



# 9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  
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・スプーンを持参することは自由です。

3日(火)			4日(水)			5日(木)			6日(金)			9日(月)			10日(火)					
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			
ひじきとやきぶたのたきこみごはん	55	き	むぎごはん	72	き	パン	50	き	しろごはん	80	き	しろごはん	80	き	こめこパン	50	き			
アルファかまい	5	き	こめ★	8	き	パン★	50	き	こめ★	80	き	こめ★	80	き	こめこパン★	50	き			
もちごめ	12	あか	むぎ	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			
やきぶた	10	みどり	ぎゅうにゅう	206	あか	アジのマリネ	40	あか	ぶたにくのしょうがやき	35	あか	さばのしおやき	50	あか	とりにくのハニーマスタードいため	45	あか			
たけのこ	6	みどり	なつやさいカレー	20	あか	あじてんぶんつき	3.5	き	ぶたにく	45	みどり	さばのしおやき	50	あか	とりにく	45	あか			
にんじん	5	みどり	ぶたにく	55	みどり	あぶら	10	みどり	たまねぎ	4	みどり	ほうれんそうのおひたし	20	みどり	クッキングワイン	1	き			
えだまめ	0.5	あか	たまねぎ	20	みどり	あかピーマン	4	みどり	つちしょうが	1.5	みどり	ほうれんそう	40	みどり	あぶら	0.3	き			
ひじき	0.2	みどり	なす	20	みどり	す	4	き	こいくちしょうゆ★	2.5	あか	はくさい	2.5	あか	マスタード	2	き			
つちしょうが	0.8	あか	かぼちゃ	15	き	さとう	3	き	さとう	1	き	だししょうゆ	0.2	き	はちみつ	3	き			
うすくちしょうゆ★	0.5	あか	じゃがいも	10	みどり	さとう	2	き	りょうりしゅ	0.8	き	さとう	10	き	こいくちしょうゆ★	1	き			
ちゅうかスープ★	0.3	き	にんじん	15	みどり	みりん	3	き	みりん	0.6	き	さとう	10	き	レモンかじゅう	0.6	みどり			
オイスターソース	0.2	き	カットマト	0.5	みどり	うすくちしょうゆ★	0.2	き	あぶら	0.3	き	ぶたじる	10	あか	こしょう	0.01	き			
あぶら	0.2	き	にんにく	7	き	あぶら	0.02	き	ブロッコリー	40	みどり	どうふ	25	あか	でんぶん	0.3	き			
しお	0.01	き	つちしょうが	7	き	ローリエ	0.02	き	ブロッコリー	8	き	じゃがいも	20	き	さとう	0.01	き			
こしょう	206	あか	カレールウ★	2	き	こしょう	0.01	き	かぼちゃのみそ	20	みどり	ごぼう	10	みどり	ぎやいんげんのソテー	15	みどり			
ぎゅうにゅう	50	あか	カレーフレーク	1	き	れいとうパイン	40	みどり	かぼちゃ	20	あか	ごぼう	7	みどり	ぎやいんげん	15	みどり			
ぎゅうにゅう	4.5	き	トマトケチャップ	0.5	き	れいとうパイン	40	みどり	どうふ	20	あか	にんじん	5	みどり	キャベツ	15	みどり			
かつおのフライ	30	みどり	コンソメ	0.02	き	れいとうパイン	40	みどり	たまねぎ	25	みどり	しろねぎ	0.7	あか	コーン	10	みどり			
かつおのフライ	15	あか	クッキングワイン	0.02	き	れいとうパイン	40	みどり	にんじん	10	みどり	みそ	0.2	き	あぶら	0.2	き			
あぶら	25	あか	カレーこ	0.02	き	れいとうパイン	40	みどり	えのきたけ	10	みどり	だしパック	0.05	き	コンソメ	0.3	き			
とうがんスープ	5	みどり	あぶら	0.2	き	れいとうパイン	40	みどり	こまつな	5	みどり	あぶら	0.05	き	しお	0.05	き			
とうがん	5	みどり	チンゲンサイのソテー	35	みどり	れいとうパイン	40	みどり	かんそうわかめ	0.5	あか	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き			
とりにく	0.7	みどり	チンゲンサイ	7	みどり	れいとうパイン	40	みどり	みそ	7.5	あか	やまどまなのクリームスープ	15	あか	ベーコン	15	あか			
とうふ	1	き	コーン	10	あか	れいとうパイン	40	みどり	だしパック	0.7	あか	やまどまな★	30	みどり	やまどまな★	30	みどり			
たまねぎ	5	みどり	ウインナー	0.2	き	れいとうパイン	40	みどり	やまどまな	0.7	あか	たまねぎ	25	みどり	たまねぎ	25	みどり			
