



日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
17日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう アジの スタミナやき はっぼうさい	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう こむぎ、だいず、 りんご、ごま ふたにく いか きやべつ はくさい たまねぎ にんじん たけのこ おろししょうが ちゅうかスープ
		ぎゅうにゅう	206	赤	
		アジのスタミナづけ	40	緑	
		ふたにく	20	緑	
		いか	15	緑	
		きやべつ	20	緑	
		はくさい	20	緑	
		たまねぎ	50	緑	
		にんじん	15	緑	
		たけのこ	15	緑	
	おろししょうが	0.8	緑		
	ちゅうかスープ	2	黄		
	うすくちしょうゆ	2.5	黄		
	りょうりしゆ	2	黄		
	こしょう	0.03	黄		
	こめあぶら	0.3	黄		
	ちゅうかサラダ	35	緑		
ほうれんそう	6	緑			
サヤインゲン	6	緑			
パプリカ	6	黄			
ちゅうかドレッシング	5	黄			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
22日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう おやこどん	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう こむぎ、だいず りんご、ごま ふたにく いか きやべつ はくさい たまねぎ にんじん あおねぎ こいくちしょうゆ さんおんとう みりん りょうりしゆ うるめぶし こめあぶら
		ぎゅうにゅう	206	赤	
		とりにく	20	赤	
		たまご(ならけんさん)	28	緑	
		かまぼこ	10	緑	
		たまねぎ	45	緑	
		にんじん	12	緑	
		あおねぎ	6	緑	
		こいくちしょうゆ	3.1	黄	
		さんおんとう	2.4	黄	
	みりん	1	黄		
	りょうりしゆ	2	黄		
	うるめぶし	1	黄		
	こめあぶら	0.3	黄		
	やしししゃも	24	赤		
	やさいの おろしあえ	35	緑		
	にんじん	8	緑		
うすあげ	3	赤			
わふうおろしドレッシング	6	黄			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
25日 (木)	きかくパン ぎゅうにゅう やさしいグラタン コールスローサラダ	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう にゅう だいず たまご ホールコーン コールスロードレッシング ミートボール
		ぎゅうにゅう	206	赤	
		やさしいグラタン	40	黄	
		きやく	30	緑	
		ホールコーン	8	黄	
		コールスロードレッシング	6	黄	
		ミートボール	25	赤	
		たまねぎ	25	緑	
		トマト	15	緑	
		ほうれんそう	15	緑	
	トマトケチャップ	2.5	緑		
	にんにく	0.2	緑		
	コンソメスープ	2	黄		
	こしょう	0.03	黄		
	しお	0.04	黄		
	さとう	0.5	黄		
	こめあぶら	0.3	黄		
ブルーベリージャム	15	黄			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
30日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ミニはるまき	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう こむぎ、だいず、 ふたにく(にゅう、 えび)
		ぎゅうにゅう	206	赤	
		ミニはるまき	28	赤	
		こめあぶら	2.8	黄	
		ふたひぎにく	20	赤	
		たまねぎ	24	赤	
		ピーマン	4	赤	
		パプリカ	4	赤	
		にんじん	8	赤	
		バジル	0.01	緑	
	にんにく	0.4	緑		
	こいくちしょうゆ	1.2	緑		
	おろししょうが	0.3	緑		
	こむぎこ	0.8	黄		
	さとう	0.8	黄		
	しお	0.02	黄		
	オイスターソース	1.7	黄		
はるさめスープ	4	黄			
ナンプラー	0.7	黄			
こめあぶら	0.3	黄			
はるさめ	4	赤			
やさしいミックスボール	25	赤			
チンゲンサイ	20	赤			
うすくちしょうゆ	1.5	赤			
ちゅうかスープ	1.4	赤			
こめあぶら	0.3	黄			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
18日 (木)	こめこパン ぎゅうにゅう とりにくの BBQソースやき	こめこパン(ならけんさん)	50	黄	こむぎ、にゅう にゅう とりにく りんご(こむぎ、 にゅう、だいず、もも)
		ぎゅうにゅう	206	赤	
		とりにく	60	赤	
		リンゴピューレ	3	赤	
		りょうりしゆ	2	黄	
		みりん	1.5	黄	
		こいくちしょうゆ	2	黄	
		さとう	1	黄	
		えだまめ	10	緑	
		にんじん	8	緑	
	ぎゅうり	25	黄		
	こまクリームドレッシング	6	黄		
	ポークブランケット	12	赤		
	ならのこめこマカロニ ブロッコリー	4	黄		
	にんじん	15	緑		
	レタス	10	緑		
	うすくちしょうゆ	1.5	黄		
コンソメスープ	1.6	黄			
こしょう	0.03	黄			
こめあぶら	0.3	黄			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
23日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくの こくとう かりんあげ	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう ふたにく りょうりしゆ こいくちしょうゆ おろししょうが でんぶん こめあぶら こいくちしょうゆ こくとう しろうこま とりにく カットとうふ もやし にがうり ちゅうかスープ
		ぎゅうにゅう	206	赤	
		ぶたにく	45	赤	
		りょうりしゆ	1.2	緑	
		こいくちしょうゆ	2.4	黄	
		おろししょうが	1.2	黄	
		でんぶん	15	黄	
		こめあぶら	4.5	黄	
		こいくちしょうゆ	2	黄	
		こくとう	4	黄	
	しろうこま	3.2	赤		
	とりにく	15	赤		
	カットとうふ	20	赤		
	もやし	25	緑		
	にがうり	7	緑		
	ちゅうかスープ	0.8	緑		
	にんにく	0.1	緑		
おろししょうが	0.5	緑			
うすくちしょうゆ	0.8	黄			
でんぶん	0.3	黄			
こめあぶら	0.3	黄			
もずくスープ	10	赤			
にんじん	12	赤			
たまねぎ	30	赤			
えのきたけ	8	赤			
ちゅうかスープ	1.6	黄			
うすくちしょうゆ	1.5	黄			
こめあぶら	0.3	黄			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
26日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなの たつたあげ	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう にゅう こむぎ、だいず (たまご、にゅう、 えび、いか、さけ、 さば、ごま、アーモンド)
		ぎゅうにゅう	206	赤	
		しろみざかなのたつたあげ	40	赤	
		こめあぶら	4	黄	
		ひらてん	10	赤	
		きりぼしだいこん	5	赤	
		にんじん	8	赤	
		だいず	3	赤	
		さとう	1.8	黄	
		うすくちしょうゆ	2.6	黄	
	みりん	1.5	黄		
	うるめぶし	0.5	黄		
	こめあぶら	0.3	黄		
	ふたじる	12	赤		
	しめじ	8	赤		
	たまねぎ	15	赤		
	にんじん	12	赤		
ごぼう	15	赤			
あおねぎ	6	赤			
てづくりみそ	10	赤			
うるめぶし	3	赤			
こめあぶら	0.3	黄			

