

8.9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5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。
・はしを持参することは自由です。

8月30日(水)			31日(木)ふるさと給食 福井県			9月1日(金)			4日(月)			5日(火)			6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
むぎごはん こめ★ むぎ	72 8	き き	たこめし アルファかまい もちごめ	54 6	き き	しろごはん こめ★	80	き	ジューシー アルファかまい もちごめ	54 6	き き	パン パン★	50	き	しろごはん(すくなめ) こめ★	50	き
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206 206	あか あか	たこ えだまめ うすくちしょうゆ★ みりん	15 10 2.5 1	あか みどり みどり	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206 206	あか あか	ぶたばらにく たけのこ にんじん きざみこんぶ	15 8 6 2	あか みどり あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206 206	あか あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206 206	あか あか
なつやさいカレー ぶたにく たまねぎ なす かぼちゃ じゃがいも カットマト にんじん にんにく つちしょうが カレーウ★ カレーフレック トマトケチャップ あぶら コンソメ ウスターソース ワイン カレーこ こしょう	20 55 20 20 15 15 10 0.5 7 7 2 1.5 1 0.5 0.02 0.02	あか みどり みどり みどり き みどり みどり みどり みどり き き き き き き き き き	うすくちしょうゆ★ みりん ぎゅうにゅう あじのてんぷら あぶら にゅうめん そうめんのふし★ あぶらあげ★ たまねぎ にんじん しいたけ あおねぎ★ うすくちしょうゆ★ だしパック みりん	0.1 206 50 5 5 7 30 7 5 5 3 1 0.5	あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか	ほうれんそうとかにかまのびたし ほうれんそう キャベツ かにかまぼこ だししょうゆ にくだんごのみそしる にくだんご どうふ たまねぎ こまつな しめじ みそ だしパック	1 30 15 8 1.5 20 20 20 10 7 7.5 0.7	あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか	さとう あぶら みりん もずくスープ もずく どうふ ベーコン だいこん チンゲンサイ えのきたけ ちゅうかスープ★ うすくちしょうゆ★ あぶら こしょう シークワサーゼリー シークワサーゼリー	1 0.5 0.3 15 25 13 35 10 7 1 1 0.4 0.01 50	き き き あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか	さけのマリネ さけのてんぷんつき あぶら たまねぎ ピーマン あかピーマン す さとう うすくちしょうゆ★ みりん コーンクリームスープ クリームコーンかん とりこ じゃがいも にんじん コーン さやいんげん ぎゅうにゅう スキムミルク コンソメ こめこ★ あぶら こしょう	50 50 5 15 5 4 4 3 3 2 40 15 30 15 10 8 20 3 1.8 1 0.3 0.02	あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか	たんたんめん ちゅうかめん たまねぎ チンゲンサイ にんじん あおねぎ★ ちゅうかスープ★ こいくちしょうゆ★ ごまあぶら こしょう ぶたひきにく ぎゅうひきにく つちしょうが にんにく あかみそ こいくちしょうゆ★ さとう ごまあぶら トウバンジャン しゅうまい しゅうまい	60 30 25 7 7 2 1.5 0.1 0.01 20 8 0.3 0.1 3 1.6 1 0.2 0.2 60	き き き き き き き き き き あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか

8月31日(木) ふるさと給食 ~福井県「たこめし」~
 広陵町は、福井県美浜町と友好交流協定を結んでいます。美浜町の日向では、年間35トンの「たこ」が水揚げされます。「たこ」の旬である夏の漁師さんのご飯といえば「たこ飯」だそうです。
 ~福井県美浜町 味の88カ所巡りより~



