

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
14日 (水)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		豚挽肉	25	1	豚肉
		カット豆腐	80	1	大豆
		たまねぎ	60	4	
		にんじん	25	3	
		たけのこ	5	4	
		にら	10	3	
		おろししょうが	1.2	4	
		赤だしみそ	3.2	1	大豆
		砂糖	2.1	5	
		豆板醤	0.3	5	大豆
		濃口しょうゆ	2.4	5	小麦、大豆
		料理酒	2		
中華スープ	2.2		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン		
たこナゲット	たこナゲット	3個	60	1	小麦、いか、大豆(卵、乳、えび、かに、さば、豚肉、ごま)
		寒天	1.2	2	
		チンゲン菜	20	3	
チンゲン菜と もやしのサラダ	もやし	30	4		
		中華ドレッシング	7.2	6	小麦、大豆、豚肉、ごま

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
20日 (火)	ごはん 牛乳 さわらの幽庵焼き	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		さわらの切り身	60	1	
		ゆず果汁	0.5	4	
		濃口しょうゆ	3		小麦、大豆
		砂糖	0.6	5	
		みりん	1.6		
		料理酒	1		
		でんぶん	0.5	5	
		鶏肉	12	1	鶏肉
		切干大根	6.5	4	
		にんじん	10	3	
		薄あげ	5	1	大豆
		砂糖	1.8	5	
21日 (水)	ごま汁	淡口しょうゆ	2.6		小麦、大豆
		みりん	1.8		
		和風だし	0.4		
		米油	0.4		
		豆腐	40	1	大豆
		たまねぎ	20	4	
		しめじ	12	4	
		青ねぎ(奈良県産)	6	3	
		みりん	1.2		
		手作りみそ	10	1	大豆
		白すりごま	2.4	6	ごま
		白練りごま	1.4	6	ごま
		削り節	1.6	1	さば
		和風だし	0.6		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
26日 (月)	味付けパン 牛乳 白身魚のフライ 野菜サラダ コーンスープ レモンムース	味付けパン(卵抜き)	80	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		白身魚のフライ	50	1	小麦、大豆(卵、乳、かに)
		米油	5	6	
		チキンフレーク	10	1	鶏肉
		レタス	30	4	
		カリフラワー	20	4	
		にんじん	10	3	
		トマトドレッシング	7.2	6	大豆、鶏肉
		ベーコン	8	1	豚肉
		たまねぎ	30	4	
		にんじん	15	3	
		ホールコーン	10	4	
		スイートコーンクリーム	30	4	
27日 (火)	ごはん 牛乳 とうふハンバーグの あんかけ ひじきの煮物 かきたま汁 魚ふりかけ	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		とうふ、ハンバーグ	80	1	小麦、牛肉、大豆、鶏肉(卵、乳)
		濃口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
		みりん	1		
		和風だし	0.3		
		でんぶん	0.6		5
		砂糖	1		5
		こしょう	0.02		
		ひら天	10	1	
		ひじき	2.8	2	(えび、かに)
		にんじん	14	3	
		薄あげ	4	1	大豆
		三温糖	2.5	5	
濃口しょうゆ	2		小麦、大豆		
料理酒	0.6				
和風だし	0.4				
卵(奈良県産)	25	1	卵		
大根	25	4			
たまねぎ	30	4			
えのき茸	12	4			
青ねぎ(奈良県産)	8	3			
淡口しょうゆ	5.4		小麦、大豆		
削り節	1.6	1	さば		
和風だし	0.6				
でんぶん	1.2		5		
魚ふりかけ(小袋)	2.8	2	小麦、さば、大豆、ごま(えび、かに)		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
28日 (水)	ごはん 牛乳 肉じゃが ちくわの磯辺揚げ インゲンの ピーナッツ和え	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		牛肉	20	1	牛肉
		じゃがいも	60	5	
		にんじん	20	3	
		たまねぎ	60	4	
		糸こんにゃく	25	5	
		料理酒	2.4		
		濃口しょうゆ	4.8		小麦、大豆
		三温糖	3.6	5	
		和風だし	1.2		
		米油	0.4	6	
		ちくわ	25	1	
		小麦粉	7	5	小麦
青海苔粉	0.08	2	(えび、かに)		
米油	4	6			
サヤインゲン	20	3			
もやし	25	4			
枝豆	15	4	大豆		
ピーナッツ和えの素	3.5	6	小麦、落花生、大豆		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
15日 (木)	味付けパン 牛乳 チキンカツ ポテトサラダ 卵とレタスの スープ	味付けパン(卵抜き)	80	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		チキンカツ	50	1	小麦、大豆、鶏肉(卵、乳、牛肉、さば、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま)
		米油	5	6	
		じゃがいも	48	5	
		にんじん	10	3	
		ホールコーン	10	4	
		米酢	0.7		大豆
		マヨネーズ(卵抜き)	4	6	
		フレンチドレッシング	4	6	
		卵(奈良県産)	30	1	卵
		たまねぎ	20	4	
		レタス	20	4	
		ブロッコリー	15	3	
にんじん	10	3			
コンソメスープ	2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉		
淡口しょうゆ	2		小麦、大豆		
こしょう	0.03				
でんぶん	1.2	5			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
21日 (水)	ごはん 牛乳 ホイコーロー ショーロンポー 中華スープ 味付けいりこ	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		豚肉	25	1	豚肉
		きゃべつ	35	4	
		パプリカ	10	3	
		たけのこ	10	4	
		にんじん	15	3	
		赤だしみそ	3.5	1	大豆
		みりん	1		
		砂糖	1		5
		濃口しょうゆ	0.5		小麦、大豆
		中華スープ	0.6		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		でんぶん	0.6	5	
		米油	0.4	6	
22日 (木)	米粉パン 牛乳 鶏肉のいちじく ワインソースがけ 郡山の パスタサラダ オニオンスープ 元気ヨーグルト	ショーロンポー	50	1	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま(卵、乳、えび)
		中華スープ	15	1	鶏肉
		かまぼこ	10	1	
		たまねぎ	35	4	
		チンゲン菜	20	3	
		エリンギ	10	4	
		中華スープ	2.2		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		淡口しょうゆ	2		小麦、大豆
		料理酒	0.6		
		こしょう	0.04		
		味付けいりこ(小袋)	5	2	(小麦、乳、えび、かに、大豆、ごま、アーモンド)
		米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		鶏肉のいちじく	50	1	鶏肉(小麦、乳、えび、いか、オレジン、牛肉、さば、さば、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン、アーモンド)
オニオンソース	8	4	大豆		
濃口しょうゆ	1.8		小麦、大豆		
砂糖	1.4	5			
いちじくワイン	1				
こしょう	0.01				
ツナ油漬け	12	1			
スパゲッティ	6	5	小麦		
なす(郡山産)	10	4			
きゅうり(郡山産)	10	4			
ブロッコリー	10	3			
イタリアンドレッシング	8	6			
ベーコン	10	1	豚肉		
たまねぎ	35	4			
きゃべつ	25	4			
にんじん	10	3			
コンソメスープ	2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉		
淡口しょうゆ	2		小麦、大豆		
こしょう	0.04				
米油	0.4	6			
元気ヨーグルト	70	2	乳、ゼラチン		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
27日 (火)	ごはん 牛乳 とうふハンバーグの あんかけ ひじきの煮物 かきたま汁 魚ふりかけ	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		とうふ、ハンバーグ	80	1	小麦、牛肉、大豆、鶏肉(卵、乳)
		濃口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
		みりん	1		
		和風だし	0.3		
		でんぶん	0.6		5
		砂糖	1		5
		こしょう	0.02		
		ひら天	10	1	
		ひじき	2.8	2	(えび、かに)
		にんじん	14	3	
		薄あげ	4	1	大豆
		三温糖	2.5	5	
濃口しょうゆ	2		小麦、大豆		
料理酒	0.6				
和風だし	0.4				
卵(奈良県産)	25	1	卵		
大根	25	4			
たまねぎ	30	4			
えのき茸	12	4			
青ねぎ(奈良県産)	8	3			
淡口しょうゆ	5.4		小麦、大豆		
削り節	1.6	1	さば		
和風だし	0.6				
でんぶん	1.2		5		
魚ふりかけ(小袋)	2.8	2	小麦、さば、大豆、ごま(えび、かに)		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
16日 (金)	ごはん 牛乳 さんまの 生姜しょうゆかけ 郡山のカボチャの カレーそば みぞれ汁	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	
		濃口しょうゆ	2		小麦、大豆
		砂糖	1		5
		料理酒	1.5		
		みりん	2		
		でんぶん	0.6		5
		鶏挽肉	25	1	鶏肉
		かぼちゃ(郡山産)	40	3	
		にんじん	10	3	
		たまねぎ	20	4	
		濃口しょうゆ	2.4		小麦、大豆
料理酒	0.8				
みりん	0.8				
カレー粉	0.6				
三温糖	1.5	5			
でんぶん	0.8	5			
米油	0.4	6			
ミニ厚揚げ	30	1	大豆		
白菜	30	4			
こんにゃく	12	5			
ごぼう	15	4			
青ねぎ(奈良県産)	8	3			
大根おろし	22	4			
おろししょうが	0.4	4			
削り節	1.6	1	さば		
淡口しょうゆ	4		小麦、大豆		
料理酒	1.2				
みりん	1.2				
和風だし	0.6				

