令和8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

ご入学・ご進級おめでとうございます

２０２６年度が始まりました。給食は４月13日（月）から開始となります。
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１７００食を調理・配送しています。今年度も、愛情たっぷりの安心・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！

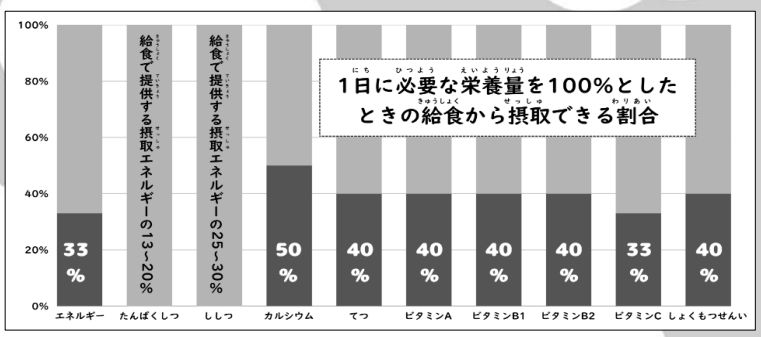
チーム調理員：おいしい給食を愛情込めて作るよ♪

チーム配送員：安全運転で届けるよ！

学校給食の目標

学校給食法第２条より要約・抜粋

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

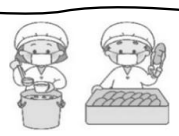
パン…せせらぎ会御所園から納品（火・木）
１個ずつ手焼きされたパンが個包装で納品されます。
【小麦粉分量】小学校１～３年　５０ｇ
４～６年　６０ｇ
中学校・高校　８０ｇ

牛乳

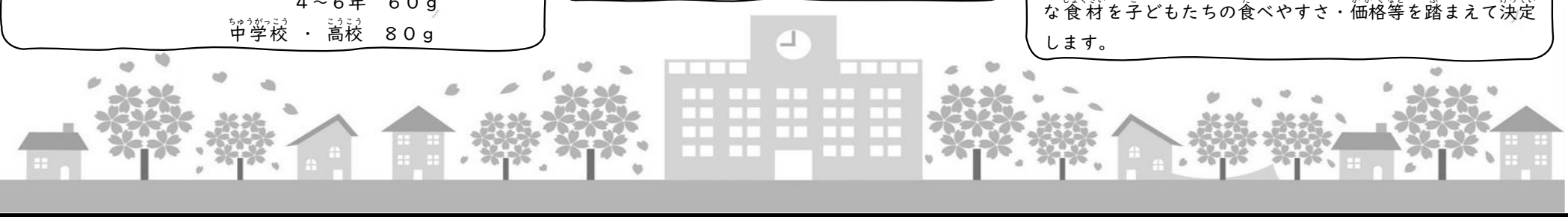
牛乳…１本　２００ｍｌ

日本酪農農協同株式会社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あり、その他にも成長に必要な栄養素をバランスよく含んでいます。月に２～３回程度、牛乳の代替品として、株式会社ヤクルト本社のジョアまたはミルージュ等を提供する日もあります。

副食（主菜・副菜・汁物）



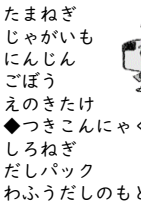
さまざまな調理法（焼き物・炒め物・揚げ物・和え物・煮物・蒸し物・汁物など）を組み合わせ、子どもたちの嗜好も考慮しながら、発達段階に応じた分量を提供します。
また、行事食、地場産物を積極的に活用した料理、郷土料理など、バラエティに富んだ料理を取り入れます。
給食で使用する食材は、「物資選定委員会」で、学校教育課長・小中学校長代表・給食主任者代表・PTA代表・給食センター所長等で、見本食品を試食し、安心・安全な食材を子どもたちの食べやすさ・価格等を踏まえて決定します。