15日(金)			19日(火) ならの日			20日(水)			21日(木)			22日(金)			25日(月)		
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 こめ★	80	き	パン パン★	50	き	しろごはん こめ★	80	き	パン パン★	50	き	しろごはん こめ★	80	き	しろごはん こめ★	80	き
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか
いかのてんぷら あぶら	40 4	あか き	カレーうどん うどん	65	き	ししゃものかんろに ししゃものかんろに	20	あか	どうふナゲット どうふナゲット	40	みどり	だいこんキムチのいためもの ぶたにく	20	あか	あつやきたまご あつやきたまご	60	あか
はくさいのこんぶあえ はくさい	35	みどり	ぶたにく あぶらあげ★	15 7	あか	ブロッコリーのおかかあえ ブロッコリー	40	みどり	キャロットラペ にんじん	30	みどり	はくさい だいこんキムチ★	40 20	みどり	キャベツのごまこんぶあえ キャベツ	45	みどり
ほうれんそう しおこんぶ	15 1	みどり あか	たまねぎ にんじん	40 8	みどり	こいくちしょうゆ★ かつおぶし	1.5 1	あか	レーズン す	3 1.2	みどり	にんにく つちしようが	8 0.2	みどり	しおこんぶ すりごま	1.7 1	あか き
うすくちしょうゆ★	1	き	あおねぎ★ カレールウ★	5 8	みどり	さとう かしわのすきやき	0.8	き	さとう オリーブオイル	0.8 0.5	き	さとう こいくちしょうゆ★	1 1	き	うすくちしょうゆ★ ぶたにく	0.5 20	き あか
ちくぜんに あつあげ	15	あか	こいくちしょうゆ★ だしパック	1 0.7	き	とりにく こうやどうふ	25 6	あか	しお こしょう	0.1 0.01	き	こいくちしょうゆ★ りょうりしゅ	1 1	き	りょうりしゅ あぶら	0.5 0.3	き
とりにく	12	あか	カレーこ	0.3	き	はくさい たまねぎ	70 25	みどり	ミネストローネ ベーコン	12	あか	とりにく トックスープ	13	あか	ぶたにく たまねぎ	20 60	あか みどり
さといも	30	き	やまとまなのいためもの やまとまな★	15	みどり	いとこんにやく★ ごぼう	20 15	き	だいず たまねぎ	7 50	あか	トック たまねぎ	25 35	あか	じゃががいも いとこんにやく★	55 20	き き
だいこん	25	みどり	ちりめんじゃこ キャベツ	8 30	あか	ごぼう しいたけ	7 7	みどり	じゃががいも カットトマト	35 15	き	しめじ にんじん	7 5	みどり	えだまめ こいくちしょうゆ★	7 3	みどり
ごぼう	15	みどり	コーン コンソメ	5 0.4	みどり	あおねぎ★ にんじん	6 5	みどり	セロリ トマトケチャップ	7 7	みどり	あおねぎ★ うすくちしょうゆ★	5 1.2	みどり	みりん さとう	1.5 1.5	き
にんじん	15	みどり	あぶら こしょう	0.2 0.01	き	おつゆふ こいくちしょうゆ★	1 3	き	おおむぎ にんにく	3 0.3	き	ちゅうかスープ★ あぶら	1 0.3	き	だしのもと あぶら	0.3 0.3	き
こんにやく★	15	き	いちごジャム(小袋) いちごジャム★	10	き	さとう りょうりしゅ	2 0.5	き	コンソメ うすくちしょうゆ★	1 0.5	き	こしょう	0.01	き			
しいたけ	7	みどり				さとう みりん	0.5 0.5	き	うすくちしょうゆ★ さとう	0.5 0.2	き						
えだまめ	5	みどり				だしのもと あぶら	0.2 0.2	き	さとう あぶら	0.2 0.2	き						
こいくちしょうゆ★	3	き							こしょう	0.01	き						
さとう	2	き															
みりん	0.8	き															
だしのもと	0.5	き															
あぶら	0.2	き															

