

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
1木	コッペパン ハンバーグ ポテトサラダ だいこんとハムのスープ	○	牛乳 ハンバーグ 鶏ささ身水煮 チキンハム	コッペパン 砂糖 じゃがいも, フレンチドレッシング	きゅうり, スイトコーン 大根, にんじん, えのきたけ
2金	ごはん (どんぶり) きざみたくあん おやこどん おかかあえ フローズンヨーグルト	○	牛乳 鶏肉, かまぼこ, 冷凍液卵 かつお節, フローズンヨーグルト	精白米 砂糖 砂糖	きざみたくあん 干しいたけ, たまねぎ, にんじん, 青ねぎ ほうれん草, キャベツ, にんじん
5月	ごはん (カレーざら) キーマカレー イタリアンサラダ あまなつアスパラ	○	牛乳 豚ひき肉, ヨーグルト	精白米 バター, 米油 イタリアンドレッシング, 甘夏フレッシュ	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ, ピーマン, りんごピューレ キャベツ, きゅうり, にんじん, スイトコーン
6火	コッペパン ブルーベリージャム やきそば ゆでとうもろこし	○	牛乳 豚肉, いか, あおのり	コッペパン, ブルーベリージャム ソース焼きそば, 米油	キャベツ, にんじん, たまねぎ カットコーン
7水	ごはん (カレーざら) ハヤシライス コンビネーションサラダ	○	牛乳 豚肉 チキンハム	精白米 じゃがいも, 米油, 砂糖 フレンチドレッシング	たまねぎ, にんじん, グリンピース ブロッコリー, きゅうり, キャベツ
8木	コッペパン マーマレード やきギョーザ (2こ) ナムル わかめスープ	○	牛乳 ぎょうざ 豆腐, 鶏肉, ワカメ	コッペパン, マーマレード 米油 ごま油	ほうれん草, むぎ枝豆, 大根 にんじん, たまねぎ, えのきたけ
9金	ごはん やさしいしんじょう ほうれんそうのおひたし おでん	○	牛乳 野菜しんじょう かつお節 竹輪, 鶏肉	精白米 白すりごま, 砂糖 じゃがいも, 砂糖	ほうれん草, にんじん 大根, 板こんにゃく, にんじん
12月	おぎごはん さばじりからやき あおなあえ ぶたじる	○	牛乳 さばじり辛焼き みそ 豚肉, 油揚げ, みそ	精白米, 精麦 卵不使用マヨネーズ, 白いりごま, 砂糖	ほうれん草, キャベツ 大根, にんじん, 青ねぎ, ごぼう
13火	コッペパン ミルメークコーヒー カルツォーネふうフライ だいこんサラダ やさしいたぶりスープ	○	牛乳 カルツォーネふうフライ ベーコン	コッペパン, ミルメークコーヒー 米油 イタリアンドレッシング	大根, きゅうり, にんじん かぼちゃ, にんじん, 小松菜, 干しいたけ, たまねぎ
14水	おぎごはん いわしのうめに キャベツのごまあえ すましじる ならまっちゃだいふく	○	牛乳 いわしの梅煮 豆腐, かまぼこ, だしパック	精白米 白いりごま, 白すりごま, 砂糖 奈良抹茶大福	キャベツ えのきたけ, にんじん, 干しいたけ, 青ねぎ
15木	コッペパン りんごジャム やまとまなまんじゅう もやしのナムル しょうゆラーメン	○	牛乳 奈良県産大和まなまんじゅう 豚肉	コッペパン, りんごジャム 白いりごま, ごま油 中華めん	もやし, なら 白菜, にんじん, もやし, スイトコーン, 青ねぎ