五條市立学校給食センター Instagram で毎日の給食を見ることができます！

@GOJO_KYUSYOKU

本市の給食調理・配送業務は、ハーベストネクスト株式会社に委託しています。給食を調理してくださっている調理員のみなさんが、給食の献立紹介や調理風景の動画などを毎日発信してくださっています。毎日、子どもたちが食べている献立の確認はもちろん、大きな釜でダイナミックに調理する様子やこだわりポイントなど、普段見ることができない給食センターの中をのぞくことができます。「今日の給食どうだった？」など Instagram を活用して、ぜひ、ご家庭でも給食のことを話題にしてみてください。給食センターの Instagram は、左の QR コードから見ることができます。



13日(月)		1人分	栄養3色
アレルゲン	献立名	g	
	げんりょうごはん		
	●せいはくまい	70	黄
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	かじわのてんぷら		
鶏	とりむねにく（40g）	1切	赤
	つちしょうが	0.2	緑
	おろしにんにく	0.13	
	りょうりしゅ	1.3	
麦・豆	こいくちしょうゆ	2	
麦・豆	てんぷらこ	6.5	黄
	みず	10	
	サラダあぶら（かん）	6	黄
	わふうカレーうどん		
麦	うどん（れいとう）	45	黄
	やきぬきかまぼこ	5	赤
	◆たまねぎ	10	緑
	たまねぎ	15	緑
	にんじん	15	緑
豆	◆あぶらあげ	6	赤
	しろねぎ	3	緑
鯖	だしパック	1.8	
	わふうだしのもと	0.3	
	カレーこ	0.5	
	ほんみりん	2.8	
麦・豆	こいくちしょうゆ	2.8	
麦・豆	うすくちしょうゆ	3	
	さんおんとう	0.4	黄
	かたくりこ	1.8	黄
	みず	70	
	てづくりソフトふりかけ		
	ひじき	0.5	赤
	●こまつな	30	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
ｺﾞ	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	

エネルギー　663kcal　たんぱく質　30.1g

14日(火)		1人分	栄養3色
アレルゲン	献立名	g	
乳・麦	**コッペパン**		
	コッペパン	60	黄
乳	**ジョア（プレーン）**		
	ジョア（プレーン）125ml	1本	赤
麦・豆	**たらフライのハニーマスタードソースがけ**		
	たらフライ（40g）	1こ	赤
	サラダあぶら（かん）	4	黄
豆	たまごぬきマヨネーズ	6	黄
麦・豆・豚・り	つぶマスタード	1	
	はちみつ	2.5	黄
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.02	
	アスパラベーコンソテー		
豚	ベーコン	10	赤
	グリーンアスパラガス	20	緑
	キャベツ	18	緑
	にんじん	8	緑
豆	マーガリン	0.3	黄
鶏	コンソメ	0.4	
麦・豆	うすくちしょうゆ	0.1	
	こしょう	0.02	
	はるやさいのとうにゅうポタージュ		
鶏	チキンハム（かくぎり）	5	赤
	サラダあぶら	0.5	黄
	◆たまねぎ	10	緑
	たまねぎ	30	緑
	にんじん	10	緑
	じゃがいも	30	黄
	グリンピース	5	緑
	クリームコーン	10	緑
	しろいんげんまめのペースト	20	赤
豆	ちょうせいとうにゅう	30	赤
鶏	コンソメ	2	
麦・豆	うすくちしょうゆ	0.5	
	こしょう	0.02	
	パセリ（かんそう）	0.03	
	かたくりこ	0.5	黄
	みず	30	

たらフライは、パンにはさんで食べましょう！

エネルギー　630kcal　たんぱく質　25.1g

15日(水)		1人分	栄養3色
アレルゲン	献立名	g	
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	ハッシュドビーフ		
牛	ぎゅうにく	22	赤
	サラダあぶら	0.5	黄
	じゃがいも	50	黄
	◆たまねぎ	25	緑
	たまねぎ	25	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・ゼ	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	
	こしょう	0.02	
	さんおんとう	0.47	黄
	みず	50	
	スイートコーンサラダ		
	まぐろフレーク（あぶらづけ）	5	赤
	にんじん	7	緑
	レタス	25	緑
	きゅうり	8	緑
	スイートコーン	10	緑
	コーンクリーミードレッシング	7	
	にゅうがくしんきゅうおいわいデザート		
豆	いちごのカップデザート	1こ	黄