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
22日 (木)	米粉パン 牛乳 鶏肉のいちじく ワインソースがけ 郡山の パスタサラダ オニオンスープ 元気ヨーグルト	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		鶏肉のいちじく	50	1	鶏肉(小麦、乳、えび、いか、オレジン、牛肉、さば、さば、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン、アーモンド)
		オニオンソース	8	4	大豆
		濃口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
		砂糖	1.4	5	
		いちじくワイン	1		
		こしょう	0.01		
		ツナ油漬け	12	1	
		スパゲッティ	6	5	小麦
		なす(郡山産)	10	4	
		きゅうり(郡山産)	10	4	
		ブロッコリー	10	3	
		イタリアンドレッシング	8	6	
ベーコン	10	1	豚肉		
たまねぎ	35	4			
きゃべつ	25	4			
にんじん	10	3			
コンソメスープ	2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉		
淡口しょうゆ	2		小麦、大豆		
こしょう	0.04				
米油	0.4	6			
元気ヨーグルト	70	2	乳、ゼラチン		

脳と体に気合いを入れる! 朝ごはんを食べよう!!



朝、起きた時、体の中の栄養はからっぽの状態です。
しっかり朝ごはんを栄養をとって、元気に1日をスタート
させるんだよ!!



主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物 + その他

主食に卵、野菜、豆、肉、魚、果物、乳製品
などを組み合わせてバランスよく食べるん
だよ! 好き嫌いはしないこと!
たくさん食べられない人は、主食から順番に
1品ずつ増やしていこう!!

継続は
かなり

・朝ごはんをたくさん食べるために早起きをする!
・早起きするためには夜早く寝る!

8月の地産野菜 30日(火)オクラ(治道産) 31日(水)なす(平和産)

9月の地産野菜 16日(金)かぼちゃ(平和産) 22日(木)なす(平和産) きゅうり(平和産)

給食レシピ

「郡山のオクラ和え物」

ぜひ、おうちで、作ってみてくださいね