令和7年 4月　給食予定献立表

小学校
五條市立学校給食センター

みんなが笑顔になれる
おいしい給食を作ります♪

ご入学・ご進級おめでとうございます

2025年度がスタートしました。給食も4月14日から始まります。
学校給食は、「学校給食法」に基づき、児童生徒の生涯にわたる健康づくりの基本を培うという観点から、学校教育活動の一環として実施され、児童生徒の豊かな心と丈夫な身体をつくる大切な役割を果たしています。
五條市立学校給食センターでは、小学校４校・中学校３校・高等学校１校の約１８００食を調理・配送しています。今年度も、安心・安全でおいしい給食を子どもたちのもとに届けます。1年間、よろしくお願いします！

安全運転で学校に給食を届けます！

学校給食の目標

学校給食法第2条
より
要約・抜粋

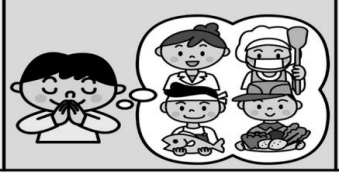
1 健やかで丈夫な身体をつくる

2 食事の大切さを知り、望ましい食生活の手本にする

3 助け合い、協力して楽しく食べる

4 豊かな自然の恵みに感謝していただく

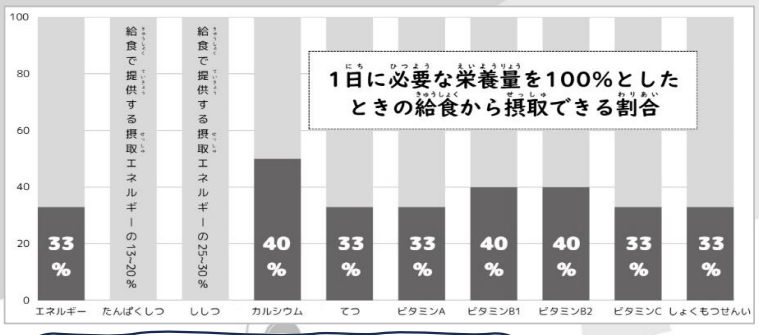
5 食べ物を大切にし、働く人々に感謝する



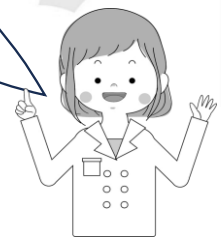
6 地域の伝統食を知り、未来に伝える

7 食を通じて社会のしくみを知る

学校給食の栄養



学校給食は、国が定める「学校給食摂取基準」に基づいて献立を考えており、上のグラフのように、1食で1日に必要な栄養量の約1/3の量が摂取できるようになっています。また、子どもたちが摂取しにくい栄養素は、それよりも多い量に設定されています。栄養満点の給食で、子どもたちの成長を支えます。



主食（ご飯・パン）

ご飯…南和炊飯センターから納品（月・水・金）
精白米は、奈良県産ヒノヒカリを使用します。
【精白米分量】小学校低学年　７０ｇ
中学年　９０ｇ
高学年　１００ｇ
中学校・高校　１１０ｇ

パン…せせらぎ会御所園から納品（火・木）
１個ずつ手焼きされたパンが個包装で納品されます。
【小麦粉分量】小学校１～３年　５０ｇ
４～６年　６０ｇ
中学校・高校　８０ｇ

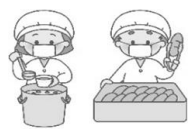
牛乳

牛乳…１本　２００ｍｌ

牛乳業者から各校へ納品されます。
牛乳１本から摂取できるカルシウムは、227ｍｇ。カルシウムは骨や歯をつくるための栄養素で、牛乳は成長に必要なカルシウム摂取に役立っています。月に2回程度、牛乳の代替品として、ジョアまたはミルージュを提供する日もあります。

