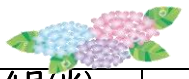
令和6年度



6がつ　がっこうきゅうしょくこんだてひょう

橿原市立小学校

3日(月)

こんだてめい：
ごはん
ぎゅうにゅう
ぶたにくとキャベツの
　ごまだれいため
ゆでブロッコリー
とうもろこしスープ

ざいりょうめいおよびしようりょう（g）		
ごはん	1しょく	き
ぎゅうにゅう	1ぽん	あ
ぶたにく	35	あ
りょうりしゅ	0.5	
あぶら	1	き
たまねぎ	20	み
にんじん	8	み
ピーマン	10	み
キャベツ	15	み
さとう	1.8	き
こいくちしょうゆ	1.6	
みそ	1.5	あ
すりごま	0.8	き
つちしょうが	0.4	み
ブロッコリー	40	み
しお	0.1	
クリームコーン	20	み
コーン	15	み
やきぶた	10	あ
にんじん	5	み
えのきたけ	8	み
とうふ	22	あ
チンゲンサイ	20	み
えきたいスープ	10	
ふんまつスープ	1.5	
うすくちしょうゆ	1	
りょうりしゅ	1	
こしょう	0.01	
でんぷん	1.5	き
みず	110	

えいようか：エネルギー/たんぱくしつ　579kcal　25.5g
おはし：🥢

4日(火)

こんだてめい：
パン
ぎゅうにゅう
チキンカツ
ごぼうの
　マヨネーズいため
ミネストローネ

ざいりょうめいおよびしようりょう（g）		
パン	1こ	き
ぎゅうにゅう	1ぽん	あ
チキンカツ	1きれ	あ
あぶら	5	き
ごぼう	30	み
にんじん	5	み
ツナ	8	あ
ノンエッグマヨネーズ	5	き
こいくちしょうゆ	0.2	
さとう	0.4	き
あぶら	0.5	き
ベーコン	15	あ
むぎ	5	き
たまねぎ	30	み
にんじん	8	み
じゃがいも	20	き
セロリ	4	み
スキムミルク	4	あ
だいず	5	あ
カットトマト	15	み
にんにく	0.3	み
トマトピューレ	6	
コンソメ	2	
オリーブあぶら	0.2	き
こしょう	0.01	
みず	30	

カミカミこんだての日

えいようか：エネルギー/たんぱくしつ　699kcal　29.6g

5日(水)

こんだてめい：
ごはん
ひじきごはんのぐ
ぎゅうにゅう
いわしのしょうがに
まごわやさしいじる

ざいりょうめいおよびしようりょう（g）		
ごはん	1しょく	き
ひじき	0.5	あ
ほうれんそう	20	み
コーン	8	み
とりささみほぐし	10	あ
さとう	1	き
うすくちしょうゆ	1.2	
す	0.8	
あぶら	0.5	き
ぎゅうにゅう	1ぽん	あ
いわしのしょうがに	1きれ	あ
たまねぎ	20	み
かぼちゃ	20	み
こまつな	10	み
にんじん	3	み
じゃがいも	20	き
しめじ	5	み
うすあげ	5	あ
わかめ	0.3	あ
すりごま	3	き
みそ	6	あ
だしパック	5	
みず	90	

えいようか：エネルギー/たんぱくしつ　728kcal　24.0g
おはし：🥢

6日(木)

こんだてめい：
ごはん
ぎゅうにゅう
あげぎょうざ
チンジャオロース
ちゅうかたまごスープ

ざいりょうめいおよびしようりょう（g）		
ごはん	1しょく	き
ぎゅうにゅう	1ぽん	あ
ぎょうざ	2こ	あ
あぶら	4	き
ぶたにく	20	あ
さとう	1	き
こいくちしょうゆ	1	
ピーマン	10	み
たけのこ	5	み
つちしょうが	0.5	み
あぶら	0.7	き
さとう	1.2	き
こいくちしょうゆ	2	
りょうりしゅ	1	
ウスターソース	0.5	
オイスターソース	0.5	
でんぷん	0.5	き
とりささみほぐし	8	あ
えのきたけ	7	み
こまつな	10	み
たまねぎ	15	み
にんじん	5	み
たまご	20	あ
えきたいスープ	10	
ふんまつスープ	1.5	
うすくちしょうゆ	1	
りょうりしゅ	1	
こしょう	0.01	
でんぷん	1.5	き
みず	110	

