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6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	★ ・・・・奈良県産または、奈良県内で製造された食材
き：からだのねつや力になるたべもの	・・・・広陵町または広陵町内で製造された食材
みどり：からだの調子をととのえるたべもの	・・・・魚の日です。骨に注意してよくかんで食べましょう。
	・はしを持参することは自由です。

1日（月）ならの日

献立名	数量	栄養三色
しろごはん		
こめ★	80	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
ぶたにくのしょうがやき		
ぶたにく	35	あか
たまねぎ	45	みどり
つちしょうが	1.5	みどり
こいくちしょうゆ★	2.5	
さとう	1	き
りょうりしゅ	0.8	
みりん	0.6	
あぶら	0.5	き
こまつなのいためもの		
こまつな★	20	みどり
キャベツ	20	みどり
コーン	10	みどり
コンソメ	0.5	
うすくちしょうゆ★	0.5	
あぶら	0.5	き
こしょう	0.01	
なすのみそしる		
なす（広陵町産）	20	みどり
とうふ★	20	あか
だいこん	15	みどり
あぶらあげ★	8	あか
しめじ★	8	みどり
にんじん	7	みどり
あおねぎ★	5	みどり
かんそうわかめ	0.7	あか
みそ	7.5	あか
だしパック	0.7	

2日（火）かみかみデー

献立名	数量	栄養三色
とうもろこしごはん		
アルファかまい	56	き
もちごめ	6	き
とうもろこし	25	みどり
うすくちしょうゆ★	2.5	
だしこんぶ	0.1	あか
あぶら	0.1	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
とびうおフライ		
とびうおフライ	50	あか
あぶら	4	き
しおこうじじる		
とりにく	15	あか
あぶらあげ★	8	あか
たまねぎ	25	みどり
だいこん	20	みどり
こまつな	10	みどり
ごぼう	8	みどり
にんじん	8	みどり
えのきたけ	7	みどり
つちしょうが	0.5	みどり
しおこうじ	4	
だしパック	1	
うすくちしょうゆ★	1	
りょうりしゅ	0.5	
はちみつだいず（小袋）		
はちみつだいず★	7	あか

3日（水）ふるさと給食沖縄県

献立名	数量	栄養三色
しろごはん		
こめ★	80	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
ゴーヤチャンプル		
にがうり	25	みどり
ベーコン	10	あか
たまねぎ	40	みどり
たまご	20	あか
しめじ	8	みどり
こいくちしょうゆ★	1.5	
さとう	1	き
みりん	0.3	
あぶら	0.3	き
しゅうまい		
しゅうまい	33	あか
イナムドゥチ		
ぶたにく	15	あか
だいこん	30	みどり
かまぼこ	12	あか
こんにゃく★	12	き
にんじん	10	みどり
あおねぎ★	7	みどり
しろみそ	10	あか
だしパック	0.7	
りょうりしゅ	0.5	

4日（木）

献立名	数量	栄養三色
パン		
パン★	50	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
こあじのレモンじょうゆかけ		
こあじのでんぷんつき	40	あか
あぶら	4	き
こいくちしょうゆ★	2	
さとう	2	き
レモンかじゅう	1.7	みどり
なつやさいのラタトゥイユ		
なす（広陵町産）	20	みどり
ズッキーニ	15	みどり
カットトマト	10	みどり
とりにく	7	あか
ピーマン	5	みどり
にんにく	0.01	みどり
オリーブオイル	1	き
コンソメ	0.6	
こしょう	0.01	
オニオンスープ		
ベーコン	10	あか
たまねぎ	60	みどり
じゃがいも	15	き
にんじん	10	みどり
コーン	10	みどり
かんそうパセリ	0.01	みどり
コンソメ	1	
うすくちしょうゆ★	0.8	
あぶら	0.5	き
こしょう	0.01	
チョコクリーム（小袋）		
チョコクリーム	15	き

5日（金）たなばた献立

献立名	数量	栄養三色
しろごはん		
こめ★	80	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
ほしがたコロッケ		
ほしがたコロッケ	50	き
あぶら	5	き
ちんげんさいのごまいため		
チンゲンサイ	25	みどり
キャベツ	20	みどり
いりごま	0.8	き
うすくちしょうゆ★	1.5	
あぶら	0.3	き
こしょう	0.01	
たなばたじる		
そうめん★	8	き
あぶらあげ★	7	あか
たまねぎ	30	みどり
しめじ	8	みどり
にんじん	7	みどり
オクラ	7	みどり
うすくちしょうゆ	3	
みりん	2	
だしパック	1	

8日（月）

献立名	数量	栄養三色
夏野菜カレー		
こめ★	80	き
とりにく	20	あか
たまねぎ	55	みどり
なす（広陵町産）	25	みどり
じゃがいも	25	き
かぼちゃ	20	みどり
カットトマト	15	みどり
ズッキーニ	10	みどり
えだまめ	5	みどり
にんにく	0.5	みどり
つちしょうが	0.5	みどり
カレールウ★	7	き
カレーフレーク	7	き
トマトケチャップ	2	
コンソメ	1	
ウスターソース	0.5	
あぶら	0.2	き
クッキングワイン	0.5	
カレーこ	0.02	
こしょう	0.02	
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
ごぼうサラダ		
ごぼう	30	みどり
にんじん	7	みどり
うすくちしょうゆ★	1	
さとう	0.5	き
だしのもと	0.1	
ごまドレッシング（小袋）	10	き