令和６年度からストローレス対応パックに変わり、今年度から本市においても、ストローを使わずに牛乳を飲む「ストローレス対応」を実施します。

副食（主菜・副菜・汁物）



さまざまな調理法（焼き物・炒め物・揚げ物・和え物・煮物・蒸し物・汁物など）を組み合わせ、子どもたちの嗜好も考慮しながら、発達段階に応じた分量を提供します。また、地場産物を積極的に活用したメニュー、郷土料理、世界の料理など、バラエティに富んだ料理を取り入れます。
給食で使用する食材は、「物資選定委員会」で、小中学校長代表・給食主任者代表・PTA代表・給食センター所長・栄養教諭等で、見本食品を試食し、子どもたちの食べやすさ・価格などを踏まえて決定します。

14日（月）

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養 3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう（200ml）		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	ソーセージピラフのぐ		
鶏	カットウインナー	20	赤
	サラダあぶら	0.6	黄
	おろしにんにく	0.1	
	たまねぎ	25	緑
	にんじん	15	緑
	スイートコーン	8	緑
	グリンピース	8	緑
鶏	コンソメ	1.2	
	パセリ（かんそう）	0.03	
	しお	0.5	
麦・豆	うすくちしょうゆ	0.5	
	しろワイン	1	
	こしょう	0.02	
豆	マーガリン	2	黄
	しんじゃがのカレースープ		
豚	ぶたにく（ミンチ）	12	赤
	サラダあぶら	0.6	黄
	たまねぎ	30	緑
	じゃがいも	30	黄
	にんじん	10	緑
	ブロッコリー（れいとう）	15	緑
	◆ほうれんそう	4	緑
	ほうれんそう（れいとう）	1	緑
	トマトダイスカット	10	緑
麦・豆・鶏・豚・り	カレールウふんまつ	10	
鶏	コンソメ	0.8	
	こしょう	0.01	
	みず	65	

エネルギー　639kcal　たんぱく質　21.1g

15日（火）

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養 3色
	コッペパン		
乳・麦	コッペパン	60	黄
	ぎゅうにゅう（200ml）		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	メンチカツ		
麦・豆・豚	ポークメンチカツ(40g)	1こ	赤
	サラダあぶら（かん）	4	黄
	とんかつソース	1.8	
	ウスターソース	1.3	
	みず	2	
	でんぷん	0.1	黄
	ＡＢＣスープ		
麦	アルファベットマカロニ	4	黄
豚	ベーコン	8	赤
	サラダあぶら	0.8	黄
	たまねぎ	30	緑
	にんじん	15	緑
	キャベツ	25	緑
鶏	コンソメ	1.3	
麦・豆	こいくちしょうゆ	2	
	こしょう	0.02	
	みず	80	
	フルーツポンチ		
	ゼリー（シャインマスカット）	18	黄
	ゼリー（あまおう）	15	黄
もも	おうとう	15	緑
	パインアップル	18	緑

メンチカツは、パンに
はさんで食べてもおいしいよ♪

エネルギー　625kcal　たんぱく質　21.1g

16日（水）

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養 3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ジョア（プレーン）125ml		
乳	ジョア（プレーン）125ml	1本	赤
	ハヤシライス		
豚	ぶたにく	25	赤
	サラダあぶら	0.5	黄
	じゃがいも	60	黄
	たまねぎ	45	緑
	にんじん	15	緑
	コンソメ	1.4	
鶏	デミグラスソース	14	
麦・牛・豆・鶏・豚・ご	ハヤシルウ	12	
麦・豆・豚	トマトダイスカット	8	緑
	とんかつソース	0.47	
	ウスターソース	0.84	
	あかワイン	0.84	
	しお	0.05	
	こしょう	0.02	
	さんおんとう	0.47	黄
	みず	40	
	こんがりきつねのわふうサラダ		
鶏	とりささみフレーク	5	赤
	はくさい	28	緑
	きゅうり	10	緑
	にんじん	8	緑
豆	◆あぶらあげ	8	赤
麦・豆・鶏・豚・り	わふうドレッシング	7	