しめじ	0.7	みどり	あぶら	0.5	き	れいとうパイン	40	みどり	やまどまな	0.7	あか	じゃがいも	30	き	じゃがいも	30	き			
にら	1	き	コンソメ	0.01	き	れいとうパイン	40	みどり	やまどまな	0.7	あか	にんじん	8	みどり	にんじん	8	みどり			
つちしょうが	1	き	こしょう	0.01	き	れいとうパイン	40	みどり	やまどまな	0.7	あか	しめじ	5	みどり	しめじ	5	みどり			
うすくちしょうゆ★	0.3	き	こしょう	0.01	き	れいとうパイン	40	みどり	やまどまな	0.7	あか	ぎゅうにゅう	10	あか	ぎゅうにゅう	10	あか			
ちゅうかスープ★	0.01	き	こしょう	0.01	き	れいとうパイン	40	みどり	やまどまな	0.7	あか	スキムミルク	3	あか	スキムミルク	3	あか			
あぶら	11日(水)かみかみデー	12日(木)	13日(金)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	11日(水)かみかみデー	12日(木)	13日(金)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	11日(水)かみかみデー	12日(木)	13日(金)	17日(火)	18日(水)	19日(木)		
しろごはん	80	き	パン	50	き	しろごはん	80	き	かやくごはん	54	き	むぎごはん	72	き	ホットドッグ	50	き	パン★	50	き
こめ★	80	き	パン★	50	き	こめ★	80	き	アルファかまい	6	き	こめ★	8	き	ウインナー	40	あか	パン★	50	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	もちごめ	15	あか	むぎ	206	あか	トマトケチャップ(小袋)	5	き	ウインナー	40	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	とりにく	10	みどり	ぎゅうにゅう	206	あか	キャベツ	45	みどり	ウインナー	40	あか
いかてんのなんぼんづけ	40	あか	オムレツ	60	あか	にしんかんろに	40	あか	ごぼう	6	みどり	だいにんキムチのいためもの	20	みどり	カレーこ	0.05	き	キャベツ	45	みどり
いかてんのなんぼんづけ	40	あか	オムレツ	60	あか	にしんかんろに	40	あか	にんじん	10	みどり	だいにんキムチのいためもの	20	みどり	カレーこ	0.05	き	キャベツ	45	みどり
あぶら	3	き	なすのラタトゥイユ	20	みどり	はくさいのこんぶあえ	40	みどり	えだまめ	5	みどり	ぶたにく	25	あか	しお	0.05	き	カレーこ	0.05	き
あぶら	3	き	なすのラタトゥイユ	20	みどり	はくさいのこんぶあえ	40	みどり	こいくちしょうゆ★	1.5	あか	はくさい	35	みどり	こしょう	0.01	き	しお	0.05	き
す	3	き	なす	20	みどり	はくさい	40	みどり	だしパック	1	き	だいにんキムチ★	20	みどり	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き
す	3	き	なす	20	みどり	はくさい	40	みどり	みりん	0.5	き	だいにんキムチ★	20	みどり	あぶら	0.2	き	こしょう	0.01	き
さとう	3	き	とりにく	10	あか	きゅうり	15	みどり	あぶら	0.3	き	にら	10	あか	あぶら	0.2	き	あぶら	0.2	き
こいくちしょうゆ★	2	き	ズッキーニ	10	みどり	しおこんぶ	1.2	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	つちしょうが	0.2	き	ぎゅうにゅう	206	あか	あぶら	0.2	き
こいくちしょうゆ★	2	き	ピーマン	5	みどり	うすくちしょうゆ★	0.5	き	ぎゅうにゅう	206	あか	さとう	1	き	ぎゅうにゅう	206	あか	あぶら	0.2	き
きんぴらごぼう	35	みどり	カットマト	10	みどり	じゃがいものそばそに	5	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	さとう	1	き	つちしょうが	0.2	き	ぎゅうにゅう	206	あか
きんぴらごぼう	35	みどり	カットマト	10	みどり	じゃがいものそばそに	5	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	さとう	1	き	さとう	1	き	ぎゅうにゅう	206	あか
ごぼう	10	あか	オリーブオイル	1	き	ぎゅうひきにく	10	あか	カレイのからあげ	4.5	あか	こいくちしょうゆ★	1	き	にら	0.2	みどり	ぎゅうにゅう	206	あか
ごぼう	10	あか	オリーブオイル	1	き	ぎゅうひきにく	10	あか	カレイのからあげ	4.5	あか	にら	0.2	みどり	つちしょうが	0.2	き	ぎゅうにゅう	206	あか