～入学・進級お祝い献立～

エネルギー　703kcal　たんぱく質　21.0g

16日(木)		1人分	栄養3色
アレルゲン	献立名	g	
	ガーリックトースト		
乳・麦	しょくパン	60	黄
豆	マーガリン	5	黄
	おろしにんにく	0.2	
	オリーブオイル	5	黄
	パセリ（かんそう）	0.01	
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	ミートボールのトマトにこみ		
豆・鶏・豚	ミートボール	32	赤
	サラダあぶら	0.3	黄
	おろしにんにく	0.1	
	たまねぎ	25	緑
	エリンギ	8	緑
	トマトダイスカット	12	緑
	トマトケチャップ	3	
鶏	コンソメ	0.4	
	ウスターソース	0.5	
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.1	
	さんおんとう	0.4	黄
	かたくりこ	0.4	黄
	みず	15	
	はなやさいサラダ		
	ブロッコリー（れいとう）	30	緑
	カリフラワー	15	緑
	にんじん	8	緑
麦・ゴ・豆・鶏	フレンチあかドレッシング	8	
	ＡＢＣスープ		
麦	アルファベットマカロニ	4	黄
豚	ベーコン	5	赤
	サラダあぶら	0.8	黄
	たまねぎ	25	緑
	にんじん	10	緑
	◆だいこん	5	緑
	だいこん	5	緑
	はくさい	20	緑
	パセリ（かんそう）	0.02	
鶏	コンソメ	2	
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.5	
	こしょう	0.02	
	みず	90	

ガーリックトーストは、給食センター手作りメニューです！

エネルギー　658kcal　たんぱく質　22.6g

17日(金)		1人分	栄養3色
アレルゲン	献立名	g	
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	てづくりあげだしどうふ		
豆	◆もめんどうふ	62.5	赤
	かたくりこ	8	黄
	サラダあぶら（かん）	7	黄
	だいこん	18	緑
	●はねぎ	3	緑
麦・豆	うすくちしょうゆ	2.8	
	さんおんとう	1	黄
	ほんみりん	1	
	りょうりしゅ	1	
	わふうだしのもと	0.3	
鯖	だしパック	0.5	
	みず	1	
	はるキャベツのしおこうじいため		
豚	ぶたにく	12	赤
	サラダあぶら	0.6	黄
	おろしにんにく	0.05	
	りょうりしゅ	0.5	
麦・豆	うすくちしょうゆ	0.5	
	こしょう	0.02	
	にんじん	10	緑
	キャベツ	30	緑
	りょくとうもやし	8	緑
	しおこうじ	3	
	かたくりこ	0.3	黄
	ぐだぐださんみそじる		
鶏	とりむねにく（5g）	15	赤
ｺﾞ	ごまあぶら	0.3	黄
	つちしょうが	0.5	緑
	たまねぎ	15	緑
	じゃがいも	15	黄
	にんじん	10	緑
	ごぼう	8	緑
	えのきたけ	6	緑
	◆つきこんにゃく	8	黄
	しろねぎ	3	緑
鯖	だしパック	1.6	
	わふうだしのもと	0.3	
豆	たんしょくからみそ	7	赤
	みず	95	

