

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
17日 (水)	大和郡山の日 ごはん 牛乳 鶏肉の郡山産 たまねぎソース 海藻サラダ はくたく入り みそ汁	米(奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		鶏肉(郡山産)	18	1	豚肉
		たまねぎ	40	1	鶏肉(小麦、乳、えび、いか、オレンジ、牛肉、さけ、さば、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン、アーモンド)
		米油	5	6	大豆
		たまねぎ(郡山産)	5	4	りんご(小麦、乳、大豆、もも)
		リンゴピューレ	7	4	小麦、大豆
		濃口しょうゆ	1.6	5	
		砂糖	0.3	5	
		赤ワイン	0.5	5	
		こしょう	0.01	5	
		でんぷん	0.3	5	
		寒天	1.2	2	(えび、かに、魚介類)
		わかめ	2	2	
		にんじん	10	3	
		枝豆	10	4	大豆
		ポソ酢	5	5	小麦、大豆
豚肉	20	1	豚肉		
はくたくうどん	30	5	小麦		
ミニ厚揚げ	25	1	大豆		
ごぼう	10	4			
ちくわ	10	1	(えび、かに)		
青ねぎ	5	3			
手作りみそ	10.5	1	大豆		
ごま油	0.5	6	ごま		
削り節	1.6	6	さば		
和風だし	0.2	6			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
22日 (月)	大和郡山の日 規格パン 牛乳 セルフピロシキ 野菜サラダ かぼちゃ豆乳 クリームスープ レモンムース	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		豚挽肉	28	1	豚肉
		たまねぎ	28	1	
		にんじん	11	3	
		クラッシュ大豆	7	4	大豆
		春雨	3.3	5	
		クッキングチーズ	3.8	2	乳
		砂糖	0.88	5	
		濃口しょうゆ	2	5	小麦、大豆
		中華スープ	0.6	6	牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		料理酒	1	6	
		トマトケチャップ	2.6	6	
		こしょう	0.01	6	
		米油	0.6	6	
		小麦粉	0.6	6	小麦
		チキンフレーク	10	5	鶏肉
きゅうり	25	4			
小松菜	20	3			
パプリカ	20	3			
和風ごまドレッシング	7.5	6	小麦、大豆、ごま		
ベーコン	10	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)		
にんじん	15	3			
かぼちゃ	30	3			
かぼちゃペースト	24	3			
たまねぎ	30	4			
しめじ	10	4			
パセリ	1	4			
スイートコーンクリーム	20	4			
米粉	10	5			
豆乳	35	1	大豆		
コンソメスープ	2.2	6	小麦、大豆、鶏肉、豚肉		
塩	0.1	6			
こしょう	0.03	6			
米油	0.6	6			
レモンムース	30	5	大豆、ゼラチン		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
25日 (木)	大和郡山の日 米粉パン 牛乳 ハンバーグの デミグラソース かけ キャベツサラダ カレースープ	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		ハンバーグ	80	1	大豆、鶏肉、豚肉
		砂糖	1.6	5	
		デミグラソース	13	5	小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		トマトケチャップ	4	6	
		赤ワイン	1	6	
		こしょう	0.01	6	
		ぎゃべつ	40	4	
		ブロッコリー	20	3	
		アイランドドレッシング	8	6	
		ポークフランクカット	12	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)
		たまねぎ	30	4	
		にんじん	20	3	
		さつまいも	25	5	
		トマトピューレ	4	3	
		カレー粉	0.6	6	
淡口しょうゆ	1.8	6	小麦、大豆		
おろししょうが	1	4			
コンソメスープ	2	6	小麦、大豆、鶏肉、豚肉		
米油	0.6	6			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
29日 (月)	大和郡山の日 ごはん 牛乳 だし巻き卵 厚揚げと豚肉の 塩麹炒め しょうが汁	米(奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		だし巻き卵	60	1	卵、大豆(小麦、乳、かに、鶏肉)