エネルギー　639kcal　たんぱく質　22.3g

17日（木）

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養 3色
	コッペパン		
乳・麦	コッペパン	60	黄
	ぎゅうにゅう（200ml）		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	しろみざかなフライ		
麦・豆	しろみざかなフライ（50g）	1こ	赤
	サラダあぶら（かん）	5	黄
	はるキャベツのソテー		
	キャベツ	40	緑
	にんじん	10	緑
	エリンギ	5	緑
鶏	コンソメ	1	
	こしょう	0.03	
麦・豆	うすくちしょうゆ	0.3	
	サラダあぶら	0.5	黄
	とうにゅうじたてのコーンスープ		
豚	ベーコン	3	赤
麦	ポテトニョッキ	20	黄
	スイートコーン	10	緑
	クリームコーン（かん）	45	緑
	たまねぎ	30	緑
	にんじん	10	緑
	おろしにんにく	0.01	
豆	とうにゅう	40	赤
	サラダあぶら	0.5	黄
鶏	コンソメ	1.8	
麦・豆	うすくちしょうゆ	1	
	こしょう	0.02	
	パセリ（かんそう）	0.03	
	でんぷん	2	黄
	みず	30	

白身魚フライとソテーは、パンに
はさんで食べてもおいしいよ♪

毎月17日は、減塩の日です。
奈良県減塩キャラクター　げんえもん

エネルギー　651kcal　たんぱく質　25.8g

18日（金）

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養 3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう（200ml）		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	とりてん（大分県）		
鶏	とりささみ(30g)	1本	赤
	しょうが	0.2	緑
	おろしにんにく	0.1	
	りょうりしゅ	1	
麦・豆	こいくちしょうゆ	1.5	
麦・豆	てんぷらこ	5	黄
	みず	7.5	
	サラダあぶら（かん）	5	黄
	てづくりソフトふりかけ		
	ひじき	0.5	赤
	◆こまつな	12	緑
	●こまつな	18	緑
	サラダあぶら	1	黄
	はなかつおぶし	3	赤
麦・豆	しおこんぶ	1.5	赤
ゴ	しろいりごま	2	黄
	さんおんとう	1	黄
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.2	
	ほんみりん	0.5	
	りょうりしゅ	0.5	
	かやくうどん		
麦	うどん（れいとう）	45	黄
	こうはくかまぼこ(ほそぎり)	6	赤
豆	◆あぶらあげ	8	赤
	はくさい	20	緑
	たまねぎ	15	緑
	にんじん	8	緑
	しろねぎ	5	緑
鯖	だしパック	2.2	
	わふうだしのもと	1	
麦・豆	うすくちしょうゆ	4	
	ほんみりん	0.7	
	りょうりしゅ	0.3	
	みず	80	

大分県の郷土料理「とり天」です♪
うどんとの相性も抜群！

エネルギー　696kcal　たんぱく質　29.6g

21日(月)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう（200ml）		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1 本	赤
	はながたとうふハンバーグのてりやき		
豆・鶏	はながたとうふハンバーグ（40g）	1 こ	赤
	りょうりしゅ	0.8	
	さんおんとう	1.2	黄
麦・豆	こいくちしょうゆ	1.2	
	ほんみりん	1.6	
	でんぷん	0.3	黄
	みず	少々	
	ブロッコリーのごまマヨネーズあえ		
	ブロッコリー（れいとう）	45	緑
	にんじん	10	緑
ｺﾞ	しろいりごま	1	黄
豆	たまごぬきマヨネーズ	8	黄
	しお	0.01	
	こしょう	0.02	
	さくらさくにゅうめん		
麦	●そうめんふし	6	黄
	ちらしかまぼこ（さくら）	10	赤
	たまねぎ	30	緑
	にんじん	12	緑
	●はねぎ	5	緑
鯖	だしパック	2.2	
	わふうだしのもと	0.6	
	ほんみりん	1.5	
麦・豆	うすくちしょうゆ	2.3	
	みず	90	