エネルギー　694kcal　たんぱく質　26.3g

20日(月)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	わかめごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	わかめごはんのもと	2.2	赤
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	さわらのわふうエスカベッシュ		
	さわら（40g）	1切	赤
	しお	0.05	
	こしょう	0.01	
	りょうりしゅ	0.8	
	かたくりこ	4	黄
	サラダあぶら	4.5	黄
	◆たまねぎ	15	緑
	きパプリカ	3	緑
	あかパプリカ	3	緑
	あおピーマン	3	緑
豆・り	だしず	1.5	
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.8	
	さんおんとう	0.3	黄
ゴ	ごまあぶら	0.2	黄
鯖	だしパック	0.5	
	みず	5	
	しんごぼうのごまマヨあえ		
	ごぼう	28	緑
豆	むきえだまめ	8	緑
	にんじん	10	緑
鶏	とりささみフレーク	8	赤
豆	たまごぬきマヨネーズ	8	黄
ゴ	くろいりごま	0.3	黄
	しお	0.1	
	こしょう	0.01	
	さんさいにゅうめん		
麦	●みわそうめん	5	黄
	ちらしかまぼこ（さくら）	8	赤
	たまねぎ	15	緑
	にんじん	8	緑
	さんさいミックス	18	緑
	●はねぎ	2	緑
鯖	だしパック	2.2	
	わふうだしのもと	0.5	
	ほんみりん	1.5	
麦・豆	うすくちしょうゆ	1.8	
	みず	100	

エネルギー 706kcal たんぱく質 28.0g

21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		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	オニオンガーリックソースハンバーグ		
豆・鶏・豚	ハンバーグ（50g）	1こ	赤
	ソテーオニオン	10	緑
	サラダあぶら	0.3	黄
	おろしにんにく	0.2	
	つちしょうが	0.05	緑
	こしょう	0.03	
	しろワイン	1	
麦・豆	こいくちしょうゆ	2	
	さんおんとう	0.3	黄
	●こめず	0.1	
	みず	0.5	
	シャーマンポテトサラダ		
豚	ベーコン	6	赤
	◆たまねぎ	8	緑
豆	マーガリン	0.7	黄
	じゃがいも	40	黄
	きゅうり	10	緑
	にんじん	6	緑
	サラダあぶら	1.8	黄
	●すしず	2.7	
麦・豆・豚・り	つぶマスタード	0.7	
	さんおんとう	0.6	黄
	しお	0.04	
	こしょう	0.02	
	レタスのスープ		
鶏	カットウインナー	10	赤
	サラダあぶら	0.5	黄
	レタス	30	緑
	たまねぎ	25	緑
	にんじん	15	緑
鶏	コンソメ	1.7	
麦・豆	うすくちしょうゆ	0.5	
	こしょう	0.02	
	みず	95	
	いちごジャム		
	いちごジャム（10g）	1袋	黄

エネルギー 622kcal たんぱく質 29.7g

22日(水)

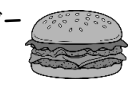
アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	ごはん		
	●せいはくまい	90	黄
	ぎゅうにゅう		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	ねぎしおぶたどん		
豚	ぶたにく	40	赤
	つちしょうが	0.3	緑
	おろしにんにく	0.2	
	こしょう	0.03	
	りょうりしゅ	1.5	
ゴ	ごまあぶら	0.5	黄
	◆たまねぎ	20	緑
	たまねぎ	10	緑
	りょくとうもやし	50	緑
	しろねぎ	10	緑
	しお	0.05	
麦・ゴ・豆・豚	ちゅうかスープのもと	2	
	かたくりこ	0.8	黄
	みず	1	
	トックスープ		
	トック	18	黄
	やきぶた	8	赤
豆・豚	にんじん	15	緑
	はくさい	30	緑
	チンゲンサイ	10	緑
麦・ゴ・豆・豚	ちゅうかスープのもと	2	
	うすくちしょうゆ	0.3	
麦・豆	こしょう	0.02	
	サラダあぶら（かん）	0.5	黄
	みず	95	

エネルギー 642kcal たんぱく質 23.5g

23日(木)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	まるパン		
乳・麦	まるパン	60	黄
	ジョア（プレーン）		
乳	ジョア（プレーン）125ml	1本	赤
	ハムカツバーガーのぐ（てづくりハムカツ）		
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
	ハムカツバーガーのぐ（しおだれキャベツ）		
	キャベツ	30	緑
	にんじん	5	緑
ゴ・鶏	うましおドレッシング	4.5	
	ミネズトローネ		
鶏	とりももむねにく（5g）	10	赤
	サラダあぶら	0.6	黄
	◆たまねぎ	10	緑
	たまねぎ	20	緑
	にんじん	10	緑
	じゃがいも	25	黄
豆	だいず（みずに）	8	赤
	トマトダイスカット	10	緑
	トマトピューレ	10	
	パセリ（かんそう）	0.03	
鶏	コンソメ	1.7	
麦・豆	うすくちしょうゆ	0.5	
	あかワイン	0.5	
	しお	0.1	
	こしょう	0.02	
	さんおんとう	0.1	黄
	みず	75	