		豚肉	22	1	豚肉
		ミニ厚揚げ	25	1	大豆
		こんにやく	10	5	
		たまねぎ	30	4	
		塩麹	1.2	6	
		淡口しょうゆ	0.7	6	小麦、大豆
		砂糖	0.7	5	
		料理酒	1	6	
		でんぷん	0.6	5	
		ごま油	0.5	6	ごま
		鶏肉	12	1	鶏肉
		かまぼこ	10	1	(えび、かに)
		えのき茸	10	4	
		たまねぎ	25	4	
にんじん	12	3			
大根おろし	18	4			
おろししょうが	1.5	4			
料理酒	0.8	6			
削り節	1.6	6	さば		
和風だし	0.6	6			
淡口しょうゆ	5	6	小麦、大豆		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
18日 (木)	大和郡山の日 規格パン 牛乳 ほうれん草の オムレツ 奈良の 米粉ニョッキの トマト煮 野菜スープ ブルーベリージャム	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		ほうれん草	60	1	小麦、卵、大豆(乳、えび、かに、オレンジ、牛肉、さけ、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ごま)
		ミニウインナー	20	1	鶏肉、豚肉(小麦、卵、牛肉、大豆、もも、りんご、ごま)
		奈良の米粉ニョッキ	15	5	小麦、乳(卵)
		トマトダイス	20	3	
		たまねぎ	30	4	
		オリーブオイル	0.3	6	
		にんにく	0.2	4	
		トマトケチャップ	3.5	6	
		コンソメスープ	0.7	6	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		でんぷん	0.4	5	
		砂糖	0.5	5	
		こしょう	0.03	6	
		米油	0.6	6	
		ベーコン	10	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)
		たまねぎ	30	4	
にんじん	18	3			
ブロッコリー	20	3			
コンソメスープ	2	6	小麦、大豆、鶏肉、豚肉		
淡口しょうゆ	2	6	小麦、大豆		
こしょう	0.03	6			
米油	0.5	6			
ブルーベリージャム(小袋)	15	5			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
23日 (火)	大和郡山の日 ごはん 牛乳 ショロンポー 無限にんじん ビーフンスープ (みそ味) ポテトサラダ もずくスープ	米(奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		ショロンポー	50	1	小麦、大豆、豚肉、ごま
		ツナ油漬け	18	1	
		にんじん	40	3	
		ホールコーン	10	4	
		白ごま	1.5	6	ごま
		だししょうゆ	1.5	6	小麦、大豆
		ごま油	0.6	6	ごま
		ビーフン	6	5	
		豚肉	12	1	豚肉
		白菜	15	4	
		白ねぎ	5	4	
		たけのこ	10	4	
		にら	6	3	
		おろししょうが	0.7	4	
		にんにく	0.4	4	
トウバンジャン	0.4	4			
赤みそ	5.8	1	大豆		
手作りみそ	4	1	大豆		
みりん	2	6			
中華スープ	1.2	6	牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン		
米油	0.3	6			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
26日 (金)	大和郡山の日 ごはん 牛乳 まぐろカツ 切り干し大根の 煮物 みそ汁	米(奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		まぐろカツ	50	1	小麦、大豆(卵、乳、えび)
		米油	6	6	
		鶏肉	18	1	鶏肉
		切り干し大根	6	4	
		にんじん	10	3	
		ちくわ	8	1	(えび、かに)
		砂糖	1.4	5	
		淡口しょうゆ	2.3	6	小麦、大豆
		みりん	1.8	6	
		和風だし	0.4	6	
		米油	0.6	6	
		麩	0.5	5	小麦
		たまねぎ	30	4	
		里芋	35	5	
		ごぼう	10	4	
青ねぎ	6	3			
手作りみそ	10.5	1	大豆		
削り節	1.6	6	さば		
和風だし	0.2	6			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
