

令和7年 6月 給食予定献立表

小学校 五條市立学校給食センター

Table for June 2nd (Monday) to June 6th (Friday). Columns include date, meal name, ingredients, and nutritional information. Includes a '歯と口の健康週間' (Dental and Oral Health Week) notice.

Table for June 9th (Monday) to June 13th (Friday). Columns include date, meal name, ingredients, and nutritional information. Includes a '千葉県産の郷土料理「さんが焼き」' (Chiba Prefecture Local Dish 'Sangayaki') notice.

Table for June 16th (Monday) to June 20th (Friday). Columns include date, meal name, ingredients, and nutritional information. Includes a '『◆』のマークの食材は五條市産、『●』のマークの食材は奈良県産のものを使用します。' (Ingredients with diamond mark are from Gosei City, ingredients with circle mark are from Nara Prefecture) notice.

6月16日~20日は 五産五消週間 です!! 五條市や奈良県で作られた食材がたくさん登場します。感謝の気持ちでいただきます。

23日(月)			24日(火)			25日(水)			26日(木)			27日(金)		
アレルギー	献立名	1人分	アレルギー	献立名	1人分	アレルギー	献立名	1人分	アレルギー	献立名	1人分	アレルギー	献立名	1人分
	ごはん	90		コッペパン	60		ごはん	90		コッペパン	60		ごはん	90
乳	●せいはいくまい ぎゅうにゅう(200ml)	1本	乳	コッペパン	60	乳	●せいはいくまい ぎゅうにゅう(200ml)	1本	乳	コッペパン	60	乳	●せいはいくまい ぎゅうにゅう(200ml)	1本
豚	タコライス	20	豚	オムレツ(50g)	1こ	豚	とりにく	25	豚	えびカツ(40g)	1こ	豚	いわしのしょうゆに	1尾
豆	ぶたにく(ミンチ)	0.1	豆	サラダあぶら	0.6	豆	◆あぶらあげ	8	豆	ぎゅうにゅう(200ml)	4	豆	●つきごんにやく	25
麦・豆	しお	0.03	麦・豆	トマトケチャップ	4	麦・豆	にんじん	15	麦・豆	ポークビーンズ	15	麦・豆	ぶたにく	15
	あかワイン	0.3		こいくちしょうゆ	0.1		むすえだまめ	5		ぶたにく	0.5		にんじん	10
	おろしにんにく	0.1		さんおんとう	1.5		スイートコーン	8		◆たまねぎ	20		◆さやいんげん	2
	◆たまねぎ	45		てんぷん	0.3		しょうが	1		◆たまねぎ	20		しょうが	6
	にんじん	10		みず	8		りょうりしゅ	2.5		にんじん	15		しろいりごま	0.5
	ひきわりだいず	15		マカロニサラダ	6		さんおんとう	3		じゃがいも	25		しろいりごま	0.6
	コンソメ	0.5		ツイストマカロニ	10		こいくちしょうゆ	3		だいた	18		ごまあぶら	2
	カレーうどんまつ	0.2		レタス	10		わふうだしのもと	0.8		トマトダイスカット	5		こいくちしょうゆ	1
	トマトケチャップ	15		◆きゅうり	5		サラダあぶら	0.8		ハヤシルウ	8		さんおんとう	1
	とんかつソース	5		きゅうり	5		みず	5		デミグラスソース	4		ほんみりん	1
	ウスターソース	2		◆あかたまねぎ	10					ウスターソース	0.4		トウバンジャン	0.05
	さんおんとう	2		にんじん	8					あかワイン	0.8		りょうりしゅ	1
	こいくちしょうゆ	0.3		たまごぬきマヨネーズ	10					コンソメ	0.8		かぼちゃのみそ	30
	キャベツ	30		●こめず	0.25					さんおんとう	0.5		◆たまねぎ	35
豆・豚	もずくのちゅうかスープ	6		レモンかじゅう	0.1					みず	0.03		◆たまねぎ	10
	やきふた	5		しお	0.05						50		◆あぶらあげ	8
	もずく	5		こしょう	0.02								●はねぎ	3
	◆たまねぎ	25		ほうれんそうとベーコンのとうりゅうスープ	7								だしパック	1.6
	スイートコーン	5		ベーコン	0.5								わふうだしのもと	0.3
	クリームコーン(かん)	20		サラダあぶら	30								みそ(たんしょく)	8
	とうふ(れいとう)	20		◆たまねぎ	10								みず	95
	●はねぎ	3		にんじん	10									
	ちゅうかスープのもと	1.6		ほうれんそう(れいとう)	15									
	うすくちしょうゆ	0.2		ポテトニョッキ	20									
	こしょう	0.02		とうりゅう	30									
	サラダあぶら	0.5		コンソメ	1.6									
	てんぷん	1		うすくちしょうゆ	0.5									
	みず	95		こしょう	0.02									
				みず	65									
エネルギー 633kcal たんぱく質 21.9g			エネルギー 660kcal たんぱく質 24.2g			エネルギー 658kcal たんぱく質 27.6g			エネルギー 666kcal たんぱく質 25.5g			エネルギー 610kcal たんぱく質 23.3g		

