

令和7年 6月 給食予定献立表

中学校・高等学校
五條市立学校給食センター

Table with 8 columns for days 2 (Tue) to 6 (Sun). Each column lists menu items, ingredients, and nutritional values. Includes a '歯と口の健康週間' (Dental and Oral Health Week) notice on the 6th.

Table with 8 columns for days 9 (Fri) to 13 (Tue). Each column lists menu items, ingredients, and nutritional values. Includes a 'きなご揚げパン' (Kinago揚げパン) promotion on the 12th.

Table with 8 columns for days 16 (Mon) to 20 (Fri). Each column lists menu items, ingredients, and nutritional values. Includes a '世界の料理 (ペルー)' (World Cuisine - Peru) notice on the 20th.

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
乳	●精白米	110	乳・麦	コッペパン	80	乳	●精白米	110	乳・麦	コッペパン	80	乳	●精白米	110
豚	牛乳(200ml)	1本	豚	牛乳(200ml)	1本	豚	牛乳(200ml)	1本	豚	牛乳(200ml)	1本	豚	牛乳(200ml)	1本
豆	タコライス		豆	オムレツのケチャソースかけ		豆	オムレツ(60g)		豆	えびカツ		豆	いわしの醤油煮	
麦・豆	豚肉(ミンチ)	25	麦・豆	オムレツ(60g)	1	麦・豆	鶏ひき肉	31.25	麦・豆	えびカツ(60g)	1	麦・豆	いわしの醤油煮(20g)	2
豆	塩	0.13	豆	サラダ油	0.6	豆	◆油揚げ	10	豆	サラダ油(缶)	5	豆	◆突きこんにやく	31.25
麦・豆	こしょう	0.04	麦・豆	トマトケチャップ	4	麦・豆	にんじん	18.75	麦・豆	豚肉	18.75	麦・豆	豚肉	18.75
麦・豆	赤ワイン	0.38	麦・豆	こいくちしょうゆ	0.1	麦・豆	むきえだまめ	6.25	麦・豆	◆たまねぎ	25	麦・豆	◆さいやいんげん	2.5
麦・豆	おろしにんにく	0.13	麦・豆	三温糖	1.5	麦・豆	スイートコーン	10	麦・豆	にんじん	18.75	麦・豆	しょうが	0.13
麦・豆	◆たまねぎ	56.25	麦・豆	水	0.3	麦・豆	料理酒	3.13	麦・豆	大豆	22.5	麦・豆	白りごま	0.63
麦・豆	にんじん	12.5	麦・豆	マカロニサラダ		麦・豆	三温糖	3.75	麦・豆	トマトダイスカット	6.25	麦・豆	ごま油	0.75
麦・豆	ひきわり大豆	18.75	麦・豆	ツイストマカロニ	7.5	麦・豆	こいくちしょうゆ	3.75	麦・豆	ハヤシルウ	10	麦・豆	こいくちしょうゆ	2.5
麦・豆	コンソメ	0.63	麦・豆	レタス	12.5	麦・豆	和風だしの素	1	麦・豆	デミグラスソース	5	麦・豆	三温糖	1.25
麦・豆	カレーウ粉末	0.25	麦・豆	◆きゅうり	6.25	麦・豆	サラダ油	1	麦・豆	ウスターソース	0.5	麦・豆	本みりん	1.25
麦・豆	トマトケチャップ	18.75	麦・豆	きゅうり	6.25	麦・豆	水	6.25	麦・豆	赤ワイン	1	麦・豆	トウバンジャン	0.06
麦・豆	とんかつソース	6.25	麦・豆	◆赤たまねぎ	12.5	麦・豆	石狩汁		麦・豆	コンソメ	1	麦・豆	料理酒	1.25
麦・豆	ウスターソース	2.5	麦・豆	にんじん	10	麦・豆	鮭団子	30	麦・豆	三温糖	0.63	麦・豆	かぼちゃのみそ汁	
麦・豆	三温糖	2.5	麦・豆	卵抜きマヨネーズ	12.5	麦・豆	にんじん	12.5	麦・豆	こしょう	0.04	麦・豆	◆かぼちゃ	37.5
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.38	麦・豆	◆米酢	0.31	麦・豆	◆たまねぎ	18.75	麦・豆	水	62.5	麦・豆	◆たまねぎ	43.75
麦・豆	キャベツ	37.5	麦・豆	レモン果汁	0.13	麦・豆	だいこん	25	麦・豆	フルーツポンチ		麦・豆	◆油揚げ	10
麦・豆	もずくの中華スープ		麦・豆	塩	0.06	麦・豆	◆じゃがいも	12.5	麦・豆	みかん	18.75	麦・豆	◆葉ねぎ	3.75
麦・豆	焼き豚	7.5	麦・豆	こしょう	0.03	麦・豆	じゃがいも	12.5	麦・豆	パイナップル	18.75	麦・豆	だしパック	2
麦・豆	もずく	6.25	麦・豆	ほうれん草とベーコンの豆腐スープ		麦・豆	キャベツ	18.75	麦・豆	黄桃	18.75	麦・豆	和風だしの素	0.38
麦・豆	◆たまねぎ	31.25	麦・豆	ベーコン	8.75	麦・豆	豆腐(冷凍)	12.5	麦・豆	ゼリー(シャインマスカット)	18.75	麦・豆	みそ(淡色辛)	10
麦・豆	スイートコーン	6.25	麦・豆	サラダ油	0.63	麦・豆	◆突きこんにやく	6.25	麦・豆			麦・豆	水	118.75
麦・豆	クリームコーン(缶)	25	麦・豆	◆たまねぎ	37.5	麦・豆	白ねぎ	6.25	麦・豆			麦・豆		
麦・豆	豆腐(冷凍)	25	麦・豆	にんじん	12.5	麦・豆	だしパック	2	麦・豆			麦・豆		
麦・豆	◆葉ねぎ	3.75	麦・豆	ほうれん草(冷凍)	18.75	麦・豆	和風だしの素	0.38	麦・豆			麦・豆		
麦・豆	中華スープの素	2	麦・豆	ポテトニョッキ	25	麦・豆	みそ(淡色辛)	10	麦・豆			麦・豆		
麦・豆	うすくちしょうゆ	0.25	麦・豆	豆腐	37.5	麦・豆	水	68.75	麦・豆			麦・豆		
麦・豆	こしょう	0.03	麦・豆	コンソメ	2	麦・豆			麦・豆			麦・豆		
麦・豆	サラダ油	0.63	麦・豆	うすくちしょうゆ	0.63	麦・豆			麦・豆			麦・豆		
麦・豆	でん粉	1.25	麦・豆	こしょう	0.03	麦・豆			麦・豆			麦・豆		
麦・豆	水	118.75	麦・豆	水	81.25	麦・豆			麦・豆			麦・豆		

