

令和8年

9月の献立

中学校用

(17回)大和郡山市学校給食運営委員会

53-2809

※6つの基礎食品群について

1群 たんぱく質

2群 無機質

3群 ビタミンAが多いもの

4群 ビタミンCが多いもの

5群 炭水化物

6群 脂質

※

アレルギーについて

<表示義務のある8品目>

卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ

<表示推奨の20品目>

あわび・いか・いか・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉

さけ・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ

もも・やまいも・りんご・ごま・カシューナッツ・アーモンド

<コンタミネーションについて>

原材料には含まれていなくても、

工場内でアレルギー物質を混入

している可能性があります。その

場合は、()内に記載しています。

9月

平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム
817kcal	15.6%	27.8%	419mg	107mg
鉄	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
4.5mg	263μgRAE	0.76mg	0.60mg	30mg

日	献立名	材 料 名	分量(g)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材 料 名	分量(g)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材 料 名	分量(g)	栄養六群	アレルギー																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
3日 (木)	規格パン 牛乳 ツナオムレツ	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)	大和郡山の日	ごはん 牛乳 郡山の ゴーヤかき揚げ	米(奈良県産)	110	5	乳	11日 (金)	ごはん 牛乳 いかの キャベツ揚げ	米(奈良県産)	110	5	乳	16日 (水)	ごはん 牛乳 さわらの 甘みそだれ	米(奈良県産)	110	5	乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		ツナオムレツ	60	1	卵(大豆、小麦、乳、かに、鶏肉、豚肉、ごま)			ちりめんじゃこ	5	2	(えび、かに、いか、さば)			牛乳	206	2	乳			さわらの切り身	60	1	(小麦、乳、えび、かに、いか、さけ、さば、大豆)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	焼きそば	やきそば麺	70	5	小麦		郡山のオクラの 和え物	たまねぎ	35	4	小麦		小松菜の ピーナッツ和え	米油	6	6	小麦、いか、大豆(えび、かに、卵、乳)		切り干し大根の 煮物	砂糖	1.7	5	小麦、大豆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		豚肉	20	1	豚肉			ホールコーン	10	4	小麦			にんじん	20	3	小麦、落花生、大豆			濃口しょうゆ	0.6	1	小麦、大豆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		いか	18	1	いか(小麦、卵、乳、えび、さけ、さば、大豆、ごま、アーモンド)			小麦粉	16	5	小麦			ピーナッツ和えの素	3.5	6	小麦、落花生、大豆			白みそ	2.4	1	大豆(小麦)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	グリーンサラダ	きゃべつ	60	4	小麦、大豆		吉野葛入りうどん	和風だし	0.16		小麦、大豆		豚汁	豚肉	12	1	豚肉		わかめスープ	みりん	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		たまねぎ	20	4				濃口しょうゆ	1		小麦、大豆			ミニ厚揚げ	25	1	大豆			でんぶん	0.4	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		にんじん	18	3				塩	0.04					もやし	15	4				豚肉	10	1	豚肉																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		青のり粉	0.5	2				米油	5	6				たまねぎ	30	4				切り干し大根	5.8	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ウスターソース		8.5			ツツ油漬け	12		1		青ねぎ	5	3			にんじん	12	3	(えび、かに)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
とんかつソース		6			オクラ(郡山産)	10		3		みりん	2.4				ひら天	8	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
濃口しょうゆ		1.8		小麦、大豆	ひじき	1		2		和風だし	0.4				砂糖	1.6	5	小麦、大豆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
米油	0.5	6		にんじん	15	3	小麦、大豆、小麦(そば、卵、山芋、ごま)	米油	0.4			淡口しょうゆ	2.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ブルーベリージャム	ブルーベリージャム(小袋)	15	5	鶏肉、大豆		青じそドレッシング	7.5	5	小麦、大豆		手作りみそ	10.5	1	大豆	みりん	1.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
						鶏肉	10	1	鶏肉		和風だし	2		さば	和風だし	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
						薄あげ	8	1	大豆		青ねぎ	6	3		白菜	30	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
						えのき茸	13	4			手作りみそ	10.5	1	大豆	たまねぎ	25	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
						にんじん	10	3			和風だし	0.2			青ねぎ	5	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
						青ねぎ	6	3			削り節	2		さば	削り節	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
						みりん	2.4		小麦、大豆		削り節	2		さば	和風だし	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
						淡口しょうゆ	5.4		小麦、大豆					小麦、大豆	淡口しょうゆ	4.8		小麦、大豆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
						和風だし	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
4日 (金)	ごはん 牛乳 チキンカレー	米(奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)	9日 (水)	ごはん 牛乳 焼きししゃも 豚肉の生姜炒め	米(奈良県産)	110	5	乳	14日 (月)	規格パン 牛乳 焼きウインナー	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)	17日 (木)	米粉パン 牛乳 鶏肉の レモンソースがけ	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		鶏肉	20	1	鶏肉			ししゃも	24	1	豚肉			ウインナーソーセージ	40	1	豚肉(小麦、卵、乳、大豆、鶏肉)			若鶏鶏粉付き	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)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	ポークカツ	じゃがいも	60	5	小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、バナナ		かきたま汁	豚肉	42	1	豚肉		トマトスパゲッティ	スパゲッティ	30	5	小麦		花野菜サラダ	米油	4	6	小麦、大豆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		たまねぎ	60	4	小麦			たまねぎ	30	4	小麦、大豆			牛挽肉	8	1	牛肉			淡口しょうゆ	1.8	5	小麦、大豆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		にんじん	20	3	小麦			にんじん	15	3	小麦、大豆			豚挽肉	18	1	豚肉			砂糖	3.2	4	小麦、大豆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	フルーツポンチ レモンゼリー	カレールウ(甘口)	6		小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、バナナ		昆布ふりかけ	おろししょうが	0.4	4	小麦、大豆		濃厚しょうゆ	なす(奈良県産)	25	4	小麦、大豆		クリームスープ	レモン汁	1.5	4	小麦、大豆、ごま																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		カレールウ(中辛)	11		小麦			料理酒	0.6		小麦、大豆			トマトダイス	25	3	小麦、大豆			フロッコリー	45	3	小麦、大豆、ごま																