9日（火）

献立名	数量	家庭から
こめこパン		
こめこパン★	50	き
牛乳		
ぎゅうにゅう	206	あか
なすとたこのペンネトマ		
ペンネ	27	き
たこ	20	あか
たまねぎ	40	みどり
なす（広陵町産）	15	みどり
にんじん	8	みどり
エリンギ	7	みどり
にんにく	0.2	みどり
かんそうパセリ	0.01	みどり
トマトケチャップ	30	
カットトマト	6	みどり
オリーブオイル	1	き
コンソメ	0.1	
しお	0.1	
こしょう	0.01	
ローリエ	0.01	
いちみとうがらし	0.01	
にくだんご		
にくだんご	30	あか
フルーツポンチ		
パインシロップづけ	15	みどり
みかんシロップづけ	18	みどり

10日（水）

献立名	数量	栄養三色
むぎごはん		
こめ★	72	き
むぎ	8	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
いわしのうめに		
いわしのうめに	40	あか
れんこんのピリっといため		
ぶたにく	10	あか
れんこん	25	みどり
こんにゃく★	10	き
にんじん	7	みどり
こいくちしょうゆ★	2	
りょうりしゅ	1	
さとう	1	き
あぶら	0.2	き
いちみとうがらし	0.01	
かぼちゃのみそしる		
かぼちゃ	25	みどり
たまねぎ	20	みどり
えのきたけ	10	みどり
あぶらあげ★	6	あか
あおねぎ★	5	みどり
みそ	7.5	あか
だしパック	0.7	

11日（木）

献立名	数量	栄養三色
パン		
パン★	50	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
ぶたしゃぶサラダ		
ぶたにく	45	あか
いりごま	1	き
こいくちしょうゆ★	3	
す	3	
みりん	2	
さとう	1	き
あぶら	0.5	き
キャベツ	40	みどり
あかピーマン	7	みどり
ピーマン	7	みどり
す	2	
うすくちしょうゆ★	2	
さとう	1.2	き
とうがんスープ		
とうがん	35	みどり
とうふ	25	あか
たまねぎ	20	みどり
ベーコン	10	あか
にんじん	8	みどり
しいたけ	5	みどり
あおねぎ★	5	みどり
つちしょうが	0.7	みどり
うすくちしょうゆ	1	
ちゅうかスープ★	1	
あぶら	0.5	き
こしょう	0.01	
ミルメーク（コーヒー）		
ミルメーク（えきたい）	12.5	き

12日（金）

献立名	数量	栄養三色
しろごはん		
こめ★	80	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
ししゃものかんろに		
ししゃものかんろに	20	あか
ブロッコリーのおかかあえ		
ブロッコリー	35	みどり
かつおぶし	1	あか
こいくちしょうゆ★	1.5	
さとう	0.8	き
かしわのすきやき		
とりにく	25	あか
はくさい	70	みどり
たまねぎ	25	みどり
いとこんにゃく★	20	き
ごぼう	15	みどり
にんじん	8	みどり
しめじ	7	みどり
こうやとうふ	6	あか
あおねぎ★	6	みどり
おつゆふ★	1	き
こいくちしょうゆ★	3	
さとう	2	き
りょうりしゅ	0.5	
みりん	0.5	
だしのもと	0.2	
あぶら	0.2	き

16日（火）

献立名	数量	栄養三色
しろごはん		
こめ★	80	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
あつやきたまご		
あつやきたまご	60	あか
じゃこピーマン		
ピーマン	17	みどり
ちりめんじゃこ	5	あか
きりぼしだいこん	2	みどり
みりん	1	
うすくちしょうゆ★	0.8	
さとう	0.6	き
りょうりしゅ	0.5	
あぶら	0.2	き
じゃがいものカレーそぼろに		
ぎゅうひきにく	5	あか
ぶたひきにく	15	あか
たまねぎ	80	みどり
じゃがいも	55	き
いとこんにゃく★	25	き
にんじん	10	みどり
えだまめ	5	みどり
こいくちしょうゆ★	2.5	
さとう	1.8	き
みりん	0.7	
りょうりしゅ	0.8	
だしのもと	0.3	
あぶら	0.3	き
カレーこ	0.2	
わらびもち（ならまっちゃあん）		
わらびもち★	35	き

奈良の日

私たちの地元、奈良県で作られている食材を食べよう！
7月1日（月）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
- ぶたにくのしょうがやき
- こまつなのいためもの ― 奈良県産の「こまつな」を使います。
- なすのみそしる ― 広陵町産の「なす」、奈良県で作られた「しめじ」「青ねぎ」「油あげ」、奈良県産の大豆を使った「豆腐」を使います。

栄養量（月平均）	エネルギー・・・623Kcal　たんぱく質・・・24.6g　カルシウム・・・358mg　鉄・・・3.0mg