

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
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	あか みどり	ミネストローネ ベーコン	12	あか	とりにく トック	13	あか	いとこんにやく★ にんじん	20 20	き 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	たまねぎ しめじ	35 7	みどり	えだまめ こいくちしょうゆ★	7 3	き みどり
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	みどり	じゃがいも カットトマト	35 15	き	にんじん あおねぎ★	5 5	みどり	みりん さとう	1.5 1.5	き
ごぼう	15	みどり	コンソメ あぶら	0.4 0.2	き	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	うすくちしょうゆ★ ちゅうかスープ★	1.2 1	き	りょうりしゅ だしのもと	0.5 0.3	き
にんじん	15	みどり	こしょう いちごジャム(小袋)	0.01 10	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	あぶら こしょう	0.3 0.01	き	あぶら	0.3	き
こんにやく★	15	き	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	さとう あぶら	0.2 0.2	き	さとう あぶら	0.2 0.2	き
しいたけ	7	みどり				みりん だしのもと	0.5 0.2	き	うすくちしょうゆ★ さとう	0.5 0.2	き	こしょう	0.01	き			
えだまめ	5	みどり				あぶら	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	さんまのかばやき 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	き	ぶたひきにく ぎゅうひきにく	10 5	あか	あぶら	4	き
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	20	みどり	ウスターソース コンソメ	1 1	き	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	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	うすくちしょうゆ★	0.5	き	さとう	0.2	き	あぶら	0.2	き
きりぼしだいこん	2.5	みどり	あぶら	0.3	き	こしょう	0.01	き	みりん	0.1	き
こいくちしょうゆ★	1.5	き	こしょう	0.01	き	とうふのみそしる とうふ	25	あか	たぬきじる とうふ	25	あか
みりん	0.8	き	あぶらあげ★	7	あか	あぶらあげ★	7	あか	ごぼうてん だいこん	15 25	あか
さとう	0.8	き	はくさい	25	あか	たまねぎ	20	みどり	こんにやく★ えのきたけ	10 7	き
りょうりしゅ	0.5	き	えのきたけ	7	みどり	にんじん	7	みどり	あおねぎ★ みそ	6 5	みどり
あぶら	0.3	き	あおねぎ★	5	みどり	みそ	7.5	あか	だしパック	0.7	あか
だしのもと	0.2	き	だしパック	0.7	あか				うすくちしょうゆ★ ちゅうかスープ★	0.5 1	みどり
とうにゅう	20	あか							うすくちしょうゆ★ だしパック	3 1	き
うすくちしょうゆ★	2	き							あぶら	0.3	き
だしパック	1	き							だんぱん	1	き
あぶら	0.3	き							あぶら	0.3	き
いもけんぴフィッシュ	8	き							つきみだんご つきみだんご	20	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…ジュシー、ゴーヤ
チャンプル、もずくスープ、シークワ
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