えいようか：エネルギー/たんぱくしつ　598kcal　24.7g
おはし：🥢

7日(金)

こんだてめい：
パン
ぎゅうにゅう
フランクフルト
スラッピージョー
レタスのスープ

ざいりょうめいおよびしようりょう（g）		
パン	1こ	き
ぎゅうにゅう	1ぽん	あ
フランクフルト	1ぽん	あ
ぶたひきにく	13	あ
とりひきにく	10	あ
にんにく	0.1	み
たまねぎ	20	み
ひよこまめ	8	あ
エリンギ	5	み
こめこ	2	き
さとう	1	き
しお	0.1	
ケチャップ	7	
ウスターソース	5	
とうがらし	0.01	
レタス	20	み
たまねぎ	40	み
にんじん	10	み
じゃがいも	10	き
マカロニ	4	き
パセリ	0.05	み
うすくちしょうゆ	1.5	
コンソメ	2	
こしょう	0.04	
みず	100	

アメリカ料理（りょうり）

えいようか：エネルギー/たんぱくしつ　620kcal　27.2g

10日(月)

こんだてめい：
ごはん
ぎゅうにゅう
あつやきたまご
すきやき
えだまめ

ざいりょうめいおよびしようりょう（g）		
ごはん	1しょく	き
ぎゅうにゅう	1ぽん	あ
あつやきたまご（ならけんさん）	1きれ	あ
ぎゅうにく	15	あ
はくさい	40	み
こまつな	10	み
たまねぎ	50	み
にんじん	8	み
いとこんにゃく	25	き
やきとうふ	30	あ
しろねぎ	5	み
さとう	3.8	き
こいくちしょうゆ	4	
みりん	0.7	
りょうりしゅ	0.4	
えだまめ	20	み
しお	すこし	

えいようか：エネルギー/たんぱくしつ　616kcal　26.3g
おはし：🥢

11日(火)

こんだてめい：
パン
ぎゅうにゅう
くろまめコロッケ
こまつなのソテー
クリームスープ

ざいりょうめいおよびしようりょう（g）		
パン	1こ	き
ぎゅうにゅう	1ぽん	あ
くろまめコロッケ	1こ	き
あぶら	5	き
ちりめんじゃこ	5	あ
キャベツ	35	み
こまつな	10	み
コーン	5	み
うすくちしょうゆ	1	
コンソメ	0.7	
あぶら	0.4	き
ベーコン	5	あ
じゃがいも	30	き
たまねぎ	35	み
にんじん	7	み
エリンギ	5	み
コーン	5	み
えだまめ	5	み
ぎゅうにゅう	8	あ
スキムミルク	4	あ
こめこ	5	き
みそ	1.5	あ
コンソメ	1.5	
こしょう	0.01	
みず	80	

まほろばの日（ひ）
奈良県産
©CAPCOM

えいようか：エネルギー/たんぱくしつ　640kcal　25.6g

12日(水)

こんだてめい：
むぎごはん
ぎゅうにゅう
カレー
サワーキャベツ

ざいりょうめいおよびしようりょう（g）		
むぎごはん	1しょく	き
ぎゅうにゅう	1ぽん	あ
とりにく	25	あ
にんにく	0.3	み
じゃがいも	40	き
たまねぎ	60	み
にんじん	15	み
だいず	10	あ
カレールウ	15	き
ウスターソース	0.8	
とんかつソース	0.8	
コンソメ	0.08	
カレーこ	0.2	
ローリエ	0.01	
ガラムマサラ	0.01	
みず	50	
キャベツ	40	み
コーン	8	み
きんごま	1	き
さとう	0.9	き
うすくちしょうゆ	0.8	
レモンかじゅう	1.5	み

減塩
適塩給食（てきえんきゅうしょく）
奈良県減塩キャラクターげんえもん

えいようか：エネルギー/たんぱくしつ　594kcal　21.3g
おはし：🥢

13日(木)

こんだてめい：
ごはん
ぎゅうにゅう
しろみざかなの
　わふうあまずあんかけ
ぶたじる
まっちゃわらびもち

ざいりょうめいおよびしようりょう（g）		
ごはん	1しょく	き
ぎゅうにゅう	1ぽん	あ
しろみざかなの　てんぷら	1きれ	あ
あぶら	6	き
たまねぎ	20	み
にんじん	3	み
えのきたけ	5	み
しめじ	5	み
ピーマン	3	み
こいくちしょうゆ	3	
す	3	
りょうりしゅ	1	
みりん	1	
さとう	1.5	き
でんぷん	0.8	き
ぶたにく	15	あ
とうふ	20	あ
だいこん	20	み
たまねぎ	20	み
にんじん	10	み
ごぼう	10	み
こんにゃく	10	き
あおねぎ	5	み
だしパック	5	
みそ	6	あ
みず	90	
まっちゃわらびもち	1こ	き