エネルギー 630kcal たんぱく質 21.8g

入学・進級お祝い献立

入学・進級のお祝いにふさわしい花いっぱいのメニューです！

◆花形のハンバーグ
◆花野菜のブロッコリー
◆にゅうめんの桜かまぼこ

22日(火)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	コッペパン		
乳・麦	コッペパン	60	黄
	ぎゅうにゅう（200ml）		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1 本	赤
	セルフハムカツバーガー		
鶏・豚	あらびきハムステーキ（40g）	1 枚	赤
麦	こむぎこ	10	黄
	みず	3	
麦・豆	パンこ	7	黄
	サラダあぶら（かん）	4	黄
豆	たまごぬきタルタルソース	8	黄
	コールスローサラダ		
	キャベツ	40	緑
	にんじん	10	緑
	スイートコーン	5	緑
	コールスロードレッシング	5.4	
	トマトスープ		
豆・鶏・豚	ミートボール	15	赤
	サラダあぶら	0.3	黄
	たまねぎ	25	緑
	にんじん	10	緑
	じゃがいも	25	黄
	◆ほうれんそう	4	緑
	ほうれんそう（れいとう）	1	緑
	トマトダイスカット	10	緑
	トマトケチャップ	8	
	おろしにんにく	0.5	
	あかワイン	0.5	
鶏	コンソメ	1.7	
	さんおんとう	0.4	黄
	こしょう	0.02	
	みず	85	

セルフサンドにして、いただきましょう！

6 手を洗おう

エネルギー 698kcal たんぱく質 26.1g

23日(水)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう（200ml）		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1 本	赤
	ぎょうざのぐどんぶり		
豚	ぶたにく（ミンチ）	35	赤
ｺﾞ	ごまあぶら	0.5	黄
	おろしにんにく	0.4	
	しょうが	0.5	緑
	りょうりしゅ	1	
豆	ひきわりだいず	15	赤
	たまねぎ	10	緑
	にんじん	8	緑
	キャベツ	40	緑
	にら	8	緑
麦・ｺﾞ・豆・豚	ちゅうかスープのもと	1	
麦・豆	うすくちしょうゆ	3	
	しお	0.1	
	こしょう	0.03	
	さんおんとう	0.1	黄
	でんぷん	1	黄
	みず	2	
	ワンタンスープ		
麦	ワンタンのかわ	10	黄
豆・豚	やきぶた	8	赤
	サラダあぶら	0.5	黄
	たまねぎ	35	緑
	にんじん	10	緑
	チンゲンサイ	10	緑
麦・豆	うすくちしょうゆ	1.7	
麦・ｺﾞ・豆・豚	ちゅうかスープのもと	1.8	
	こしょう	0.02	
	サラダあぶら	0.2	黄
	みず	85	

エネルギー 653kcal たんぱく質 24.8g

24日(木)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	コッペパン		
乳・麦	コッペパン	60	黄
	ぎゅうにゅう（200ml）		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1 本	赤
	フランクフルト		
豚	フランクフルト（40g）	1 本	赤
	さんおんとう	0.7	黄
	ウスターソース	0.4	
	トマトケチャップ	4	
	でんぷん	0.4	黄
	バジルポテトビーンズ		
	じゃがいも	35	黄
豆	だいず	10	赤
	にんじん	15	緑
	でんぷん	12.5	黄
	サラダあぶら（かん）	6	黄
	バジル（かんそう）	0.08	
	しお	0.35	
	さんおんとう	0.8	黄
	オニオンスープ		
豚	ベーコン	8	赤
	サラダあぶら	0.5	黄
	たまねぎ	70	緑
	にんじん	8	緑
	スイートコーン	5	緑
鶏	コンソメ	1.7	
麦・豆	うすくちしょうゆ	2	
	こしょう	0.02	
	パセリ（かんそう）	0.03	
	みず	85	

フランクフルトは、パンにはさんで食べてもおいしいよ♪

エネルギー 669kcal たんぱく質 25.2g

25日(金)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう（200ml）		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1 本	赤
	たこやき		
豆	たこやき（20g）	2 こ	黄
	サラダあぶら（かん）	4	黄
麦・豆・豚・り	おこのみやきソース	6	
	いとかつおぶし	0.7	赤
	あおのり	0.06	赤
	ぐだぐさんにくすい		
牛	ぎゅうにく	15	赤
	サラダあぶら	0.5	黄
	りょうりしゅ	0.5	
	◆たまねぎ	15	緑
	たまねぎ	15	緑
	にんじん	10	緑
	だいこん	15	緑
	えのきたけ	8	緑
豆	とうふ（れいとう）	15	赤
	●はねぎ	5	緑
鯖	だしパック	2.2	
	わふうだしのもと	1	
	しお	0.1	
麦・豆	うすくちしょうゆ	3	
	ほんみりん	1.5	
	みず	85	
	ミャクミャクしらたまゼリー		
豆	しらたまだんご	24	黄
	ゼリー（サイダー）	22	黄
	ゼリー（さくらんぼ）	20	黄
	グラニューとう	1.5	黄
	レモンかじゅう	0.2	緑
	みず	15	