16金	ごはん ならかぼちゃやまとポークフライ てづくりふりかけ どうぶとじゃがいものみそしる	○	牛乳 奈良かぼちゃ大和ポークフライ じゃこ, かつお節, 塩昆布 絹豆腐, 油揚げ, みそ, だしパック	精白米 米油 白いりごま, 砂糖 じゃがいも	小松菜 にんじん, たまねぎ, 青ねぎ
19月	ごはん (どんぶり) きゅうりづけ さんしょくどん さつまじる	○	牛乳 マグロ水煮, 炒り卵 豚肉, 油揚げ, みそ	精白米 砂糖 さつまいも	きゅうり (しょうゆ漬け) しょうが, むぎ枝豆 にんじん, ごぼう, 青ねぎ
20火	コッペパン ブレンオムレツ ほうれんそうとしめじのソテー はくさいとぶたにくのスープ	○	牛乳 ブレンオムレツ カットウインナー 豚肉	コッペパン 米油 ごま油	ほうれん草, ぶなしめじ 白菜, 干しいたけ, にんじん, 青ねぎ
21水	ごはん (カレーざら) ふくじんづけ ポークカレー フルーツミックス	○	牛乳 豚肉	精白米 じゃがいも, 米油	福神漬 たまねぎ, にんじん, グリンピース, りんごピューレ みかん缶詰, Ⅱインゲン缶詰, 黄桃缶詰, ナタデココ
22木	おきむわりようり コッペパン ゴーヤチャンプルー おきなわそば バインかん	○	牛乳 ベーコン, 冷凍液卵, かつお節 豚肉, かまぼこ, だしパック	コッペパン 米油 沖縄めん, 砂糖	にがり, にんじん, たまねぎ, しょうが にんじん, もやし, 青ねぎ Ⅱインゲン缶詰
23金	おぎごはん ふりかけ ポークコロッケ ブロッコリーのごまあえ きのこのみそしる	○	牛乳, ふりかけ 油揚げ, ワカメ, みそ, だしパック	精白米, 精麦 ポークコロッケ, 米油 黒いりごま, 砂糖 じゃがいも	ブロッコリー ぶなしめじ, えのきたけ, にんじん
26月	おぎごはん マーボーどうふ ちゅうかふうずのもの	○	牛乳 豆腐, 豚ひき肉	精白米, 精麦 米油, たらこ (じゃがいも) ごま油, 砂糖	たまねぎ, たけのこ, 人参, 青ねぎ, しょうが, にんにく もやし, きゅうり
27火	チキンミンチカツバーガー (まるパン シシカ, Ⅱ個キバ, ケチャップ こぶくろ) コンソメスープ	○	牛乳 チキンミンチカツ ベーコン	丸パン 米油, ケチャップ小袋 じゃがいも	キャベツ キャベツ, たまねぎ, にんじん
28水	ごはん ふりかけ おこのみやき (てづくり) どうぶとわかめのみそしる	○	牛乳, ふりかけ 冷凍液卵, 豚肉 絹豆腐, ワカメ, 油揚げ, みそ, だしパック	精白米 お好み焼きミックス粉, たらこ, 米油	キャベツ, 青ねぎ えのきたけ, たまねぎ
29木	ツナトースト ミルメークココア パンネのトマトソースに	○	牛乳, マグロ 豚ひき肉	食パン, 卵不使用マヨネーズ, ミルメークココア パンネ, オリーブ油	たまねぎ, スイトコーン なす, たまねぎ, ダイストマト, にんにく
30金	ごはん あじつけのり ごぼうのあまからめ あおなとしめじのごまあえ じゃがいものみそしる	○	牛乳, 味付けのり かつおぶし みそ, だしパック	精白米 ぞん粉, 天ぷら粉, 米油, 白いりごま, 砂糖 白いりごま, 白すりごま, 砂糖 じゃがいも	ごぼう 小松菜, ぶなしめじ, にんじん にんじん, たまねぎ, 青ねぎ

☆奈良県でつくられた食材 (米, たまご, しめじ, こまつな, 奈良かぼちゃ大和ポークフライ, 奈良県産大和まなまんじゅう, 奈良抹茶大福)

☆高取町の食材 (みそ, 青ねぎ)

※材料の都合により献立を変更する場合があります。