

令和4年 6月の献立

中学校用



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

<表示義務のある7品目>
卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに
<表示推奨の21品目>
あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・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。

6月平均栄養量

Table with 5 columns: エネルギー (822kcal), たんぱく質 (15.6%), 脂質 (25.9%), カルシウム (413mg), マグネシウム (113mg), 鉄 (4.7mg), レチノール (274%RAE), ビタミンB1 (0.74mg), ビタミンB2 (0.6mg), ビタミンC (34mg)

(22回)大和郡山市学校給食運営委員会 ☎53-2809

Main menu table with columns for Date, Dish Name, Ingredients, Amount, Nutrient Group, Allergen. Includes sub-tables for each day of the month.

献立や食材は、都合により変更することがありますので、ご了承ください。


毎月19日は食育の日。「地産地消」に関心を持ち、食への感謝を深めましょう。

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー	
大和郡山の日 17日(金)	ごはん 牛乳 大和郡山カレー	米(奈良県産)	110	5		22日(水)	ごはん 牛乳 ショーロンポー	米(奈良県産)	110	5		27日(月)	米粉パン 牛乳 和風スパゲッティ	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	
		豚肉	15	1	豚肉			ショーロンポー	50	1	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、こま(卵、乳、えび)			スパゲッティ	30	5	小麦	
		じゃがいも(郡山産)	50	5				中華丼	豚肉	20	1			豚肉	ポークフランクカット	20	1	豚肉
		たまねぎ(郡山産)	60	4				イカ	15	1	いか			たらこ	6	1		
		大和丸なす(郡山産)	24	4				うずら卵	20	1	卵			たまねぎ	40	4		
		トマト(郡山産)	24	4				たまねぎ	50	4				ほうれん草(カット)	20	3	(大豆)	
		カレールウ(甘口)	6		小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、バナナ			にんじん	20	3				しめじ	8	4		
		カレールウ(中辛)	12		小麦			おろししょうが	1	4				にんにく	0.24	4		
		トマトケチャップ	3.5					中華スープ	2.2		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン			白ワイン	1.2			
スキムミルク	2.4	2	乳	淡口しょうゆ	3		小麦、大豆	コンソメスープ	1.6		小麦、大豆、鶏肉、豚肉							
クッキングチーズ	4.8	2	乳	料理酒	2.4		小麦、大豆	淡口しょうゆ	2		小麦、大豆							
コンソメスープ	1		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	こしょう	0.04			こしょう	0.06									
ウスターソース	1.5			米油	1.8	5		米油	0.5	6								
米油	0.3	6		かにかまぼこ	12	1	小麦、か、大豆(えび)	たらの切り身	60	1								
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、こま)	米油	0.3	6	(えび、か)	香草ミックス	2									
奈良のフルーツポンチ	45	4	もも、りんご(乳、オレンジ、大豆)	でんぶん	1.8	5		グリーンアスパラガス	25	3								
奈良いちご&ブルーベリーゼリー	35	5	(乳、オレンジ、もも、りんご)	海藻サラダ	かにかまぼこ	12	1	小麦、か、大豆(えび)	カリフラワー	30	4							
					わかめ	1.2	2		ホールコーン	15	4							
					チンゲン菜	30	3		イタリアンドレッシング	7.2	6							
					中華ドレッシング	7.2	6	小麦、大豆、豚肉、こま	シークワーサータルト	30	6	大豆						