世界の料理（日本・大阪）

4月は、万博開催地である日本・大阪の有名な料理です！

エネルギー 704kcal たんぱく質 22.2g

28日(月)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう（200ml）		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1 本	赤
	さばのしおやき		
鯖	さばのしおやき（40g）	1 切	赤
	きんぴらごぼう		
	さつまあげ	6	赤
	ごぼう	26	緑
	にんじん	8	緑
	◆つきこんにゃく	6	黄
	さやいんげん	5	緑
	サラダあぶら	0.3	黄
ｺﾞ	しろいりごま	0.5	黄
	さんおんとう	2.5	黄
麦・豆	こいくちしょうゆ	3	
	わふうだしのもと	0.1	
	みず	少々	
	はるキャベツのみそしる		
豆	とうふ（れいとう）	15	赤
	キャベツ	25	緑
	にんじん	10	緑
	◆たまねぎ	15	緑
	たまねぎ	15	緑
麦	おつゆふ	0.8	黄
	わかめ	0.3	赤
	●はねぎ	3	緑
鯖	だしパック	1.6	
	わふうだしのもと	0.3	
豆	みそ（たんしょく）	8	赤
	みず	85	

エネルギー 661kcal たんぱく質 24.8g

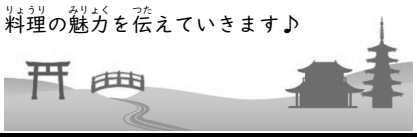
今年度も日本各地の郷土料理を提供します！

11 和食文化を伝えよう

★郷土料理とは…

その地域ならではの食材を使い、その地域独自の調理法で作られた料理のことです。料理一つひとつにその地域の歴史や文化、自然風土、食材のおいしさを感じることができます。

本市の学校給食では、奈良県の郷土料理の提供はもちろん、さまざまな郷土の味や食文化を子どもたちに知ってもらうために、令和６年度から月に一度、日本各地の郷土料理を提供しています。昨年度は、１１道府県の料理を提供しました。今年度も引き続き、給食を通じて、各地の郷土料理の魅力を伝えていきます♪



30日(水)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ジョア（プレーン）125ml		
乳	ジョア（プレーン）125ml	1 本	赤
	チキンカレー		
鶏	とりにく 5g	30	赤
	サラダあぶら	0.5	黄
	じゃがいも	65	黄
	たまねぎ	70	緑
	にんじん	20	緑
麦・豆	カレールウ	15	
麦・豆・鶏・豚・り	カレールウふんまつ	5	
鶏	コンソメ	1	
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.5	
	ウスターソース	0.5	
	みず	40	
	わかめととうふのナムルサラダ		
	だいこん	20	緑
	きゅうり	15	緑
	わかめ	0.5	赤
豆	とうふ（れいとう）	25	赤
麦・ｺﾞ・豆・鶏・豚	ナムルドレッシング	8	

エネルギー 654kcal たんぱく質 22.6g

今年度の給食Topic！ 世界の料理～大阪・関西万博編～

OSAKA, KANSAI, JAPAN EXPO2025

大阪・関西万博が、４月１３日～１０月１３日の期間、大阪市此花区夢洲で開催されます。万博には、世界の１６０を超える国と地域が参加し、各国の最新技術や文化などを体験することができます。

今年度の本市の学校給食では、万博開催にちなみ、月に一度、万博参加国の代表的な料理を提供します。普段、味わうことのない世界の料理に触れてみてください。

©Expo 2025
大阪・関西万博公式キャラクター
ミャクミャク

４月は、万博開催国の日本・大阪の料理からスタートするよ！関西人には、なじみのあるたこ焼きと大阪府ご当地メニュー肉吸い、そして、万博公式キャラクターのミャクミャクをイメージした白玉ゼリーが登場します。

