

日・曜	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)
献立名	ごはん 牛乳 肉団子と野菜の甘酢あん 中華コーンスープ	麦ごはん 牛乳 ビーンズミンチカレー ストックサラダ ソーダアイス	パン 牛乳 コロッケ キャベツのカレーソテー 野菜たっぷりスープ チーズ	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 ブロッコリーの甘酢和え 肉じゃが	パン 牛乳 パンネのトマト煮 根菜と胡瓜のマヨネーズ炒め コーヒー牛乳の素	麦ごはん 牛乳 春巻き 麻婆なす 中華スープ	ごはん 牛乳 ツナの炒めもの いものこ汁 漬物	パン 牛乳 いか天のスイートチリソースがけ フォー ヨーグルト	ごはん 牛乳 チャプチェ マンドウグク(餃子スープ)	パン 牛乳 リリーのタコスサンド グラオンスープ(ひよこ豆のスープ)
材料名および使用量(g)	ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 肉団子 80 1 油 6.5 6 たまねぎ 45.5 4 にんじん 13 3 ピーマン 6.5 3 生しいたけ(JA) 6.5 4 濃口しょうゆ 2.6 6 三温糖 3.9 5 酢 2.6 6 料理酒 1.3 3 粉末ガラスープ 0.26 5 でん粉 0.91 5 クリームコーン 26 4 ホールコーン 6.5 4 焼き豚 13 1 にんじん 6.5 3 えのきたけ 6.5 4 豆腐 26 1 チンゲンサイ 26 3 液体ガラスープ 13 粉末ガラスープ 1.95 淡口しょうゆ 1.3 料理酒 1.3 こしょう 0.01 でん粉 1.95 5 水 143	麦ごはん(80g) 1食 5 牛乳 1本 2 豚ひき肉 26 1 牛ひき肉 26 1 油 0.39 6 土しょうが 0.52 4 にんにく 0.52 4 塩 0.1 5 こしょう 0.03 赤ワイン 1.04 たまねぎ 52 4 小松菜 25 3 にんじん 20 3 大豆 20 1 カレー粉 19.5 6 にんじん 0.26 ローリエ 0.01 ガラムマサラ 0.01 コンソメ 0.39 ケチャップ 0.39 ウスターソース 0.78 とんかつソース 0.39 三温糖 0.39 5 水 65 切干大根 6 4 わかめ 2 2 刻みたくあん 13 4 ホールコーン 13 4 卵抜きマヨネーズ 8 6 三温糖 0.39 5 濃口しょうゆ 1.04 ソーダアイス 1 5	パン(80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 コロッケ 1 5 油 5 6 キャベツ 45.5 4 コンソメ 0.39 カレー粉 0.05 三温糖 0.39 5 塩 0.07 こしょう 0.03 油 0.39 6 米粉 0.65 5 ベーコン 20 1 豆腐 20 1 たまねぎ 19.5 4 にんじん 10.4 3 かぼちゃ 16.9 3 小松菜 25 3 エリンギ 5.2 4 むき枝豆 5.2 4 コンソメ 1.95 三温糖 0.26 5 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 1.95 水 130 チーズ 1 2	ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 いわしの生姜煮 1 1 ブロッコリー 52 3 ごま油 0.91 6 上白糖 3.25 5 淡口しょうゆ 2.6 6 酢 3.25 牛肉 30 1 油 0.91 6 じゃがいも 91 5 にんじん 15.6 3 たまねぎ 84.5 4 こんにゃく 26 5 さやいんげん 9.1 3 三温糖 3.38 5 上白糖 0.91 5 濃口しょうゆ 5.2 みりん風調味料 1.18	パン(80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 鶏肉 30 1 パンネ 26 5 にんにく 0.39 4 たまねぎ 52 4 にんじん 13 3 エリンギ 10.4 4 小松菜 13 3 カットトマト 19.5 3 ケチャップ 10.4 トマトピューレ 19.5 一味唐辛子 0.01 コンソメ 0.39 オリーブ油 0.52 6 塩 0.13 こしょう 0.04 ローズハム 15 1 ごぼう 23.4 4 れんこん 13 4 きゅうり(JA) 13 4 