26日(火) かみかみデー			27日(水)			28日(木)			29日(金) お月見献立		
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
わかめごはん アルファかまい	67	き	しろごはん こめ★	80	き	パン パン★	50	き	しろごはん こめ★	80	き
もちごめ	7	き	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか
わかめごはんのもと あぶら	2.5 0.5	あか き	さんまのかばやし さんまのひらきてんぷんつき	30	あか	ミートスパゲティ スパゲティ	25	き	ハンバーグ(うさぎがた) ハンバーグ	40	あか
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	あぶら	2	あか	ぶたひきにく ぎゅうひきにく	10 5	あか	あぶら	4	あか
うらかみそぼろ ぶたにく	15	あか	こいくちしょうゆ★	2	き	たまねぎ にんじん	50 15	みどり	さといものそぼろあん さといも	30	き
ひらてん	13	あか	みりん	0.8	き	エリンギ ピーマン	8 5	みどり	とりにく えだまめ	10 5	あか
ごぼう	25	みどり	ほうれんそうのいためもの ほうれんそう	30	みどり	にんにく トマトケチャップ	0.3 28	みどり	つちしようが うすくちしょうゆ★	0.2 1.7	みどり
いとこんにやく★	10	き	キャベツ コーン	20 8	みどり	カットトマト ウスターソース	6 1	みどり	さとう りょうりしゅ	0.8 0.5	き
にんじん	8	みどり	コンソメ うすくちしょうゆ★	0.5 0.5	き	あぶら	0.3	き	だんぱん だしパック	0.2 0.2	き
さやいんげん	7	みどり	あぶら こしょう	0.3 0.01	き	さとう	0.2	き	あぶら みりん	0.2 0.1	き
きりぼしだいこん	2.5	みどり	どうふのみそしる どうふ	25	あか	こしょう	0.02	き	たぬきじる どうふ	25	あか
こいくちしょうゆ★	1.5	き	あぶらあげ★	7	あか	てりやきチキン てりやきチキン	40	あか	ごぼうてん だいこん	15 25	あか
みりん	0.8	き	はくさい たまねぎ	25 20	みどり				こんにやく★ えのきたけ	10 7	き
さとう	0.8	き	えのきたけ にんじん	7 7	みどり				あおねぎ★ みそ	6 5	みどり
りょうりしゅ	0.5	き	あおねぎ★ みそ	5 7.5	みどり				つちしようが うすくちしょうゆ★	0.5 3	みどり
あぶら	0.3	き	だしパック	0.7	あか				だしパック だんぱん	1 1	き
だしのもと	0.2	き							あぶら	0.3	き
どうにゅうじる とりにく	15	あか							つきみだんご つきみだんご	20	き
とうふ	25	あか									
はくさい	30	みどり									
だいこん	20	みどり									
えのきたけ	7	みどり									
にら	7	みどり									
とうにゅう	20	あか									
うすくちしょうゆ★	2	き									
だしパック	1	き									
あぶら	0.3	き									
いもけんぴフィッシュ いもけんぴフィッシュ	8	き									

きゅうしょく こんだて
給食の献立について

きゅうしょく じどう
給食では、児童に

いろ あじ しょくざい し
色々な味や食材を知ってもらおうと
おも さまざまま くに ちいき りょうり こんだて
思い、様々な国や地域の料理を献立に
とりいれれています。

よっか げつ おきなわけん
4日(月) 沖縄県...ジューシー、ゴーヤ
チャンプル、もずくスープ、シークワー
サーゼリー

にち か
12日(火) イタリア...パエリア

じゅうよっか もく
14日(木) フランス...なすのラタトゥ
イユ、ペイザンヌスープ

にち もく
21日(木) フランス...キャロットラペ

にち か ながさきけん
26日(火) 長崎県...うらかみそぼろ



なら ひ
奈良の日

ならけん つく しょくざい た
奈良県で作られている食材を食べよう!

がっ にち か
9月19日(火)のメニューを紹介します。

ならけんさん こむぎこ パーセントつか
●パン...奈良県産の小麦粉を10%使っています。

●ぎゅうにゅう

ならけんさん あお ならけん せいぞう あぶら つか
●カレーうどん...奈良県産の青ねぎ、奈良県で製造されたカレールウ・油あげを使います。

やまと てんとうやさい やまと つか
●やまとまなのいためもの...大和の伝統野菜である「大和まな」を使います。

ならけんさん つか
●いちごジャム...奈良県産のアスカルビーを使ったジャムです。






えいようりょう つきへいきん 栄養量(月平均)	エネルギー...604Kcal	たんぱく質...24.3g	カルシウム...381mg	鉄...2.9mg
----------------------------	-----------------	---------------	---------------	-----------

献立は都合により変更する場合があります。
令和5年度 広陵町教育委員会事務局教育振興部教育総務課