丸パンにハムカツと塩だれキャベツをはさんで、ハムカツバーガーを作って食べましょう！



エネルギー 665kcal たんぱく質 26.4g

24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		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	ポークカレー		
豚	ぶたにく	25	赤
	サラダあぶら	0.5	黄
	おろしにんにく	0.05	
	つちしょうが	0.05	緑
	じゃがいも	60	黄
	◆たまねぎ	25	緑
	たまねぎ	30	緑
	にんじん	20	緑
	トマトダイスカット	10	緑
麦・豆	カレールウ	13	
麦・豆・鶏・豚・り	カレールウふんまつ	2	
鶏	コンソメ	0.6	
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.3	
	ウスターソース	0.3	
	みず	50	
	こんがりきつねのわふうサラダ		
	まぐろフレーク（あぶらづけ）	7	赤
	はくさい	20	緑
	ほうれんそう（れいとう）	5	緑
	きゅうり	8	緑
	にんじん	5	緑
	スイートコーン	5	緑
豆	◆あぶらあげ	8	赤
麦・豆・鶏・豚・り	ゆずかつおドレッシング	6.5	
	ミルメークココア		
豆	ミルメークココア(12.5g)	1本	黄

エネルギー 712kcal たんぱく質 24.2g

27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		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	とりにくのさんそくやき		
鶏	とりももにく(50g)	1切	赤
	おろしにんにく	0.5	
	つちしょうが	0.5	緑
	りょうりしゅ	1	
麦・豆	こいくちしょうゆ	2	
	ほんみりん	1	
	かたくりこ	8	黄
	サラダあぶら（かん）	6	黄
	いんげんののりあえ		
	さやいんげん	30	緑
	りょくとうもやし	8	緑
	にんじん	10	緑
	ややきくわ	6	赤
	きざみやきのり	0.8	赤
麦・豆	うすくちしょうゆ	1.6	
	さんおんとう	1	黄
	わふうだしのもと	0.05	
ゴ	しろすりごま	0.6	黄
ゴ	しろいりごま	0.6	黄
	たけのこじる（長野県）		
鯖	さばフレーク（みずに）	10	赤
	サラダあぶら	0.2	黄
	たけのこ（みずに）	15	緑
	たまねぎ	20	緑
	にんじん	10	緑
豆	とうふ（れいとう）	20	赤
	◆つきこんにゃく	5	黄
	しろねぎ	3	緑
鯖	だしパック	1.6	
	わふうだしのもと	0.3	
豆	たんしょくからみそ	7	赤
	みず	95	

エネルギー 720kcal たんぱく質 31.3g

28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		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	やきそば		
麦	ちゅうかめん	40	黄
	サラダあぶら（かん）	4	黄
豚	ぶたにく	15	赤
	サラダあぶら	0.3	黄
	りょうりしゅ	0.8	
	しお	0.05	
	こしょう	0.02	
	◆たまねぎ	10	緑
	にんじん	10	緑
	キャベツ	25	緑
	りょくとうもやし	20	緑
	ウスターソース	5	
	とんかつソース	8	
麦・豆	うすくちしょうゆ	0.1	
	オイスターソース	0.5	
	あおのりこ	0.3	赤
	みず	2	
	ワンタンスープ		
麦・豆・豚	にくいりワンタン	18	黄
	たまねぎ	20	緑
	にんじん	10	緑
	はくさい	30	緑
	にら	3	緑
	サラダあぶら	0.3	黄
麦・豆	うすくちしょうゆ	1.5	
麦・ゴ・豆・豚	ちゅうかスープのもと	1.7	
	こしょう	0.02	
	みず	95	
	フルーツポンチ		
	みかん（シロップづけ）	20	緑
	いちごダイスカット	8	緑
	ゼリー（あまおう）	15	黄
	ゼリー（シャインマスカット）	20	黄