橿原（かしはら）市の観光（かんこう）PR キャラクター　さららちゃんやこだいちゃんと橿原市学校給食応援団（かしはらしがっこうきゅうしょくおうえんだん）アンバサダー　リュウが食育（しょくいく）をお知（し）らせします。

えいようか：エネルギー/たんぱくしつ　717kcal　24.5g
おはし：🥢

14日(金)

こんだてめい：
ちいさいパン
ぎゅうにゅう
やきそば
フルーツの
　ヨーグルトがけ
ぎょにくソーセージ

ざいりょうめいおよびしようりょう（g）		
ちいさいパン	1こ	き
ぎゅうにゅう	1ぽん	あ
やきそばめん	65	き
ぶたにく	15	あ
キャベツ	30	み
たまねぎ	30	み
にんじん	10	み
こまつな	10	み
ひらてん	8	あ
エリンギ	5	み
ウスターソース	0.7	
とんかつソース	1	
しお	0.01	
こしょう	0.01	
ふんまつスープ	0.01	
あぶら	0.5	き
パイナップル	15	み
もも	20	み
みかんダイスゼリー	15	き
ヨーグルト	50	あ
さとう	1.5	き
ぎょにくソーセージ	1ぽん	あ

えいようか：エネルギー/たんぱくしつ　605kcal　25.1g
おはし：🥢

17日(月)

こんだてめい：
ごはん
ぎゅうにゅう
セルフおむすび
とりだんごじる

ざいりょうめいおよびしようりょう（g）		
ごはん	1しょく	き
ぎゅうにゅう	1ぽん	あ
ツナ	30	あ
つちしょうが	0.8	み
きざみたくあん	10	み
ノンエッグマヨネーズ	5	き
うすくちしょうゆ	0.3	
こしょう	0.01	
あぶら	0.2	き
こんぶのつくだに	8	あ
やきのり	1ふくろ	あ
とりだんご	25	あ
はくさい	20	み
えのきたけ	8	み
だいこん	10	み
あおねぎ	5	み
とうふ	20	あ
うすあげ	8	あ
つちしょうが	0.7	み
うすくちしょうゆ	3	
りょうりしゅ	1.5	
だしパック	5	
みず	100	

おにぎりの日（ひ）

えいようか：エネルギー/たんぱくしつ　556kcal　26.0g
おはし：🥢

18日(火)

こんだてめい：
パン
ぎゅうにゅう
バインミー
フォー

ざいりょうめいおよびしようりょう（g）		
パン	1こ	き
ぎゅうにゅう	1ぽん	あ
だいこん	35	み
にんじん	10	み
いりごま	1	き
す	1.5	
さとう	1.2	き
しお	0.05	
ぶたにく	35	あ
たまねぎ	30	み
こいくちしょうゆ	1.5	
さとう	1	き
りょうりしゅ	0.3	
こしょう	0.1	
あぶら	0.5	き
フォー	10	き
とりにく	25	あ
たまねぎ	20	み
にんじん	8	み
はくさい	25	み
ほししいたけ	0.8	み
えのきたけ	5	み
えきたいスープ	10	
ふんまつスープ	2	
うすくちしょうゆ	1.5	
しお	0.01	
こしょう	0.02	
みず	100	

食育（しょくいく）の日（ひ）

世界（せかい）の料理（りょうり）
ベトナム

えいようか：エネルギー/たんぱく質　563kcal　29.9g

19日(水)

こんだてめい：
ごはん
ぎゅうにゅう
ごぼうてんのうまに
にんじんとたまごの
　いためもの
じゃがいもと
　ぶたにくのみそに

ざいりょうめいおよびしようりょう（g）		
ごはん	1しょく	き
ぎゅうにゅう	1ぽん	あ
ごぼうてん	1ぽん	あ
さとう	1.5	き
さとう	0.5	き
こいくちしょうゆ	2	
みず	20	
にんじん	20	み
ツナ	15	あ
たまご	15	あ
うすくちしょうゆ	1	
さとう	0.2	き
あぶら	0.2	き
じゃがいも	50	き
ぶたにく	13	あ
こんにゃく	30	き
にんじん	8	み
さやいんげん	5	み
みそ	5	あ
こいくちしょうゆ	0.8	
さとう	2	き
みず	20	

