50	き				しおこうじ	0.3	き	しおこうじ	0.3	き
						シークワサーゼリー	50	き				しおこうじ	0.3	き	しおこうじ	0.3	き

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
こめパン★			こめ★	8	き
ぎゅうにゅう	206	あか	むぎ	206	あか
たこやき	60	き	ぎゅうにゅう	206	あか
あぶら	6	き	ぎゅうにゅう	206	あか
ほうれんそうとウィンナーのソテー	30	みどり	チキンカレー	20	あか
ほうれんそう	7	あか	とりにく	20	あか
カットウィンナー	15	みどり	たまねぎ★	65	みどり
キャベツ	7	あか	じゃがいも	50	き
コーン	0.5	みどり	にんじん	15	みどり
コンソメ	7	き	えだまめ	8	みどり
うすくちしょうゆ★	0.3	き	カレーフレーク	7	き
あぶら	0.2	き	カレーフレーク	7	き
ピーンスープ	10	あか	トマトケチャップ	2	き
ぶたにく	8	き	クッキングワイン	1	き
ピーマン	30	みどり	コンソメ	1	き
はくさい	20	みどり	ウスターソース	0.5	き
たまねぎ★	8	みどり	にんにく	0.2	き
にんじん	5	みどり	つちしょうが	0.2	き
しめじ	5	みどり	あぶら	0.2	き
たけのこ	5	みどり	カレーこ	0.02	き
にら	5	みどり	こしょう	0.02	き
つちしょうが	0.5	みどり	キャベツとコーンのソテー	35	みどり
ちゅうかスープ★	1	き	キャベツ	7	みどり
うすくちしょうゆ★	0.8	き	コーン	5	みどり
あぶら	0.2	き	こまつな	0.5	みどり
			うすくちしょうゆ★	0.5	みどり
			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。  
 ○フランゴ・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  
 さんかふたたびお  
 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】  


**奈良の日**

わたし じもと ならけん つく しょうぎい 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 めにゅー 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 ならけんさん ひのひかり つか  
奈良県産のヒノヒカリを使っています。
- ぎゅうにゅう ならけんさん きゃべつ つか  
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 ならけんさん しょう つか  
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) ならけんさん やまと あお ならけんさん こむぎこ つか  
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 ならけんさん だいず つか どうぶ つか  
「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
----------	-----------------	---------------	---------------	-----------