エネルギー 660kcal たんぱく質 23.8g

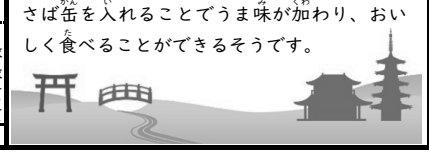
11 和食文化を伝えよう

日本各地の郷土料理 3年目突入！

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年度より月に一度、日本各地の郷土料理を提供しており、これまでに22道府県の料理が登場しました。今年度も給食を通じて、各地の郷土料理の魅力を伝えていきます♪

4月は長野県 たけのこ汁

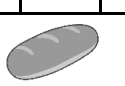
たけのこ汁は、長野県北信地方を中心に昔から愛されている汁物です。「根曲がり竹」という種類のたけのこを使って作られます。たけのこ汁に欠かせないのは、この根曲がり竹とさばの水煮缶です。さば缶を入れるのは周りに海のないこの地域特有の食べ方です。さば缶を入れることでうま味が加わり、おいしく食べることができるそうです。



30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		
乳	ぎゅうにゅう(200ml)	1本	赤
	とうにゅうコーンコロッケ		
麦・豆・鶏・ゼ	とうにゅうコーンコロッケ(40g)	1こ	黄
	サラダあぶら	4	黄
	セルフツナサンド		
	まぐろフレーク（あぶらづけ）	20	赤
	キャベツ	25	緑
	きゅうり	5	緑
	◆たまねぎ	12	緑
豆	たまごぬきマヨネーズ	9	黄
	しお	0.03	
	こしょう	0.01	
	しんじゃがのスープに		
鶏	カットウインナー	8	赤
	サラダあぶら	0.5	黄
	じゃがいも	30	黄
	たまねぎ	20	緑
	にんじん	10	緑
	◆だいこん	10	緑
	だいこん	2	
	ブロッコリー（れいとう）	15	緑
鶏	コンソメ	2	
麦・豆	うすくちしょうゆ	0.5	
	しお	0.03	
	こしょう	0.02	
	みず	80	

ツナサンドの具は、パンにはさんで食べましょう！



エネルギー 629kcal たんぱく質 24.3g

毎月19日は食育の日

旬を味わおう！

季節あじわい献立

今年度は、毎月19日の「食育の日」に合わせて、“旬を味わう”をテーマに『季節あじわい献立』を提供します。

1年中いろいろな食材が手に入る今日ですが、日本には四季があり、「旬」の時期に食べるおいしさは格別です。食育の日には、その月ならではの旬の食材をふんだんに取り入れた季節を感じられる献立をお届けします。

なお、左上のロゴが『季節あじわい献立』の日の目印です。

4月20日（月）の季節あじわい献立

使用している旬の食材はコレ！

＊わかめご飯…わかめ
＊さわらの和風エスカベッシュ …さわら・新たまねぎ
＊新ごぼうのごまマヨ和え…新ごぼう
＊山菜にゅうめん…山菜・新たまねぎ

11 和食文化を伝えよう

月・水・金は はしの日

食物アレルギー表示義務のある特定原材料８品目及び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、鶏卵(うずら卵)、乳・乳製品、えびの除去・代替食対応を行っています。

旬の食材を生かした料理、地場産物を活用した料理、奈良県や日本各地の郷土料理、世界の料理など様々な料理を献立に取り入れています。

学校給食は「学校給食法」に基づき、子どもたちの生涯にわたる健康づくりの基礎を培うという観点から、単なる栄養補給のための食事ではなく、学校教育の一環として実施し、子どもたちに豊かな心と丈夫な体をつくる上で、大切な役割を果たしています。給食センター職員一同、毎日、安心・安全でおいしい給食を届けられるように努めます。ぜひ、ご家庭でも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

1日(月)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養3色
	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

献立名・食品名・1人分の分量（小学校4年生分量）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

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】