ひらてん	10	あか	にんにく	0.01	みどり	ぶたひきにく	65	あか	カレイのからあげ	4.5	あか	さとう	1	き	さとう	1	き	ぎゅうにゅう	206	あか
ひらてん	10	あか	にんにく	0.01	みどり	ぶたひきにく	65	あか	カレイのからあげ	4.5	あか	さとう	1	き	さとう	1	き	ぎゅうにゅう	206	あか
つきこんにやく★	10	き	コンソメ	0.5	き	じゃがいも	60	みどり	かかれいのでんぶんつき	50	あか	こいくちしょうゆ★	1	き	ごぼう	10	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
つきこんにやく★	10	き	コンソメ	0.5	き	じゃがいも	60	みどり	あぶら	4.5	あか	こいくちしょうゆ★	1	き	ごぼう	10	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
にんじん	7	みどり	コンソメ	0.01	き	たまねぎ	20	き	けんちんじる	20	あか	にら	0.2	みどり	ごぼう	10	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
にんじん	7	みどり	コンソメ	0.01	き	たまねぎ	20	き	けんちんじる	20	あか	さとう	1	き	ごぼう	10	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
さやいんげん	5	みどり	オーニオンスープ	15	あか	いとこんにやく★	20	き	どうふ	7	あか	ごぼう	10	あか	ごぼう	10	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
さやいんげん	5	みどり	オーニオンスープ	15	あか	いとこんにやく★	20	き	あぶらあげ★	20	あか	ごぼう	10	あか	ごぼう	10	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
こいくちしょうゆ★	2	き	たまねぎ	60	みどり	にんじん	10	みどり	だいにん	7	あか	ごぼう	10	あか	ごぼう	10	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
こいくちしょうゆ★	2	き	たまねぎ	60	みどり	にんじん	10	みどり	だいにん	7	あか	ごぼう	10	あか	ごぼう	10	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
さとう	1.5	き	じゃがいも	20	き	えだまめ	5	みどり	あぶらあげ★	20	あか	ごぼう	10	あか	ごぼう	10	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
さとう	1.5	き	じゃがいも	20	き	えだまめ	5	みどり	だいにん	7	あか	ごぼう	10	あか	ごぼう	10	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
りょうりしゅ	0.3	き	にんじん	10	みどり	こいくちしょうゆ★	3	き	たまねぎ	20	みどり	ごぼう	10	あか	ごぼう	10	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
りょうりしゅ	0.3	き	にんじん	10	みどり	こいくちしょうゆ★	3	き	たまねぎ	20	みどり	ごぼう	10	あか	ごぼう	10	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
あぶら	0.3	き	コーン	10	みどり	みりん	1	き	さといも	15	き	ごぼう	10	あか	ごぼう	10	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
あぶら	0.3	き	コーン	10	みどり	みりん	1	き	こんにやく★	10	き	ごぼう	10	あか	ごぼう	10	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
あぶら	0.3	き	パセリ	0.01	みどり	りょうりしゅ	0.8	き	しろねぎ	5	みどり	ごぼう	10	あか	ごぼう	10	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
あぶら	0.3	き	パセリ	0.01	みどり	りょうりしゅ	0.8	き	しろねぎ	5	みどり	ごぼう	10	あか	ごぼう	10	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
あぶら	0.3	き	コンソメ	1	き	だしのもと	0.3	き	つちしょうが	0.7	みどり	ごぼう	10	あか	ごぼう	10	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
あぶら	0.3	き	コンソメ	1	き															

