



日 曜	献 立 名	主 な 材 料						学校給食摂取基準			
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
		あ か		み ど り		き い ろ		650	26.0	18.0	
8 月	セルフビビンバ(ごはん ビビンバの具) こまつなとたまごのスープ オレンジ	牛乳	ぶた肉 とうふ たまご	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	大豆もやし オレンジ	ごはん でんぷん	油 ごま ごま油	629	25.3	19.5
9 火	パンブキンコッペパン チキンピーズ ハムのマリネ アセロラゼリー	牛乳	とり肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング	637	26.7	20.4
10 水	ごはん ソースカツ きりほしだいごんのサラダ わかだけ汁	牛乳	ぶた肉 ハム わかめ	牛乳	にんじん	切干だいごん きゅうり たけのこ えのきだけ ねぎ	ごはん ふ パン粉 さとう	油 ごま マヨネーズ	694	19.9	22.4
11 木	ミニ米粉パン しょうゆラーメン はるまき チョレギサラダ	牛乳	ぶた肉 なたと のり	牛乳	にんじん	もやし ねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ	米粉パン ちゅうかめん はるまきの皮	油 ごま ごま油 ドレッシング	637	24.0	27.1
12 金	ごはん いわしのしょうが煮 こんぶの五目豆 ぶた肉とキャベツのみそ汁	牛乳	いわし とり肉 大豆 ちくわ 油あげ ぶた肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ たまねぎ	ごはん さとう	油	652	26.5	20.6
15 月	◆日本味めぐり~奈良県~◆ ごはん たらのだつたあげ 奈良のっぺ やまと汁	牛乳	たら あつたけ とり肉 みそ 豆乳	牛乳	にんじん こまつな	だいごん ほくさい しいたけ ねぎ	ごはん さとう さといも でんぷん はるさめ	油	623	24.7	17.1
16 火	ミニココアコッペパン ペンネミートソース イタリアンサラダ 米粉のおいおいちごクレープ	牛乳	ぶた肉 ハム 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ グリーンピース いちご	パン マカロニ さとう	油 ドレッシング	672	24.3	24.2
17 水	ごはん ぶた肉のうま煮 キャベツのしおこんぶあえ じゃがいもとこまつなのみそ汁	牛乳	ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま油	652	26.7	18.6
18 木	バターコッペパン トマトオムレツ ワンタンスープ カラフルボンチ	牛乳	たまご ぶた肉 豆乳	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし みかん パイナップル いちご もも りんご ぶどう	パン ワンタンの皮 さとう	バター	648	22.1	21.0
19 金	ごはん ボークカレー シーザーサラダ 県産ヨーグルト	牛乳	ぶた肉 ハム ヨーグルト	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	697	20.9	20.7
22 月	ごはん マーボードウフ しゅうまい2こ きゅうりともやしのサラダ	牛乳	ぶた肉 とうふ 大豆 みそ ハム	牛乳	にんじん	ねぎ もやし きゅうり	ごはん でんぷん じゃがいもの皮 さとう	油 ごま ごま油	680	29.3	20.6
23 火	ミルクコッペパン 肉じゃがフライ チキンサラダ ミネストローネ	牛乳	牛肉 とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ キャベツ しめじ	パン じゃがいも パン粉 マカロニ	油 ごま ドレッシング バター	622	24.9	23.4
24 水	ごはん さばの文化干しやき ひじきのいり煮 ほうれんそうとたまごのスープ	牛乳	さば ぶた肉 油あげ たまご ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	しいたけ たまねぎ	ごはん さとう でんぷん	油 ごま油	682	25.3	26.0
25 木	黒コッペパン 春やさいシチュー フロccoliーサラダ レモンゼリー	牛乳	とり肉 ハム 牛乳	牛乳	にんじん アスパラガス フロccoliー	たまねぎ キャベツ カリフラワー とうもろこし	パン じゃがいも さとう	油 ごま ドレッシング バター	632	22.2	22.0
26 金	ごはん おやこ煮 こまつなのごまあえ だいごんとわかめのみそ汁	牛乳	たまご とり肉 凍りとうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ もやし グリーンピース だいごん	ごはん さとう	ごま	640	25.4	19.3
30 火	バーガーパン ドミグラスソースハンバーグ 和風ツナサラダ コーンポターージュ	牛乳	ぶた肉 とり肉 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン さとう	バター ごま ドレッシング	669	27.0	28.2

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。  
 ※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べることをご指導ください。また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている場合もあります。気をつけて食べましょう。

※3月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。【たまねぎ、ねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、キャベツ】

●食物アレルギー対応献立表について

給食センターでは、食物アレルギー表示対象特定原材料28品目が詳細にわかる献立表を作成しておりますので、詳しい資料が必要な方は各学校にお申し出ください。

◆ 日本味めぐり ◆  
 4月15日(月)  
 なら けん  
 奈良県  
 N  
 A  
 R  
 A

ご入学・ご進級  
 おめでとうございます

◆ 日本味めぐり ◆  
 4月15日(月)  
 なら けん  
 奈良県  
 N  
 A  
 R  
 A