５月からは、どこの国のメニューが登場するのかな？お楽しみに！

月・水・金は はしの日

11 和食文化を伝えよう

食物アレルギーの表示義務のある特定原材料８品目（特定原材料に準ずるもの２０品目）が含まれる場合に表示されます。

五條市立学校給食センターでは、乳・乳製品・鶏卵（うずら卵）・えびの除去・代替食を行っています。

旬の食材を生かした献立・五條産ジビエ料理・奈良県や日本各地の郷土料理・世界の料理も献立に取り入れています。

こんだてひょうのみかた

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	1日(月)		
	むぎごはん		
	●せいはくまい	81	黄
	むぎ	9	黄
	ぎゅうにゅう（200ml）		
乳	ぎゅうにゅう	1 本	赤
	なつやさいカレー		
豚	●ぶたにく	25	赤
	●かぼちゃ	40	緑
	なす	30	緑
	●たまねぎ	70	緑
	にんじん	15	緑
	サラダあぶら	0.5	黄
	トマトピューレ	1.5	
麦・豆	カレールウ	15	
麦・豆・鶏・豚・り	カレールウふんまつ	1.5	
豆・鶏	コンソメ	1	
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.5	
	ウスターソース	0.5	
	みず	60	
	はるさめサラダ		
	はるさめ	4	黄
鶏	チキンハムたんざく	10	赤
	キャベツ	15	緑
	チンゲンサイ	15	緑
	にんじん	5	緑
	スイートコーン	5	緑
麦・豆	うすくちしょうゆ	2.4	
	こめず	2	
	さんおんとう	1.2	黄

※献立および食材は都合により変更することがあります。ご了承ください。

※●のついている食材は奈良県で、◆のついている食材は五條市で生産・製造されたものを使用する予定です。

※ このマークの日は、五條市で生産・製造された食材を使用した献立で、地産地消と五條市の『五』をかけ合わせて、【五産五消献立】といいます。

※栄養３色の欄には、食品に含まれる栄養素の特徴によって分類した３つのグループに食品を分けた「栄養３色」を掲載しています。

赤：おもに からだをつくるもとになる たべもののなかま
（ぎゅうにゅう、にく、さかな、たまご、だいず、だいずせいひん、かいそう）

緑：おもに からだのちょうしをととのえるもとになる たべもののなかま
（やさい、くだもの、きのこるい）

黄：おもに ねつやちからのもとになる たべもののなかま
（ごはん、パン、めん、いも、さとう、あぶら）

3 バランスよく食べよう　4 太りすぎないやせすぎない

献立名・食品名・1人分の分量（分量は小学校4年生）を表示しています。

毎月19日は 食育の日

12 食育を推進しよう

※アレルゲンの項目は、義務表示の特定原材料８品目ならびに推奨表示の特定原材料に準ずる２０品目を掲載しています。（下記の図参照）

※【】ｶｯｺ内は献立表アレルゲン欄の表示です。

特定原材料 ８品目（義務表示）	卵【卵】・乳【乳】・小麦【麦】・そば【ｿﾊﾞ】・落花生（ﾋﾟｰﾅｯﾂ）【ピ】・えび【ｴﾋﾞ】・かに【ｶﾆ】・くるみ【ｸﾙ】
特定原材料に準ずるもの ２０品目（推奨表示）	ｱｰﾓﾝﾄﾞ【ア】・あわび【鮑】・いか【ｲｶ】・いくら【ｲｸ】・オレンジ【ｵﾚ】・カシューナッツ【ｶｼ】・キウイフルーツ【ｷｳ】・牛肉【牛】・ごま【ｺﾞ】・さけ【鮭】・さば【鯖】・大豆【豆】・鶏肉【鶏】・バナナ【ﾊﾞ】・豚肉【豚】・ﾏｶﾀﾞﾐｱﾅｯﾂ【ﾏｶ】・もも【ﾓﾓ】・やまいも【ｲﾓ】・りんご【り】・ゼラチン【ｾﾞ】

学校給食は、実際の食事の生きた教材を通して、望ましい食事の在り方や人間関係を育てることをねらいとして行われる教育活動であり、教育課程では、「学級活動」として特別活動に位置付けられています。児童生徒の豊かな心と丈夫な体をつくる大切な役割を果たしています。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。