## 今日の給食レシピ

### 『大和肉鶏と大和まなの そばろ井の具』

大和肉鶏と奈良県の伝統野菜である大和まなを使った給食レシピです。ごはんが進むこと間違いなし！

小学校で6/16に登場予定です♪

## 今日の地産野菜

大和丸なす(平和産) 15日・19日  
ロメインレタス(矢田産) 2日  
じゃがいも(平和産) 19日  
たまねぎ(平和産) 16日・19日  
トマト(治道産) 4日・19日

今年も大和郡山カレーが  
19日(金)に登場!おたのしみに♪

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
19日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう やまとこおりやま カレー	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう ふたにく こむぎ、にゅう、 だいず、ふたにく、 りんご、バナナ こむぎ
		ぎゅうにゅう	206	赤	
		ふたにく	12	赤	
		じゃがいも(こおりやまさん)	40	黄	
		たまねぎ(こおりやまさん)	50	緑	
		やまとまるなす(こおりやまさん)	20	赤	
		トマト(こおりやまさん)	20	赤	
		カレールウ(あまくち)	7	赤	
		カレールウ(ちゅうから)	7	赤	
		トマトケチャップ	3	赤	
	スキムミルク	2	赤		
	クッキングチーズ	4	赤		
	コンソメスープ	0.5	黄		
	ウスターソース	1	黄		
	こめあぶら	0.3	黄		
	ならのキャベツメンチカツ	50	赤		
	こめあぶら	5	黄		
もも	20	緑			
パイナップル	20	赤			
ならのみかんダイゼリー	30	赤			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
24日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あかうおの みそたれかけ	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう こむぎ、たまご、 にゅう、えび、いか、 さけ、ごま、だいず、 さば、アーモンド)
		ぎゅうにゅう	206	赤	
		あかうおのきりみ	50	赤	
		さとう	2.2	黄	
		てづくりみそ	2	黄	
		りょうりしゆ	1.2	黄	
		みりん	2	黄	
		おろししょうが	0.4	緑	
		うすくちしょうゆ	1	緑	
		でんぶん	0.4	黄	
	きゅうり	15	赤		
	じゃがいも	50	赤		
	にんじん	20	赤		
	たまねぎ	60	赤		
	いとごんにやく	20	黄		
	りょうりしゆ	2	黄		
	こいくちしょうゆ	4	黄		
さんおんとう	1.7	黄			
こめあぶら	0.3	黄			
うるめぶし	1	赤			
かにかまぼこ	8	赤			
きゅうり	25	緑			
わかめ	0.5	赤			
すのものす	5	黄			
みずあめ	1	黄			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
29日 (月)	きかくパン ジョア チキンナゲット	きかくパン	55	黄	こむぎ、にゅう にゅう こむぎ、だいず、 とりにく こむぎ (えび、かに) ふたにく きやべつ たまねぎ にんじん あおりのこ ウスターソース とんかつソース こいくちしょうゆ こめあぶら
		ジョア(ブレン)	125	赤	
		チキンナゲット	40	赤	
		やきそば	45	黄	
		ちくわ	15	赤	
		ふたにく	20	赤	
		きやべつ	40	緑	
		たまねぎ	35	赤	
		にんじん	15	赤	
		あおりのこ	0.4	赤	
	ウスターソース	8	赤		
	とんかつソース	5	赤		
	こいくちしょうゆ	1.8	黄		
	こめあぶら	0.3	黄		
	れんこんサラダ	20	緑		
	れんこん	20	赤		
	きゅうり	10	赤		
えだまめ	8	赤			
アイランドドレッシング	6	黄			

6月は「食育月間」  
毎月19日は食育の日

今月は...  
地元野菜の「大和丸なす」を紹介!  
大和丸なすの育て方を聞きました。

10月「種まき」畑に植えるための苗を育てます。  
2月「苗植え」育った苗を畑に植えます。  
3月「収穫の準備」大きく育てよう水やり、  
実をつけるための受粉をしています。

なんと!すべて手作業です!

4月「収穫」7月ごろまで収穫が続きます。  
こちらすべて手作業です!

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」  
かむほどにたくさん出てくるだ液は、  
食べ物の消化を助けたり、虫歯を予防してくれたりします。

給食の「かみかみマーカー」を探してよくかむことを意識してね。