ホールコーン 6.5 4 卵抜きマヨネーズ 3.9 6 淡口しょうゆ 2.6 三温糖 1.95 5 油 0.65 6 すりごま 1.5 6 コーヒー牛乳の素 1 5	麦ごはん(80g) 1食 5 牛乳 1本 2 春巻き 1 1 油 5 6 なす 23.4 4 油 0.65 6 豚ひき肉 26 1 たまねぎ 39 4 土しょうが 0.65 4 にんにく 0.39 4 にら 8 3 トウバンジャン 0.26 料理酒 2.6 濃口しょうゆ 1.3 赤みそ 4.55 1 みそ 0.65 1 三温糖 3.25 5 粉末ガラスープ 0.52 でん粉 1.3 5 水 1.3 鶏肉 20 1 土しょうが 0.52 4 みそ 5.2 5 春雨 5.2 5 にんじん 12 3 豆腐 39 1 キャベツ 26 4 切干大根 3 4 干し椎茸 0.91 4 青ねぎ 6.5 3 粉末ガラスープ 1.95 淡口しょうゆ 2.34 こしょう 0.01 水 143	ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 まぐろ油揚げ 47 1 土しょうが 1.56 4 糸こんにゃく 39 5 にんじん 19.5 3 むき枝豆 12 4 三温糖 6.5 5 濃口しょうゆ 6.5 料理酒 2.6 豚肉 30 1 里芋 40 5 大根 26 4 ごぼう 20 4 小松菜 15.6 3 青ねぎ 6.5 3 だしパック 6.5 みそ 7.8 1 水 117 刻みたくあん 15.6 4	パン(80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 いか天 1 1 油 5 6 にんにく 0.2 4 酢 4 上白糖 3.5 5 みりん風調味料 5 トウバンジャン 0.3 塩 0.1 でん粉 0.4 5 フォー 9.1 5 鶏肉 30 1 油 0.65 6 豆腐 26 4 たまねぎ 26 1 にんじん 15.6 3 はくさい 39 4 干し椎茸 0.78 4 えのきたけ 6.5 4 液体ガラスープ 13 粉末ガラスープ 2.6 淡口しょうゆ 1.95 塩 0.01 こしょう 0.03 水 130 ヨーグルト 1 2	ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 牛肉 40 1 土しょうが 0.52 4 にんにく 0.13 4 たまねぎ 39 4 にんじん 7.8 3 しめじ 10.4 4 なす(JA) 6.5 4 ほうれんそう 15.6 3 春雨 6.5 5 濃口しょうゆ 2.6 三温糖 1.95 5 粉末ガラスープ 1.04 料理酒 0.78 ごま油 0.26 6 水餃子 45 カットトマト 19.5 4 わかめ 1.2 2 にんにく(JA) 0.39 4 カットトマト 10.4 3 にんにく(JA) 0.39 4 マカロニ 2.6 5 オリーブ油 1.3 6 コンソメ 2.6 こしょう 0.01 ローリエ 0.03 料理酒 0.65 水 130	パン(80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 豚ひき肉 42.9 1 にんにく(JA) 0.13 4 たまねぎ 26 4 米粉 3.9 5 三温糖 1.3 5 塩 0.13 ケチャップ 9.1 ウスターソース 6.5 一味唐辛子 0.01 キャベツ 19.5 4 スライスチーズ 1 2 ベーコン 10.4 1 大豆 7.8 1 ひよこ豆 7.8 1 たまねぎ 39 4 かぼちゃ 39 3 にんじん 13 3 にんじん 10.4 3 にんにく(JA) 0.39 4 マカロニ 2.6 5 オリーブ油 1.3 6 コンソメ 2.6 こしょう 0.01 ローリエ 0.03 料理酒 0.65 水 130
	1食 5 28.2g 27.9g	1食 5 29.4g 29.0g	1こ 5 29.5g 35.2g	1食 5 30.0g 19.2g	1食 5 32.7g 20.4g	1食 5 28.6g 30.5g	1食 5 34.2g 21.1g	1食 5 33.6g 24.5g	1食 5 29.1g 23.5g	1食 5 35.0g 31.8g
中学	824kcal	867kcal	821kcal	758kcal	759kcal	867kcal	761kcal	778kcal	797kcal	802kcal
		【防災献立】 防災の日になんで長期保存できる食材を使ったサラダです。								

