令和7年度

5 月　がっこうきゅうしょくこんだてひょう

橿原市立耳成南小学校

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 キャベツのゆずぽんずあえ 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）	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	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	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 ごまつな 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 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	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	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	エネルギー/たんぱくしつ 683kcal 29.2g	エネルギー/たんぱくしつ 703kcal 22.7g	エネルギー/たんぱくしつ 590kcal 23.8g	エネルギー/たんぱくしつ 620kcal 24.0g	エネルギー/たんぱくしつ 603kcal 25.7g	エネルギー/たんぱくしつ 605kcal 24.9g	エネルギー/たんぱくしつ 603kcal 25.6g	エネルギー/たんぱくしつ 630kcal 21.0g	エネルギー/たんぱくしつ 619kcal 35.7g	エネルギー/たんぱくしつ 591kcal 19.7g

旬の食材

じゃがいも

行事食

こどもの日

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。

世界の料理

ポルトガル

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	きゅうじつさんかん　ふりかえきゅうじつ	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 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	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	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	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 き 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	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	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
えいようか	エネルギー/たんぱくしつ 585kcal 24.7g	エネルギー/たんぱくしつ 661kcal 23.7g	エネルギー/たんぱくしつ 580kcal 23.5g	エネルギー/たんぱくしつ 616kcal 22.4g	エネルギー/たんぱくしつ 569kcal 20.6g		エネルギー/たんぱくしつ 594kcal 20.8g	エネルギー/たんぱくしつ 632kcal 21.0g	エネルギー/たんぱくしつ 625kcal 24.4g	エネルギー/たんぱくしつ 657kcal 24.2g

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。

奈良県減塩キャラクター げんえもん

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

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。