令和7年度

5 月　がっこうきゅうしょくこんだてひょう

橿原市立小学校

ひ・ようび	1日(木)	2日(金)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
こんだてめい	パン ぎゅうにゅう ハンバーグ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	ごはん ぎゅうにゅう かきあげ こしねじる かしわもち	むぎごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ごもくスープ	まるパン ぎゅうにゅう ミンチカツ キャベツのカレーソテー たまねぎスープ	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご こまつなのごまいため ぶたじる	パン ぎゅうにゅう にくだんごと やさいのあまずあん しるビーフン	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどんのぐ かぼちゃのみそしる	むぎごはん ぎゅうにゅう カレー ごぼうのマヨネーズいため	パン ぎゅうにゅう とりにくのマーマレードに ひよこまめのサラダ カルドヴェルデ	ごはん ぎゅうにゅう こもちししゃもフライ キャベツのゆずポンずあえ まごわやさしいじる
ざいりょうめいおよびしょうりょう（ｇ）	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ハンバーグ 1こ あ ブロッコリー 35 み しお 0.05 うすくちしょうゆ 0.1 さとう 0.05 き ノンエッグマヨネーズ 6 き ベーコン 15 あ むぎ 7 き たまねぎ 30 み にんじん 8 み じゃがいも 30 き セロリ 4 み だいず 8 あ スキムミルク 4 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 旬の食材 じゃがいも	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ちりめんじゃこ 3 あ たまねぎ 40 み ちくわ 5 あ ごぼう 6 み じゃがいも 20 き だいず 6 あ ひじき 0.6 あ こめこ 13 き しお 0.1 あぶら 7 き とりにく 10 あ りょうりしゅ 0.5 きりぼしだいこん 1.3 み こんにゃく 10 き ほししいたけ 0.5 み うすあげ 5 あ にんじん 5 み とうふ 30 あ あおねぎ 10 み だしパック 5 あかみそ 4 あ みそ 2 あ みず 110 かしわもち 1こ き 行事食 こどもの日	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぶたにく 30 あ さとう 1 き こいくちしょうゆ 1 ピーマン 10 み にんじん 5 み たまねぎ 10 み あぶら 0.7 き さとう 1.2 き こいくちしょうゆ 3 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 やきぶた 7 あ なると 5 あ たまねぎ 30 み チンゲンサイ 25 み えのきたけ 5 み とうふ 20 あ うすあげ 8 あ にんじん 8 み うすくちしょうゆ 2 ふんまつスープ 1.2 こしょう 0.03 でんぷん 1.2 き みず 100	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ミンチカツ 1こ あ あぶら 6 き キャベツ 28 み ピーマン 3 み あぶら 0.3 き コンソメ 0.3 カレーこ 0.03 ベーコン 5 あ たまねぎ 40 み にんじん 12 み じゃがいも 20 き ブロッコリー 10 み コーン 10 み はるさめ 4 き コンソメ 1 うすくちしょうゆ 1 こしょう 0.01 みず 100	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 1きれ あ こまつな 30 み にんじん 10 み こいくちしょうゆ 2 さとう 1 き すりごま 1.2 き あぶら 0.5 き ぶたにく 15 あ うすあげ 10 あ じゃがいも 25 き だいこん 15 み とうふ 15 あ にんじん 8 み あおねぎ 5 み だしパック 5 みそ 6 あ みず 100	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ にくだんご 50 あ あぶら 4 き たまねぎ 35 み にんじん 10 み ピーマン 5 み ほししいたけ 0.6 み こいくちしょうゆ 2 さとう 3 き す 2 りょうりしゅ 1 ふんまつスープ 0.2 でんぷん 0.7 き ビーフン 7 き やきぶた 5 あ たまねぎ 20 み にんじん 8 み はくさい 20 み とうふ 25 あ にら 5 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	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぶたにく 35 あ キャベツ 30 み たまねぎ 40 み にんじん 5 み えだまめ 5 み つちしょうが 0.5 み にんにく 0.2 み さとう 2 き こいくちしょうゆ 2 みりん 0.5 りょうりしゅ 0.7 でんぷん 1.5 き かぼちゃ 15 み たまねぎ 25 み とうふ 25 あ うすあげ 10 あ きりぼしだいこん 1 み えのきたけ 4 み わかめ 0.5 あ だしパック 5 みそ 6 あ みず 110	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ とりにく 15 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 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 食育の日	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ とりにく 50 あ にんにく 0.1 み つちしょうが 0.3 み マーマレード 8 き さとう 2 き こいくちしょうゆ 1.4 あかワイン 0.9 す 0.9 でんぷん 0.5 き みず 8 ひよこまめ 8 あ だいず 8 あ きゅうり 10 み にんじん 7 み ツナ 15 あ オリーブあぶら 0.5 き す 3 さとう 1 き しお 0.05 こしょう 0.01 じゃがいも 30 き ウインナー 15 あ キャベツ 25 み たまねぎ 30 み にんにく 0.5 み オリーブあぶら 0.2 き コンソメ 1.7 こしょう 0.01 ぎゅうにゅう 10 あ スキムミルク 5 あ みず 100 世界の料理 ポルトガル	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ こもちししゃもフライ 1ひ あ あぶら 3 き キャベツ 40 み にんじん 5 み ゆずポンず 3 さとう 0.5 き 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 25 き しめじ 5 み うすあげ 8 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 683kcal 29.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 703kcal 22.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 590kcal 23.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 620kcal 24.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 603kcal 25.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 605kcal 24.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 603kcal 25.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 630kcal 21.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 619kcal 35.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 591kcal 19.7g