日・曜	16日(水)	17日(木)	18日(金)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
献立名	ごはん(橿原市産米) 牛乳 豚肉と野菜のひしお炒め 飛鳥鍋 大和茶・スイートポテト	麦ごはん 牛乳 チキンカレー キャベツのゆかり和え ぶどう	パン 牛乳 野菜焼きそば とうふナゲット はちみつ大豆	ごはん 牛乳 里芋のそぼろあんかけ まごわやさしい汁 月見団子	丸パン 牛乳 まんまるミンチカツ ツナサラダ ベーコンとレタスのスープ	ごはん 牛乳 みそチキンカツ丼 もずくのすまし汁 魚肉ソーセージ	パン 牛乳 ハンバーグきのこ醤油ソース 秋のミネストローネ	わかめごはん 牛乳 子持ちししゃもフライ ほうれんそうの和えもの 豚汁
材料名および使用量(g)	ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 豚肉 45 1 料理酒 0.65 油 1.3 6 小松菜(JA) 13 3 にんじん 6.5 3 ピーマン(JA) 6.5 3 なす(JA) 6.5 4 キャベツ 19.5 4 上白糖 2.34 5 濃口しょうゆ 3.9 すりごま 1.5 6 土しょうが 0.52 4 米粉 1.3 5 鶏肉 25 1 豆腐 26 1 はくさい 32.5 4 大根 19.5 4 ごぼう 10.4 4 酢 少々 にんじん 6.5 3 青ねぎ(JA) 6.5 3 白ねぎ 6.5 4 土しょうが 1.3 4 牛乳 20 2 だしパック 6.5 みそ 7.8 1 スキムミルク 5.2 2 水 97 スイートポテト 1 5	麦ごはん(80g) 1食 5 牛乳 1本 2 鶏肉 50 1 にんにく 0.39 4 じゃがいも 65 5 たまねぎ 91 4 にんじん 19.5 3 大豆 15 1 カレー粉 19.5 6 ウスターソース 1.04 とんかつソース 0.91 コンソメ 0.1 カレー粉 0.26 ローリエ 0.01 ガラムマサラ 0.01 水 65 キャベツ 45.5 4 切干大根 3 4 しそふりかけ 1.6 3 ぶどう 1 4	パン(80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 焼きそば麺 70.2 5 豚肉 32.5 1 キャベツ 39 4 たまねぎ 39 4 にんじん 13 3 小松菜 26 3 ピーマン(JA) 6.5 3 しめじ 6.5 4 ウスターソース 0.91 とんかつソース 1.3 塩 0.01 こしょう 0.01 粉末ガラスープ 0.01 油 0.65 6 豆腐ナゲット 3 2 油 8 6 はちみつ大豆 1 1	ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 里芋 78 5 でん粉 6.5 5 油 7.8 6 豚ひき肉 35 1 にんじん 9.1 3 土しょうが 1.3 4 三温糖 2.6 5 料理酒 1.3 みりん風調味料 1.3 濃口しょうゆ 2.86 でん粉 0.65 5 たまねぎ 26 4 かぼちゃ 26 4 はくさい 6.5 3 にんじん 6.5 3 しめじ 8 1 薄揚げ 0.78 2 わかめ 3.9 6 すりごま 7.8 1 みそ 6.5 だしパック 117 水 117 月見団子 1 5	パン(80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 ミンチカツ 1 1 油 6 6 まぐろ油揚げ 19.5 1 たまねぎ 13 4 キャベツ 32.5 4 きゅうり(JA) 13 4 にんじん 15 3 卵抜きマヨネーズ 10.4 6 塩 0.07 こしょう 0.01 油 0.26 6 ベーコン 11.7 1 豆腐 26 1 レタス 13 4 えのきたけ 10.4 4 じゃがいも 39 5 ホールコーン 13 4 パセリ 0.07 3 淡口しょうゆ 1.95 コンソメ 1.95 三温糖 0.65 5 こしょう 0.04 水 143	ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 チキンカツ 1 1 油 5 6 赤みそ 4 1 三温糖 4 5 濃口しょうゆ 0.2 ごま油 0.2 6 料理酒 1.5 にんにく 0.5 4 すりごま 1 6 水 3 キャベツ 20 4 もずく 20 2 鶏団子 20.8 1 豆腐 26 1 ミニ厚揚げ 13 1 えのきたけ 6.5 4 にんじん 10.4 3 大根 13 4 チンゲンサイ 30 3 淡口しょうゆ 3.9 スキムミルク 2.6 だしパック 6.5 水 130 魚肉ソーセージ 1 1	パン(80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 ハンバーグ(60g) 1 1 コンソメ 0.26 しめじ 7.8 4 ホールコーン 6.5 4 えのきたけ 6.5 4 たまねぎ 26 4 油 0.65 6 濃口しょうゆ 2.6 三温糖 2.6 5 料理酒 2.6 酢 0.13 でん粉 1.04 5 ベーコン 19.5 1 小麦 6.5 5 さつまいも 26 5 たまねぎ 39 4 にんにく 15 3 じゃがいも 32.5 5 ズッキーニ 13 4 カットトマト 2.6 2 にんにく(JA) 0.52 4 トマトピューレ 7.8 コンソメ 1.3 三温糖 0.26 5 オリーブ油 0.26 6 こしょう 0.01 水 117	わかめごはん 1食 5 牛乳 1本 2 子持ちししゃもフライ 2 2 油 6 6 ほうれんそう 45.5 3 切干大根 1.95 4 にんじん 3.9 3 淡口しょうゆ 1.95 ごま油 0.65 6 酢 1.3 三温糖 1.04 5 豚肉 23.4 1 ミニ厚揚げ 26 1 大根 26 4 たまねぎ 26 4 ごぼう 13 4 にんじん 13 3 こんにゃく 10.4 5 青ねぎ(JA) 6.5 3 だしパック 6.5 みそ 7.8 1 水 117
	1食 5 21.4g	1食 5 29.2g 17.2g	1こ 5 36.3g 39.0g	1食 5 26.1g 27.7g	1食 5 33.9g 37.7g	1食 5 29.8g 22.4g	1食 5 31.2g 28.7g	1食 5 29.4g 26.0g
中学	762kcal	756kcal	930kcal	864kcal	847kcal	762kcal	805kcal	770kcal
	飛鳥・藤原の宮都			お月見献立			今月の 地産地消は	米 米粉 カレー粉 月見団子 はちみつ大豆 米粉 スイートポテト(奈良県) なす きゅうり ズッキーニ ピーマン(奈良市) 生しいたけ(五條市) にんにく(高取町) 小松菜(高取町・御所市) 青ねぎ(五條市・御所市)