30日 (火)	大和郡山の日 ごはん 牛乳 ルウ不使用! 治道トマトを 使った ハヤシライス チキンナゲット きゅうりの さっぱりあえ	米(奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		牛肉	20	1	牛肉
		トマト(郡山産)	20	3	
		じゃがいも	50	5	
		たまねぎ	50	4	
		にんじん	15	3	
		しめじ	10	4	
		にんにく	0.1	4	
		小麦粉	2.8	5	小麦
		ウスターソース	2	6	
		とんかつソース	2	6	
		トマトケチャップ	12	6	
		デミグラソース	8.5	6	小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		赤ワイン	1.8	6	
		砂糖	1.6	5	
		コンソメスープ	2	6	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
塩	0.2	6			
こしょう	0.05	6			
バター	1.5	6	乳		
チキンナゲット	40	1	小麦、大豆、鶏肉		
きゅうり	40	4			
サヤインゲン	10	3			
もやし	20	4			
青じそドレッシング	7.2	6	小麦、大豆		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
19日 (金)	大和郡山の日 ごはん 牛乳 大和郡山カレー 奈良のキャベツ メンチカツ 奈良の フルーツポンチ	米(奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		豚肉	18	1	豚肉
		じゃがいも(郡山産)	50	5	
		たまねぎ(郡山産)	60	4	
		大和丸なす(郡山産)	24	4	
		トマト(郡山産)	24	3	
		カレールー(甘口)	6	6	小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、バナナ、小麦
		カレールー(中辛)	12	6	
		トマトケチャップ	3.5	6	
		スキムミルク	2.4	2	乳
		クッキングチーズ	4.8	2	乳
		コンソメスープ	1	6	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		ウスターソース	1.5	6	
		米油	0.3	6	
		奈良のキャベツメンチカツ	50	1	小麦、大豆、豚肉(卵、乳、えび、いか、牛肉、さけ、鶏肉、ゼラチン、ごま)
		米油	5	6	
もも	20	4	もも		
パインアップル	20	4			
奈良のみかんダイスゼリー	40	4	(乳、オレンジ、大豆、もも、りんご)		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
24日 (水)	大和郡山の日 ごはん 牛乳 白身魚の チリソース ポテトサラダ もずくスープ	米(奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		たら(の瀬粉付き)	50	1	(小麦、卵、乳、えび、いか、さけ、さば、大豆、ごま、アーモンド)
		米油	6	6	
		米酢	4.3	6	
		砂糖	3	6	
		みりん	3	6	
		にんにく	0.4	4	
		チリパウダー	0.2	6	
		でんぷん	0.5	5	
		じゃがいも	48	5	
		たまねぎ	20	4	
		枝豆	10	4	大豆
		米酢	0.7	6	
		マヨネーズ(卵抜き)	4	6	大豆
		フレンチドレッシング	4	6	
		鶏肉	10	1	鶏肉
もずく	15	2	(えび、かに)		
豆腐	30	1	大豆		
たまねぎ	25	4			
チンゲン菜	15	3			
とりがらスープ(粉末)	1.5	6	鶏肉		
淡口しょうゆ	3	6	小麦、大豆		
料理酒	1	6			
みりん	1.5	6			

中学生から募集した「地産地消を意識した献立」が6月も登場します!

6/30(火)
ルウ不使用! 治道トマトを使った
ハヤシライス
郡山中学校
2年 木下佑彩さん

今月の給食レシピ♪
「大和肉鶏と大和まなのそぼろ丼の具」
旨味が強い大和肉鶏と奈良県の伝統野菜である大和まなを
使った小学校の給食
レシピです!

6月4日~10日は
「歯と口の健康習慣」
「かみかみマーク」がついている日は、かみかみ献立が登場!
普段より、よく噛んで食べましょう。

大和郡山カレー
19日(金)の給食に今年も登場します!

6月は「食育月間」
みなさんは、朝ご飯を食べていますか?
一日のスタートは朝ご飯から!

朝ご飯を食べると、体に朝がきたことを知らせてくれます!
朝ご飯を食べずに登校すると、給食までの長い間、体が目覚めません。毎日朝ご飯を食べる習慣を身につけましょう!

今月の地産野菜
大和丸なす(平和産) 4日・16日・19日
トマト(治道産) 4日・16日・19日・30日
たまねぎ(平和産) 17日・19日
じゃがいも(平和産) 19日