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		ウスターソース	1.2					和風だし	0.6		小麦、大豆			トマトケチャップ	18	4	小麦、大豆			カリフラワー	20	4	小麦、大豆、鶏肉、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		スキムミルク	4	2	乳			でんぶん	0.6	5	小麦、大豆			にんにく	0.2	4	小麦、大豆、鶏肉、豚肉			和風ごまドレッシング	7.2	6	小麦、大豆、ごま																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ポークカツ	クッキングチーズ	6	2	乳	昆布ふりかけ	米油	0.6	6	小麦、大豆	濃厚しょうゆ	コンソメスープ	0.8		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	ミルメーク	ベーコン	8	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	コンソメスープ	0.5		小麦、大豆、鶏肉、豚肉		豆腐	30	1	大豆		濃口しょうゆ	1		小麦、大豆		ほうれん草	15	3	小麦、大豆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	米油	0.5	6	小麦、大豆、豚肉		かまぼこ	12	1	(えび、かに)		ウスターソース	1.6		小麦、大豆		しめじ	12	4	小麦、大豆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	とんかつ	40	1	小麦、大豆、豚肉		たまねぎ	30	4	小麦、大豆		塩	0.1		小麦、大豆		たまねぎ	30	4	小麦、大豆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
フルーツポンチ レモンゼリー	米油	4	6	小麦、大豆、豚肉	昆布ふりかけ	青ねぎ	5	3	小麦、大豆	濃厚しょうゆ	こしょう	0.01		小麦、大豆	ミルメーク	牛乳	35	2	乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	もも	20	4	もも		淡口しょうゆ	5.4		小麦、大豆		ぎゃべつ	45	4			コンソメスープ	1.2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	パインアップル	20	4			和風だし	0.2		小麦、大豆		ホールコーン	15	4			クリームポタージュ	10	4	小麦、乳、大豆、豚肉																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	はちみつレモンゼリー	45	5			でんぶん	1.5	5	さば(えび、かに)		コルスロードレッシング	8	6			塩	0.02	4	小麦、大豆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
7日 (月)	ごはん 牛乳 中華丼	米(奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)	10日 (木)	黒糖パン 牛乳 チキンナゲット マカロニサラダ	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)	15日 (火)	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグの あんかけ	米(奈良県産)	110	5	乳	18日 (金)	ごはん 牛乳 ショールンポー マーボー豆腐	米(奈良県産)	110	5	乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		牛乳	206	2	乳			黒糖パウダー	12	5	小麦、乳(卵)			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳	牛乳	206	2	乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		豚肉	15	1	豚肉			チキンナゲット	60	2	大豆、鶏肉			豆腐ハンバーグ	80	1	小麦、牛肉、大豆、鶏肉(卵、乳)			ショールンポー	50	1	小麦、大豆、豚肉、ごま																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	焼きぎょうざ	むきえび	10	1	えび		ミネストローネ	チキンナゲット	3個	60	2		大豆、鶏肉	豚じゃが	濃口しょうゆ	1.8			豚肉	中華サラダ	豚挽肉	25	1	豚肉																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		ちくわ	10	1	(えび、かに)			シェルフマカロニ	8	5	小麦		じゃがいも		65	5			カット豆腐		80	1	大豆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		白菜	65	4				パプリカ	8	3			にんじん		20	3			たまねぎ		60	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	切り干し大根の ねぎごまサラダ	たまねぎ	50	4	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン				たまねぎ	20	4		小麦、大豆			小麦	20		3	小麦、大豆			にんじん	25	3	小麦、大豆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		チンゲン菜	25	3					マヨネーズ(卵抜き)	4	6		大豆			でんぶん	0.6		5				にんじん	5	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		にんじん	18	3					フレンチドレッシング	5	6					砂糖	1		5				たけのこ	10	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		おろししょうが	1	4					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)			こしょう	0.02						にら	10	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
中華スープ		2.2		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	大豆	大豆			8	1	大豆	豚肉	25			1	豚肉	おろししょうが	1.2	4			大豆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
淡口しょうゆ		3		小麦、大豆		カリフラワー			15	4		じゃがいも	65			5		赤みそ	3.2	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
料理酒		2.4				かぼちゃ			20	3		にんじん	20			3		砂糖	2.1	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こしょう	0.04			たまねぎ		20	4		たまねぎ	70	4		トウバンジャン	0.3		小麦、大豆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
中華サラダ	米油	0.4	6				トマトダイス	20	3				濃口しょうゆ	2.4		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン			濃口しょうゆ	2.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	でんぶん	1.8	5				セロリ	6	4				料理酒	2					中華スープ	2.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	焼き目付きぎょうざ	2個	48	1			小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	パセリ	0.6	3				三温糖	3.6	5			小麦、大豆	でんぶん	2	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	切り干し大根	3	4				トマトケチャップ	3		小麦、大豆、鶏肉、豚肉			和風だし	1.2					かにかまぼこ	12	1	小麦、かに、大豆(えび)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
							コンソメスープ	2.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
24日 (木)	米粉パン 牛乳 エビカツ	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		エビカツ	50	1	小麦、えび、大豆 (卵、乳、いか、牛肉、 さけ、鶏肉、豚肉、 ゼラチン、ごま)
		米油	6	6	
		豚挽肉	25	1	豚肉
	チリコンカン	クラッシュ大豆	13	1	大豆
		たまねぎ	25	4	
		トマトダイス	18	3	
		セロリ	5	4	
		トマトケチャップ	8		
		にんにく	0.1	4	小麦
		小麦粉	1.5	5	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉
		コンソメスープ	0.4		
		ウスターソース	1.5		
		カレー粉	0.14		
	コンソメスープ	チリパウダー	0.14		
		三温糖	0.24	5	小麦、大豆
		濃口しょうゆ	0.4		
		こしょう	0.03		
		米油	0.3	6	豚肉(小麦、卵、乳、 牛肉、大豆、鶏肉、 りんご、ゼラチン、 ごま)
		ボーグララジクワット	15	1	
		たまねぎ	35	4	
		ブロッコリー	25	3	
		にんにく	15	3	
		淡口しょうゆ	2		小麦、大豆
	コンソメスープ	コンソメスープ	2		小麦、大豆、鶏肉、 豚肉
		こしょう	0.02		