祝！世界遺産登録
飛鳥・藤原の宮都
Ancient Capitals of Asuka and Fujiwara

7月26日、世界遺産に登録されました。今月の食育の日は登録をお祝いした献立です。

【飛鳥鍋】
飛鳥時代に宮中で食べられていた牛乳とだし汁で煮込んだ奈良県の郷土料理

【ひしお炒め】
ひしおは味噌や醤油のルーツの調味料。奈良時代には調味料として確立されていて、万葉集におさめられている和歌にも詠まれています。給食で味噌汁を味付けしています。

【スイートポテト】
奈良県産のお茶を練り込んだスイートポテトです。

実は奈良時代、お茶はとても貴重な「薬」や「特別な飲み物」として宮廷などで親しまれていました。

6つの基礎食品群:1:1群(たんぱく質)2:2群(無機質)3:3群(緑黄色野菜)4:4群(その他の野菜・きのこ・果物)5:5群(炭水化物)6:6群(脂質)
9月分栄養素等平均摂取量 エネルギー:807kcal,たんぱく質:31.1g,脂質:26.8g,カルシウム:412mg,鉄:5.0g,ビタミンA:278μgRE,
ビタミンB1:0.73mg,ビタミンB2:0.63mg,ビタミンC:32mg,食物繊維:7.5g,食塩相当量:3.1g
※成長期の子どもたちが成長するために考えられている献立です。栄養バランス、分量等のご参考になさってください。

食品名横の  と  のマークの説明
 ならのしか 奈良県産の食品です
 こだいちゃん 橿原・御所・高市地区産の食品です