

令和7年 10月 給食予定献立表

小学校 五條市立学校給食センター

給食センターの中をのぞいてみよう! 給食は、食中毒防止のために基本的に加熱調理したものを提供することができません。そのために、サラダなどに使う野菜は、必ずゆでて提供します。...

6日(月) 7日(火) 8日(水) 9日(木) 10日(金) 献立表. Includes items like ごはん, コッペパン, きゅうにゅう, マカロニサラダ, etc.

14日(火) 15日(水) 16日(木) 17日(金) 献立表. Includes items like ごはん, コッペパン, きゅうにゅう, えびカツ, etc.

20日(月)			21日(火)			22日(水)			23日(木)			24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		ガーリックトースト	60		ごはん	90
	●せいはいくまい			コッペパン			●せいはいくまい			しょくぱん			●せいはいくまい	
乳	ぎゅうにゅう	1本	乳	ぎゅうにゅう	1本	乳	ぎゅうにゅう	1本	乳	ぎゅうにゅう	1本	乳	ぎゅうにゅう	1本
	ぎゅうにゅう(200ml)			ぎゅうにゅう(200ml)			ぎゅうにゅう(200ml)			ぎゅうにゅう(200ml)			ぎゅうにゅう(200ml)	
豚	おごのみやき	12	豚	とりさきみ(30g)	1本	豚	ハラシライス	25	豚	ハラシライス	0.01	豚	にしんのかぼやき	1切
	ぶたにく	8		オリブオイル	0.3		ぶたにく	0.5		ハラシライス			にしん(30g)	1切
	あいか	40		しろワイン	1.2		ハラシライス	60		ハラシライス			でんぶん	7
	キャベツ	40		しお	0.15		ハラシライス	55		ハラシライス			ハラシライス	4
	●はねぎ	5		こしょう	0.02		ハラシライス	15		ハラシライス			さんおんとう	3
	●たまご	20		パジル(かんそう)	0.1		ハラシライス	6		ハラシライス			こいくちしょうゆ	3
	こむぎこ	11.4		パンこ	7		ハラシライス	1.4		ハラシライス			りょうりしゅ	1
	しお	0.3		こむぎこ	5		ハラシライス	14		ハラシライス			ほんみりん	1
	みず	12		みず	8		ハラシライス	12		ハラシライス			しろいりごま	0.5
	サラダあぶら	1.5		みず	8		ハラシライス	12		ハラシライス			みず	1
	おこのみやきソース	12		みず	8		ハラシライス	12		ハラシライス			みず	1
	にんじん	40		みず	8		ハラシライス	12		ハラシライス			みず	1
	サラダあぶら	0.2		みず	8		ハラシライス	12		ハラシライス			みず	1
	まぐろフレック(あぶらづけ)	13		みず	8		ハラシライス	12		ハラシライス			みず	1
	うすくちしょうゆ	1		みず	8		ハラシライス	12		ハラシライス			みず	1
	しお	0.01		みず	8		ハラシライス	12		ハラシライス			みず	1
	こしょう	0.02		みず	8		ハラシライス	12		ハラシライス			みず	1
	とうふのみそしる	25		みず	8		ハラシライス	12		ハラシライス			みず	1
	とうふ(れいとう)	30		みず	8		ハラシライス	12		ハラシライス			みず	1
	たまねぎ	10		みず	8		ハラシライス	12		ハラシライス			みず	1
	にんじん	10		みず	8		ハラシライス	12		ハラシライス			みず	1
	だいこん	15		みず	8		ハラシライス	12		ハラシライス			みず	1
	◆つきこんにやく	5		みず	8		ハラシライス	12		ハラシライス			みず	1
	●はねぎ	3		みず	8		ハラシライス	12		ハラシライス			みず	1
	だしパック	1.6		みず	8		ハラシライス	12		ハラシライス			みず	1
	わふうだしのものと	0.3		みず	8		ハラシライス	12		ハラシライス			みず	1
	みそ(たんしょく)	8		みず	8		ハラシライス	12		ハラシライス			みず	1
	みず	90		みず	8		ハラシライス	12		ハラシライス			みず	1