20日(月)	ごはん 牛乳 焼きししゃも	米(奈良県産)	110	5		23日(木)	セルパーガー 牛乳 チキンカツ	バンズパン	70	5	小麦、乳(卵)	28日(火)	ごはん 牛乳 ちくわの カレー揚げ	米(奈良県産)	110	5		
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳	
		ししゃも	30	1	(小麦、卵、えび、いか、さば、大豆、こま)			チキンカツ	50	1	小麦、鶏肉(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)			ちくわ	25	1	小麦	
		ベーコン	8	1	豚肉			米油	5	6				小麦粉	7	5	小麦	
		切干大根	6	4				レタス	40	4				カレー粉	1			
		小松菜(カット)	20	3	(大豆)			レタスときゅうりの サラダ	きゅうり(奈良県産)	20	4				米油	4	6	
		にんじん	10	3				コーンスープ	マヨネーズ(卵抜き)	5	6			大豆	春雨	4	5	
		淡口しょうゆ	2		小麦、大豆			ベーコン	10	1	豚肉			たまねぎ	15	4		
		砂糖	1.2	5				たまねぎ	30	4				にんじん	10	3		
		みりん	1.8					にんじん	15	3				切干大根	4	4		
和風だし	0.3			ホールコーン	10	4		削り節	1.6	1	さば							
米油	0.4	6		スイートコーンクリーム	30	4		淡口しょうゆ	5.4		小麦、大豆							
ミニ厚揚げ	25	1	大豆	牛乳	30	2	乳	みりん	1.5									
さつまいも	25	5		コンソメスープ	1.2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	和風だし	0.4									
ごぼう	10	4		コーンポタージュルウ	7		小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉	ちりめんじゃこ	11	2	(えび、か、い、か、こま)							
こんにゃく	10	5		こしょう	0.03			料理酒	0.4									
たまねぎ	20	4		米油	0.5	6		三温糖	1.5	5								
青ねぎ(奈良県産)	6	3		スライスチーズ	20	2	乳	淡口しょうゆ	0.1		小麦、大豆							
淡口しょうゆ	5		小麦、大豆					みりん	0.7									
和風だし	0.6							和風だし	0.2									
削り節	1.6	1	さば					白ごま	2	6	ごま							
ひよこ豆	8	1	(小麦、卵、乳、落花生、えび、か、い、か、くろみ、さけ、大豆、鶏肉、こま、カニューナツツ、アーモンド)					かつおぶし	2.5	1	(さば)							
								米油	0.5	6								


21日(火)	ごはん 牛乳 チキン南蛮	米(奈良県産)	110	5		24日(金)	ごはん 牛乳 とうふハンバーグの あんかけ	米(奈良県産)	110	5		29日(水)	ごはん 牛乳 フウヨウハイ	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳
		若鶏鶏粉付き	40	1	鶏肉(小麦、卵、乳、牛肉、さば、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン、こま)			とうふハンバーグ	80	1	小麦、牛肉、大豆、鶏肉(卵、乳)			中華風丸型オムレツ	50	1	小麦、卵、か、こ、大豆
		米油	4	6				濃口しょうゆ	1.8		小麦、大豆			淡口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
		砂糖	2.4	5				みりん	1					砂糖	0.6	5	
		濃口しょうゆ	1.8		小麦、大豆			和風だし	0.3					料理酒	1.2		
		米酢	1.8					でんぶん	0.6	5				みりん	1.2		
		ツナ油漬け	12	1				砂糖	1	5				でんぶん	0.6	5	
		れんこん	25	4				こしょう	0.02					豚肉	30	1	豚肉
		枝豆	6	4	大豆			豚肉	25	1	豚肉			きやべつ	40	4	
にんじん	6	3		じゃがいも	60	5		パブリカ	10	3							
米酢	0.7			にんじん	20	3		たまねぎ	20	4							
アイランドドレッシング	8.4	6		たまねぎ	60	4		ほうれん草(カット)	20	3	(大豆)						
ふしそめん	10	5	小麦(そば、こま)	トマト(奈良県産)	25	3		しめじ	8	4							
薄あげ	6	1	大豆	糸こんにゃく	25	5		にんにく	0.24	4							
たまねぎ	25	4		料理酒	2.4			濃口しょうゆ	1.2								
えのき茸	10	4		濃口しょうゆ	5.2		小麦、大豆	三温糖	4.9	5							
にんじん	10	3		和風だし	1.2			和風だし	1.2								
豆乳	22	1	大豆	米油	0.5	6		米油	0.5	6							
手作りみそ	10.5	1	大豆	小松菜(カット)	36	3	(大豆)	小松菜(カット)	36	3	(大豆)						
削り節	1.6	1	さば	もやし	30	4		もやし	30	4							
和風だし	0.5			だししょうゆ	3		小麦、大豆	だししょうゆ	3		小麦、大豆						
タルタルソース	8	6	卵、大豆														

## 6/17 大和郡山カレー登場



大和郡山でつくられた野菜がたっぷり入ったカレーです。おいしくいただきます！

6/4～6/10は歯と口の健康週間です。よくかんで食べることを意識しましょう。



毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

## 今月の地産野菜

ロメインレタス(15日)・・・矢田産  
大和丸なす(14、17、30日)・・・平和産  
たまねぎ(15、17、30日)・・・平和産  
トマト(16、17、30日)・・・治道・矢田産  
じゃがいも(17日)・・・平和産

## 今月の給食レシピ紹介

大和丸なすのラタテュイユ