お月見日献立	ごはん 牛乳 うさぎの お月見ハンバーグ	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		うさぎ型ハンバーグ	60	1	大豆、鶏肉、豚肉
		オニオンソーダイス	8	4	
		濃口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
	里芋の煮物	砂糖	1.4	5	
		みりん	1		
		こしょう	0.01		
		里芋	35	5	
		ひら天	10	1	(えび、かに)
大和郡山の日		角こんにゃく	12	5	
		にんにく	12	3	
		砂糖	2	5	
		淡口しょうゆ	2.4		小麦、大豆
		みりん	1.8		
	みそ汁	和風だし	0.5		
		米油	0.36	6	
		ごぼう	10	4	
		なす(郡山産)	25	4	
		えのき茸	10	4	
25日 (金)		青ねぎ	5	3	
		たまねぎ	30	4	
		手作りみそ	10.5	1	大豆
		削り節	2		さば
		和風だし	0.2		
	お月見ゼリー (カップ)	お月見ゼリー	50	5	オレンジ(小麦、卵、 乳)

28日 (月)	ごはん 牛乳 白身魚の トマト甘酢あんかけ	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		たらの澱粉付き	50	1	(小麦、乳、えび、 かに、いか、さけ、 さば、大豆)
		米油	5	6	
		トマト	8	3	
	ほうれんそうの おかかあえ	砂糖	3.4	5	
		米酢	3.6		小麦、大豆
		淡口しょうゆ	1.7		
		でんぷん	0.8	5	
		ほうれん草	35	3	
		白菜	20	4	
		にんにく	20	3	
		だししょうゆ	0.5		小麦、大豆
		味付けおかか	3.5	2	小麦、大豆(卵、乳、 えび、いくら、牛肉、 さけ、さば、鶏肉、 豚肉、山芋、ゼラチン、 ごま)
	豆乳汁	鶏肉	20	1	鶏肉
		薄あげ	4	1	大豆
		たまねぎ	30	4	
		麩	1.2	5	小麦
		大根	20	4	
		豆乳	30	1	大豆
		淡口しょうゆ	3.5		小麦、大豆
		和風だし	0.2		
		削り節	2		さば