えいようか：エネルギー/たんぱく質　570kcal　24.9g
おはし：🥢

20日(木)

こんだてめい：
むぎごはん
ぎゅうにゅう
タコライス
もずくスープ
パイナップル

ざいりょうめいおよびしようりょう（g）		
むぎごはん	1しょく	き
ぎゅうにゅう	1ぽん	あ
ぎゅうひきにく	20	あ
ぶたひきにく	25	あ
しお	0.01	
こしょう	0.01	
たまねぎ	23	み
にんにく	1	み
つちしょうが	1	み
あぶら	1.5	き
りょうりしゅ	2	
ケチャップ	5	
ウスターソース	1.5	
さとう	1.5	き
こいくちしょうゆ	1.5	
コンソメ	0.8	
カレーこ	0.01	
チーズ	12	あ
キャベツ	30	み
かまぼこ	7	あ
もずく	15	あ
チンゲンサイ	20	み
えのきたけ	5	み
にんじん	8	み
きりぼしだいこん	0.8	み
えきたいスープ	10	
ふんまつスープ	1.2	
うすくちしょうゆ	2	
みず	100	
パイナップル	1ふくろ	み

23日沖縄慰霊（おきなわいれい）の日（ひ）

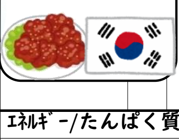
えいようか：エネルギー/たんぱく質　641kcal　26.0g
おはし：🥢

21日(金)

こんだてめい：
パン
ぎゅうにゅう
ヤンニョムチキン
ほうれんそうの
　ナムル
ごしきスープ

ざいりょうめいおよびしようりょう（g）		
パン	1こ	き
ぎゅうにゅう	1ぽん	あ
とりにく	1こ	あ
あぶら	6	き
ケチャップ	5	
コチュジャン	1	
こいくちしょうゆ	0.1	
みりん	1.5	
さとう	0.5	き
りょうりしゅ	2	
いりごま	1	き
ほうれんそう	35	み
きりぼしだいこん	1.5	み
うすくちしょうゆ	1.5	
ごまあぶら	1	き
す	1	
さとう	0.8	き
はくさい	20	み
にんじん	3	み
コーン	3	み
こまつな	15	み
だいこん	15	み
しめじ	8	み
とうふ	15	あ
かまぼこ	8	あ
ぶたにく	10	あ
うすくちしょうゆ	1	
ふんまつスープ	1.5	
りょうりしゅ	1	
こしょう	0.02	
みず	100	

韓国料理（かんこくりょうり）



えいようか：エネルギー/たんぱく質　582kcal　28.4g

24日(月)

こんだてめい：
ごはん（すくなめ）
ぎゅうにゅう
カレーうどん
だいこんの
　ツナいため

ざいりょうめいおよびしようりょう（g）		
ごはん	1しょく	き
ぎゅうにゅう	1ぽん	あ
ぶたにく	15	あ
うどん	60	き
たまねぎ	35	み
にんじん	8	み
かまぼこ	8	あ
うすあげ	5	あ
あおねぎ	5	み
カレールウ	13	き
ウスターソース	1	
カレーこ	0.1	
こいくちしょうゆ	0.5	
だしパック	4	
みず	110	
だいこん	40	み
コーン	8	み
にんじん	2	み
ツナ	10	あ
さとう	1	き
うすくちしょうゆ	1.2	
す	0.8	
あぶら	0.5	き

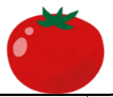
えいようか：エネルギー/たんぱく質　585kcal　21.5g
おはし：🥢

25日(火)

こんだてめい：
パン
ぎゅうにゅう
とりにくの
　トマトみそだれ
ほうれんそうのソテー
コーンチャウダー

ざいりょうめいおよびしようりょう（g）		
パン	1こ	き
ぎゅうにゅう	1ぽん	あ
とりにく	30	あ
カットトマト	25	み
みそ	3	あ
でんぷん	0.4	き
さとう	1	き
みず	6	
ほうれんそう	35	み
にんじん	5	み
ウインナー	10	あ
コンソメ	0.2	
こいくちしょうゆ	0.5	
あぶら	0.3	き
ベーコン	5	あ
コーン	10	み
じゃがいも	45	き
たまねぎ	30	み
クリームコーン	10	み
パセリ	0.05	み
ぎゅうにゅう	10	あ
スキムミルク	4	あ
こめこ	4	き
コンソメ	1.2	
こしょう	0.03	
みず	90	