橿原市の観光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アンバサダー リュウが食育をお知らせします。

ひ・ようび	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
こんだてめい	パン ぎゅうにゅう やきうどん フルーツのヨーグルトがけ	ごはん ぎゅうにゅう コロッケ にんじんしりしり かきたまじる	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ちゅうかサラダ	シュガーあげパン ぎゅうにゅう アスパラのペペロンチーノ マカロニミルクスープ	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのねぎだれ とりやさいじる	こめこパン ぎゅうにゅう フランクフルトのケチャップに やさいたっぷりスープ ぎゅうにゅう こんにゅうえきココア	ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ トックスープ	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいもとつくねの あまからいため おみいさん	パン ぎゅうにゅう ケンのわふうスパゲッティ ストックサラダ	ごはん ぎゅうにゅう はっぽうさい まめかりんとう
ざいりょうめいおよびしょうりょう（ｇ）	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぶたにく 20 あ しお 0.03 こしょう 0.02 キャベツ 30 み たまねぎ 30 み にんじん 10 み こまつな 10 み うどん 60 き こいくちしょうゆ 1.5 うすくちしょうゆ 2 みりん 1.5 りょうりしゅ 1 こなかつお 0.8 あ あぶら 0.5 き パイナップル 20 み もも 20 み アロエ 15 み ヨーグルト 53 あ さとう 1.5 き 適塩給食の日の献立は減塩ですが薄味を感じさせない工夫をした献立を考えています。	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ コロッケ 1こ き あぶら 5 き にんじん 20 み ツナ 15 あ うすくちしょうゆ 1 さとう 0.2 き あぶら 0.2 き たまご 20 あ とうふ 30 あ なると 8 あ たまねぎ 20 み にんじん 5 み しめじ 5 み あおねぎ 5 み だしパック 5 うすくちしょうゆ 3 でんぷん 0.3 き みず 100	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 15 あ だいず 10 あ たまねぎ 65 み にんじん 10 み エリンギ 5 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 35 み きりぼしだいこん 1.5 み すりごま 1 き うすくちしょうゆ 1 ごまあぶら 0.4 き 適塩給食	パン 1こ き あぶら 8.1 き グラニューとう 4.5 き しお 0.01 ぎゅうにゅう 1ぽん あ アスパラガス 15 み ベーコン 7 あ オリーブあぶら 0.65 き たまねぎ 15 み にんにく 0.2 み コンソメ 0.5 みず 0.2 とうがらし 0.03 しお 0.06 こしょう 0.04 ウインナー 20 あ マカロニ 5 き じゃがいも 20 き キャベツ 10 み たまねぎ 30 み にんじん 8 み コーン 5 み しめじ 4 み パセリ 0.05 み コンソメ 1.5 スキムミルク 3 あ うすくちしょうゆ 1.5 こしょう 0.03 みず 100	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ あつあげ 55 あ しろねぎ 6 み にんにく 0.2 み さとう 2.2 き こいくちしょうゆ 3 みりん 1 でんぷん 0.8 き とりにく 15 あ りょうりしゅ 1 じゃがいも 25 き こまつな 10 み たまねぎ 20 み にんじん 8 み かぼちゃ 15 み しめじ 7 み つちしょうが 0.5 み にんにく 0.3 み みそ 5 あ りょうりしゅ 0.5 さとう 0.5 き トウバンジャン 0.1 みず 80	こめこパン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ フランクフルト 1ぽん あ たまねぎ 35 み にんじん 10 み あぶら 0.3 き トマトピューレ 5 とんかつソース 3 さとう 1.5 き コンソメ 0.1 パセリ 0.02 み みず 10 とりだんご 35 あ こまつな 7 み たまねぎ 20 み にんじん 5 み かぼちゃ 15 み キャベツ 10 み えだまめ 5 み だいず 