30日(月)		
アレルギー	献立名	1人分
	ごはん	90
乳	●せいはいくまい ジョア(プレーン)125ml	1本
	かきあげ	13
	じゃがいも	18
	◆たまねぎ	7
	にんじん	10
	ちくわ	3
	ちりめんじゃこ	3
	てんぷん	12
	てんぷらこ	0.05
	しお	5
	みず	6.5
	サラダあぶら(かん)	0.5
	てづくりソルトふりかけ	30
	ひじき	1
	●こまつな	3
	サラダあぶら	1.5
	はなかつおぶし	2
	しろいりごま	1
	さんおんとう	0.2
	こいくちしょうゆ	0.5
	ほんみりん	0.5
	りょうりしゅ	45
	かやくうどん	6
	うどん(れいとう)	5
	こうはくまぼこ(ほそぎり)	6
	◆あぶらあげ	15
	はくさい	15
	◆たまねぎ	8
	にんじん	3
	しろねぎ	2.2
	だしパック	1
	わふうだしのもと	0.7
	うすくちしょうゆ	0.3
	ほんみりん	80
	りょうりしゅ	
	みず	
エネルギー 702kcal たんぱく質 24.0g		

## 6月16日～20日は、五産五消週間!

～地元・五條や奈良県の食材をおいしくいただきます～

五條市立学校給食センターでは、五條市の「五」と地産地消を合わせ、『五産五消』として給食で地産地消をすすめています。

6月16日～20日の五産五消週間では、みなさんが住んでいる五條市や奈良県で生産・製造された食材をふんだんに使ったメニューを提供します。

地元農家さんや豆腐屋さんをはじめ、多くの方のおかげで、おいしく給食をいただくことができます。感謝の気持ちで味わって食べてくれると嬉しいです。

### 地産地消のよいところ!

- 新鮮でおいしい
- 旬の食材が届くので栄養満点
- 作った人の顔が分かり、安心・安全
- 輸送距離が短いので、環境にやさしい
- 地域の活性化につながる







生産者のみなさん、ありがとうございます♪

## 【万博献立】世界の料理 ～ペルー編～

ペルーは、南アメリカに位置する国です。給食で登場するロモ・サルタードは、ペルーの伝統的な料理です。「ロモ」には牛肉、「サルタード」には炒め物という意味があり、牛肉と野菜を炒めた料理です。これは、中国・広東省から移民してきた人が食べていた料理がルーツで、しょうゆと酢を使って味付けします。

これにペルーが原産のじゃがいもを揚げたフライドポテトを和えたり添えたりしてご飯と一緒に食べます。また、ディアタ・デ・ポヨは、鶏むね肉・パスタ・野菜が入ったコンソメスープです。やさしい味のスープなので、体調が優れないときなどにも食べられるそうです。

### 給食センターの中をのぞいてみよう!



給食センターでは、朝からたくさん野菜を洗っています。新鮮な野菜は虫や泥がついているので、きれいに洗浄するために、三槽シンクを使って、流水で3回洗います。また、キャベツなどの葉物野菜は、葉をバラバラにして、目視確認をしながら1枚1枚丁寧に洗っています。

## はしの日

げつ すい きん  
月・水・金は

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。

## こんだてひょうのみかた

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

3 バランスよく食べよう

4 足りないやせすぎない

こんだてめい しょうひんめい ひとりぶん  
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。

※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産、◆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』を合わせ、『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 たべものなまかま  
(ぎゅうにゅう、にく、さかな、たまご、だいた、だいたせいひん、かいそう)

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

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

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

## 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。

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。

## 毎月19日は しょくいく ひ 食育の日

まいつき にち  
毎月19日は  
しょくいく ひ  
食育の日

※アレルギーの項目は、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)

※【】内は献立表アレルギー欄の表示です。

特定原材料8品目(義務表示)	卵【卵】・乳【乳】・小麦【麦】・そば【ソバ】・落花生(ピーナツ)【ピーナツ】・えび【エビ】・かに【カニ】・くるみ【クルミ】
特定原材料に準ずるもの20品目(推奨表示)	アミノ酸【ア】・あわび【鮑】・いか【イカ】・いくら【イクラ】・オレンジ【オレンジ】・カシューナッツ【カシューナッツ】・キウイフルーツ【キウイ】・牛肉【牛】・ごま【ゴ】・さけ【鮭】・さば【鯖】・大豆【豆】・鶏肉【鶏】・バナナ【バナナ】・豚肉【豚】・マダガスカールナッツ【マカ】・もも【桃】・やまいも【イモ】・りんご【りんご】・ゼラチン【ゼ】