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
29日 (火)	ごはん 牛乳 フウウハイ	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		中華風丸型オムレツ	50	1	小麦、卵、えび、かに、 大豆、魚介類
		淡口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
		砂糖	0.6	5	
	もやしのナムル	料理酒	1.2		
		みりん	1.2		
		でんぷん	0.6	5	
		もやし	32	4	
		にんにく	15	3	
	坦々麺	サヤインゲン	10	3	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉、ごま
		ナムルドレッシング	7.2	6	小麦(卵) 豚肉
		中華麺	35	5	
		豚挽肉	20	1	
		チンゲン菜	15	3	
		たまねぎ	20	4	
		白ねぎ	5	4	
		たけのこ	10	4	
		おろししょうが	0.7	4	
		にんにく	0.4	4	
		トウバンジャン	0.25		
		赤みそ	4.5	1	大豆
		手作りみそ	4.5	1	大豆
		みりん	2		
		白練りごま	4	6	ごま
		白練りごま	1		牛肉、大豆、鶏肉、 豚肉、ゼラチン
		中華スープ	1		
		米油	0.3	6	

30日 (水)	ごはん 牛乳 さんまの しょうがだれ	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		さんまの切り身	40	1	
		おろししょうが	0.8	4	
		料理酒	1.5		
	にんにくきんぴら	みりん	2		小麦、大豆
		砂糖	0.9	5	
		濃口しょうゆ	1.8		
		でんぷん	0.6	5	
		鶏肉	10	1	鶏肉 (えび、かに)
		ちくわ	12	1	
		にんにく	40	3	
		こんにゃく	15	5	
		砂糖	1.5	5	
		濃口しょうゆ	2.2		小麦、大豆
	ちゃんこ汁	和風だし	0.5		
		米油	0.3	6	大豆、鶏肉、豚肉 (小麦、卵、乳、えび、 かに)
		ミートボール	20	1	大豆
		豆腐	20	1	
		にんにく	10	3	
		たまねぎ	20	4	
		さつまいも	20	5	
		小松菜	10	3	
		和風だし	0.2		
		淡口しょうゆ	5		小麦、大豆
		こしょう	0.03		
		削り節	2		さば
		米油	0.3	6	

今月の地産野菜

にがうり(矢田産) 8日
オクラ(治道産) 8日
なす(平和産) 25日

今月の給食レシピ紹介

「高野豆腐のすきやき風煮」

奈良県の郷土料理です！

16日(水)に小学校の給食で提供されます。





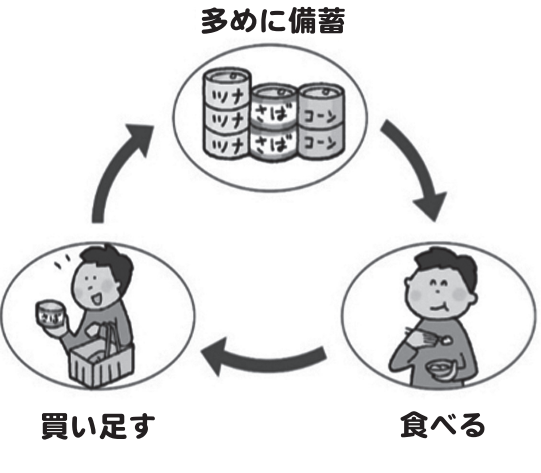
もしもの時のために
備蓄しよう



日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



多めに備蓄
買い足す
食べる



お月見(十五夜)

お月見は中秋の名月と後の名月に行われます。江戸時代の後期頃から月見には作物の豊作を願い、月見だんごを供えるようになりました。今年は、9月25日です。

給食では、うさぎの形をしたハンバーグとお月見ゼリーがでます。楽しみにしててくださいね！

早寝・早起き・朝ごはん、元気に学校生活を

みなさんは、早寝・早起きをして朝ごはんを食べていますか？

栄養バランスの良い朝ごはんをとることは、体力・集中力・記憶力にも大きな影響があります。

もう一度、毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう。



栄養士の先生たちからのプレゼント♡

「卵と枝豆のじゃこおにぎり」

大和郡山市内の小・中学校のみなさんに食育動画で朝ごはんの大切さについてお知らせします。動画で紹介した朝ごはんのレシピを公開しています。ぜひ、ご家庭でお試してください！