30日(月)		
アレルギー	献立名	1人分
乳	●精白米	110
乳	ジョア(プレーン)125ml	1本
豚	かき揚げ	
麦・豆	じゃがいも	16.25
麦・豆	◆たまねぎ	22.5
麦・豆	にんじん	8.75
麦・豆	竹輪	12.5
麦・豆	ちりめんじゃこ	3.75
麦・豆	でん粉	3.75
麦・豆	天ぷら粉	15
麦・豆	塩	0.06
麦・豆	水	6.25
麦・豆	サラダ油(缶)	8.13
麦・豆	手作りソフトふりかけ	
麦・豆	ひじき	0.63
麦・豆	◆こまつな	37.5
麦・豆	サラダ油	1.25
麦・豆	花かつお節	3.75
麦・豆	塩昆布	1.88
麦・豆	白りごま	2.5
麦・豆	三温糖	1.25
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.25
麦・豆	本みりん	0.63
麦・豆	料理酒	0.63
麦	かやくうどん	
麦	うどん(冷凍)	56.25
麦	紅白かまぼこ(細切り)	7.5
麦	◆油揚げ	6.25
麦	はくさい	18.75
麦	◆たまねぎ	18.75
麦	にんじん	10
麦	白ねぎ	3.75
麦	だしパック	2.75
麦	和風だしの素	1.25
麦	うすくちしょうゆ	5
麦	本みりん	0.88
麦	料理酒	0.38
麦	水	100

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」と地産地消を掛け合わせ、『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、多くの方々のおかげで、おいしい給食をいただくことができています。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、ディエタ・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、目視確認しながら1枚1枚丁寧に洗っています。

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。

献立表の見方

アレルギー	献立名	1人分	栄養
	●精白米	99	5
	麦	11	5
乳	牛乳(200ml)	1本	2
豚	夏野菜カレー		
	●豚肉	31.25	1
	●かぼちゃ	50	3
	なす	37.5	4
	●たまねぎ	87.5	4
	にんじん	18.75	3
	サラダ油	0.63	6
麦・豆	トマトピューレ	1.88	
麦・豆	カレーウ粉末	1.88	
豆・鶏	コンソメ	1.25	
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.63	
麦・豆	ウスターソース	0.63	
	水	75	
	春雨サラダ		
鶏	春雨	5	5
	チキンハム短冊	15	1
	キャベツ	18.75	4
	チンゲンサイ	18.75	3
	にんじん	6.25	3
	スイートコーン	6.25	4
麦・豆	うすくちしょうゆ	3	
	米酢	2.5	

3 バランスよく食べよう

4 取りすぎないやせすぎない

献立名・食品名・1人分の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・製造された食材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6群の欄には、食品に含まれる栄養素の特徴によって分類した「6つの基礎食品群」を掲載しています。

- 1群…主にたんぱく質を多く含む食品(魚、肉、卵、大豆・大豆製品)
- 2群…主に無機質を多く含む食品(牛乳・乳製品、小魚、海藻)
- 3群…主にカロテンを多く含む食品(緑黄色野菜)
- 4群…主にビタミンCを多く含む食品(その他の野菜、果物)
- 5群…主に炭水化物を多く含む食品(米、パン、麺、いも、砂糖)
- 6群…主に脂質を多く含む食品(油脂)

※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】【ヒ】・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)	アーモンド【ア】・あわび【鮑】・いか【イカ】・いくら【イクラ】・オレンジ【橙】・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】・マカダミヤナッツ【マ】・もも【桃】・やまいも【イモ】・りんご【リ】・ゼラチン【ゼ】

毎月19日は 食育の日

12 食育を推進しよう