27日(月)			28日(火)			29日(水)			30日(木)			31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
	げんりょうごはん	70		コッペパン	60		ごはん	90		コッペパン	60		ごはん	90
	●せいはいくまい			コッペパン			●せいはいくまい			コッペパン			●せいはいくまい	
乳	ぎゅうにゅう	1本	乳	ぎゅうにゅう	1本	乳	ぎゅうにゅう	1本	乳	ぎゅうにゅう	1本	乳	ぎゅうにゅう	1本
	ぎゅうにゅう(200ml)			ぎゅうにゅう(200ml)			ぎゅうにゅう(200ml)			ぎゅうにゅう(200ml)			ぎゅうにゅう(200ml)	
豚	さばのしおやき	1切	豚	あけしゅうまい	2こ	豚	オムライス	1枚	豚	オムライス	2こ	豚	スターかぼちゃコロケ	1こ
	さばのしおやき(40g)			にくしゅうまい(18g)	4		たまごやき(50g)	1枚		オムライス	2.5		ほしのかぼちゃコロケ(40g)	4
	ひじき	20		サラダあぶら(かん)	4		とりにく 5g	18		オムライス	2.5		サラダあぶら(かん)	4
	にんじん	1.8		はるさめ	4		たまねぎ	40		オムライス	2.5		はるさめ	4
	むきえだまめ	8		チキンアンドポークハムたんざく	8		にんじん	15		オムライス	2.5		むきえだまめ	4
	◆つきこんにやく	6		きゅうり	10		グリーンピース	5		オムライス	2.5		◆つきこんにやく	6
	さんおんとう	1.8		チンゲンサイ	4		スイートコーン	8		オムライス	2.5		さんおんとう	1.8
	こいくちしょうゆ	1.8		トマトケチャップ	12		トマトケチャップ	10		オムライス	2.5		こいくちしょうゆ	1.8
	わふうだしのものと	0.5		トマトビュール	4		トマトケチャップ	4		オムライス	2.5		わふうだしのものと	0.5
	サラダあぶら	0.2		コンソメ	0.5		トマトビュール	0.5		オムライス	2.5		サラダあぶら	0.2
	みず	5		●こめず	1.8		コンソメ	0.3		オムライス	2.5		みず	5
	わふうカレーうどん	45		さんおんとう	1		しお	0.3		オムライス	2.5		わふうカレーうどん	45
	うどん(れいとう)	5		ごまあぶら	0.2		とんかつソース	1.4		オムライス	2.5		うどん(れいとう)	5
	かまぼこ	30		しろいりごま	1		さんおんとう	1.5		オムライス	2.5		かまぼこ	30
	たまねぎ	15		ワンダンスープ	10		サラダあぶら	0.2		オムライス	2.5		たまねぎ	15
	にんじん	15		ワンダンスープ	10		マージン	2		オムライス	2.5		にんじん	15
	●あぶらあげ	5		ワンダンスープ	10		トマトケチャップ(8g)	1袋		オムライス	2.5		●あぶらあげ	5
	●はねぎ	5		ワンダンスープ	10		ABCスープ	4		オムライス	2.5		●はねぎ	5
	だしパック	1.8		ワンダンスープ	10		アルファベットマカロニ	6		オムライス	2.5		だしパック	1.8
	わふうだしのものと	0.3		ワンダンスープ	10		ペルコン	0.8		オムライス	2.5		わふうだしのものと	0.3
	カレーこ	0.5		ワンダンスープ	10		サラダあぶら	20		オムライス	2.5		カレーこ	0.5
	ほんみりん	2.8		ワンダンスープ	10		たまねぎ	15		オムライス	2.5		ほんみりん	2.8
	こいくちしょうゆ	2.8		ワンダンスープ	10		にんじん	15		オムライス	2.5		こいくちしょうゆ	2.8
	うすくちしょうゆ	3		ワンダンスープ	10		キャベツ	25		オムライス	2.5		うすくちしょうゆ	3
	さんおんとう	0.4		ワンダンスープ	10		コンソメ	1.7		オムライス	2.5		さんおんとう	0.4
	てんぷん	1.8		ワンダンスープ	10		うすくちしょうゆ	0.8		オムライス	2.5		てんぷん	1.8
	みず	65		ワンダンスープ	10		こしょう	0.02		オムライス	2.5		みず	65
	みず	65		ワンダンスープ	10		みず	95		オムライス	2.5		みず	65

**11** 和食文化を伝えよう

げつ すい きん  
月・水・金は  
ひ  
はしの日

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。

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。

**こんだてひょうのみかた**



3 バランスよく食べよう  
4 取りすぎない

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。

まいつき にち  
毎月19日は  
しょくいく ひ  
食育の日

12 食育を推進しよう

※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』を掛け合わせて、「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 たべものなまか  
(ぎゅうにゅう、にく、さかな、たまご、だいす、だいすせいひん、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 たべものなまか  
(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 たべものなまか  
(ごはん、パン、めん、いも、さとう、あぶら)

※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)

※【】カッコ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(ヒナナツ)【ヒ】・えび【ヒ】・かに【カ】・くるみ【クル】
特定原材料に準ずるもの20品目(推奨表示)	アーモンド【ア】・あわび【鮑】・いか【イカ】・いくら【イ】・オレンジ【カ】・カシューナッツ【カ】・キウイフルーツ【キ】・牛肉【牛】・ごま【ゴ】・さけ【鮭】・さば【鯖】・大豆【豆】・鶏肉【鶏】・バナナ【バ】・豚肉【豚】・マダミナツ【マ】・もも【モ】・やまいも【イ】・りんご【リ】・ゼラチン【ゼ】