4 あ コンソメ 1.5 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.5 みず 100 ぎゅうにゅう 1ぽん き こんにゅうえき	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぶたにく 20 あ つちしょうが 0.4 み にんにく 0.1 み たまねぎ 30 み にんじん 6 み しめじ 8 み ほうれんそう 12 み はるさめ 7 き いりごま 0.8 み こいくちしょうゆ 2 さとう 1.5 き ふんまつスープ 0.8 りょうりしゅ 0.6 ごまあぶら 0.2 き トック 20 き やきぶた 8 あ とうふ 15 あ たまねぎ 20 み チンゲンサイ 15 み にんじん 5 み あおねぎ 5 み ふんまつスープ 1.2 えきたいスープ 10 うすくちしょうゆ 1 みず 100	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ じゃがいも 40 き とりだんご 25 あ あぶら 6 き さとう 2 き こいくちしょうゆ 3 みりん 1.5 でんぷん 0.5 き さといも 20 き やまとまな 8 み にんじん 8 み とうふ 20 あ しめじ 5 み うすあげ 8 あ あおねぎ 5 み だいこん 10 み むぎ 5 き だしパック 5 みそ 6 あ みず 110 まほろばの日	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ スパゲッティ 25 き ぶたひきにく 20 あ たまねぎ 48 み にんじん 9 み しめじ 8 み エリンギ 8 み にんにく 0.2 み パセリ 0.04 み コンソメ 1.4 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 1 オリーブあぶら 0.8 き しお 0.2 こしょう 0.02 きりぼしだいこん 4 み わかめ 1 あ きざみたくあん 10 み コーン 10 み ノンエッグマヨネーズ 8 き さとう 0.3 き こいくちしょうゆ 1 ストリートファイターコラボ献立「ケンの和風スパゲッティ」 ©CAPCOM	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぶたにく 20 あ なると 12 あ はくさい 65 み たまねぎ 45 み にんじん 10 み ほししいたけ 1 み こまつな 10 み つちしょうが 0.7 み うすくちしょうゆ 2 ふんまつスープ 1.5 ごまあぶら 0.3 き でんぷん 1 き みず 10 ひよこまめ 10 あ だいず 20 あ でんぷん 2.3 き ちりめんじゃこ 3 あ さつまいも 25 き あぶら 6.1 き こいくちしょうゆ 0.7 さとう 6 き みず 2.2 かみかみこんだての日
えいようか	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 585kcal 24.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 661kcal 23.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 580kcal 23.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 616kcal 22.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 569kcal 20.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 633kcal 31.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 594kcal 20.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 632kcal 21.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 625kcal 24.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 657kcal 24.2g

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

橿原市の観光ピーアールキャラクター「こだいちゃん」がついている食べ物は、橿原・御所・高市地区でとれた食べ物です。

このマークは「奈良のしか」です。食品の横にこのマークがあるものは、奈良県でとれた食べ物を表しています。こだいちゃんと、奈良のしかを探してみましょう。

マークの日は家庭から「おはし」を持ってきましょう。