夏（なつ）が旬（しゅん）　トマト



えいようか：エネルギー/たんぱく質　563kcal　27.8g

26日(水)

こんだてめい：
ごはん
ぎゅうにゅう
ゴーヤいり
　スタミナライス
しるビーフン

ざいりょうめいおよびしようりょう（g）		
ごはん	1しょく	き
ぎゅうにゅう	1ぽん	あ
ゴーヤスライス	25	み
ぎゅうひきにく	27	あ
ごぼう	15	み
えだまめ	5	み
にんにく	0.2	み
にんじん	5	み
さとう	2	き
こいくちしょうゆ	4	
りょうりしゅ	1	
あぶら	0.4	き
ビーフン	12	き
やきぶた	12	あ
たまねぎ	20	み
にんじん	8	み
ほししいたけ	1	み
にら	5	み
チンゲンサイ	10	み
はくさい	20	み
えきたいスープ	10	
ふんまつスープ	1.2	
うすくちしょうゆ	2.5	
こしょう	0.01	
みず	100	

夏（なつ）が旬（しゅん）　ゴーヤ

えいようか：エネルギー/たんぱく質　597kcal　21.9g
おはし：🥢

27日(木)

こんだてめい：
むぎごはん
ぎゅうにゅう
マーボーどうふ
はるさめサラダ

ざいりょうめいおよびしようりょう（g）		
むぎごはん	1しょく	き
ぎゅうにゅう	1ぽん	あ
とうふ	80	あ
ぶたひきにく	25	あ
たまねぎ	65	み
にんじん	10	み
エリンギ	8	み
あおねぎ	5	み
ほししいたけ	0.5	み
つちしょうが	0.5	み
にんにく	0.3	み
ふんまつスープ	1	
トウバンジャン	0.2	
りょうりしゅ	2	
こいくちしょうゆ	2	
あかみそ	2.5	あ
みそ	2.5	あ
さとう	1	き
でんぷん	1	き
みず	1	
ほうれんそう	30	み
きりぼしだいこん	1	み
にんじん	8	み
はるさめ	3	き
いりごま	0.6	き
す	2	
うすくちしょうゆ	1	
さとう	0.8	き
ごまあぶら	0.5	き

えいようか：エネルギー/たんぱく質　606kcal　23.4g
おはし：🥢

28日(金)

こんだてめい：
パン
ぎゅうにゅう
ぶたしゃぶサラダ
コンソメスープ
ぎゅうにゅう
　こんにゅうえき

ざいりょうめいおよびしようりょう（g）		
パン	1こ	き
ぎゅうにゅう	1ぽん	あ
ぶたにく	45	あ
こいくちしょうゆ	5	
さとう	1	き
す	5	
みりん	3	
キャベツ	35	み
にんじん	5	み
パプリカ（き）	3	み
うすくちしょうゆ	1.5	
さとう	0.3	き
す	2	
ベーコン	8	あ
たまねぎ	40	み
にんじん	5	み
コーン	5	み
エリンギ	5	み
じゃがいも	35	き
パセリ	0.05	み
コンソメ	1.5	
こしょう	0.01	
うすくちしょうゆ	0.8	
みず	100	
ぎゅうにゅう　こんにゅうえき	1ぽん	き

えいようか：エネルギー/たんぱく質　589kcal　27.9g

橿原市（かしはらし）の観光（かんこう）ピーアールキャラクター「こだいちゃん」がついている食（た）べ物（もの）は、橿原（かしはら）・御所（ごせ）・高市地区（たかいちちく）でとれた食（た）べ物（もの）です。

このマークは「奈良（なら）のしか」です。食品（しょくひん）の横（よこ）にこのマークがあるものは、奈良県（ならけん）でとれた食（た）べ物（もの）を表（あらわ）しています
こだいちゃんと、奈良（なら）のしかを探（さが）してみましょう

🥢マークの日（ひ）は、家庭（かてい）から「おはし」を持（も）ってきましょう。

あ：あかいろのたべもの・・・からだをつくるもとになるもの　き：きいろのたべもの・・・ねつやちからになるもの　み：みどりいろのたべもの・・・からだのちょうしをととのえるもの