

令和4年 6がつのこんだて

小学校用



*** 栄養三色について**
 赤 血や肉や骨をつくるもの
 黄 熱や力になるもの
 緑 体の調子をととのえるもの

アレルギーについて

<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・ごま・カシューナッツ・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・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

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム
660kcal	16.5%	27.3%	357mg	89mg
鉄	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3.0mg	251μgRAE	0.57mg	0.53mg	21mg

(22回) 大和郡山市学校給食運営委員会 ☎53-2809

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー	
1日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あかうおの しょうゆたれかけ	こめ(ならけんさん)	80	黄		6日 (月)	ごめこパン ぎゅうにゅう やさいグラタン チリコンカン	ごめこパン(ならけんさん)	50	黄赤	こむぎ、にゅう	9日 (木)	きかくパン ぎゅうにゅう てりやき ハンバーグ	きかくパン	65	黄赤	こむぎ、にゅう	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	
		あかうおの	50	赤	さけ			たいす	ぎゅうにゅう	10	赤			ぎゅうにゅう	60	赤	にゅう	
		しょうゆたれかけ	1.5	赤				ふたにく	ふたにく	1.5	黄			こむぎ、たいす	こいくちしょうゆ	1	黄	
		みりん	2	赤				ミックスビーンズ	ミックスビーンズ	1	黄			さとう	さとう	1	黄	
	にんじんしりしり	こいくちしょうゆ	2	赤	こむぎ、たいす	たまねぎ	たまねぎ	20	緑	みりん	みりん		1	黄				
		でんぷん	0.6	黄		トマトダイス	トマトダイス	15	赤	こしょう	こしょう		0.01	黄				
		ツナあぶらづけ	15	赤		オニオンソーサー	オニオンソーサー	10	赤	でんぷん	でんぷん		0.6	黄				
		にんじん	30	緑		トマトケチャップ	トマトケチャップ	6.5	赤	きりぼしだいこん	きりぼしだいこん		5	黄	とりにく			
		いりたまご	12	赤	こむぎ、たまご、たいす	にんにく	にんにく	0.1	黄	チキンフレーク	チキンフレーク		10	赤	とりにく			
2日 (木)	マカロニいり クリームスープ	だししょうゆ	1	赤	こむぎ、たいす	7日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう わかめ きんぴら	ごめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	10日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふの すきやきふうじ	ごめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	
		こしょう	0.02	黄				ごめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	
		こめあぶら	0.3	黄				ごめ(ならけんさん)	50	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	20	赤	ぎゅうにゅう	
		じゃがいも	20	赤	たいす			ごめあぶら	5	黄	こむぎ、たいす			こうやどうふ	5	赤	たいす	
		うすあげ	4	赤	たいす			うすくちしょうゆ	1.75	黄	こむぎ、たいす			いとこんにやく	30	黄		
	みそしる	たまねぎ	30	緑		さんおんとう	さんおんとう	3.3	黄	たまねぎ	たまねぎ	45	黄	緑				
		にんじん	15	緑		ごめず	ごめず	3.5	黄	しめじ	しめじ	12	赤					
		あおねぎ(ならけんさん)	8	赤	たいす	ぶたにく	ぶたにく	10	赤	にんじん	にんじん	10	赤					
		てづくりみそ	10	赤	たいす	ごぼう	ごぼう	18	赤	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	5	赤	こむぎ、たいす				
		うるめぶし	3	赤		くきわかめ	くきわかめ	8	赤	さとう	さとう	3.5	黄					
3日 (金)	ちゃんこじる	じゃがいも	20	赤	たいす	8日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくの しおこうじやき	ごめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	13日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ならのたまごの おやこどん	ごめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	
		たまねぎ	25	緑				ごめ(ならけんさん)	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	
		にんじん	15	緑				ごめ(ならけんさん)	60	赤	にゅう			とりにく	20	赤	とりにく	
		ごぼう	8	赤				たまご	たまご	28	赤			たまご	たまご	28	赤	たまご
		みりん	8	赤				かまぼこ	かまぼこ	10	赤			かまぼこ	かまぼこ	10	赤	かまぼこ
	みそしる	うすくちしょうゆ	4.5	赤	こむぎ、たいす	りょうりしゅ	りょうりしゅ	0.5	赤	うすあげ	うすあげ	6	赤	たいす				
		うるめぶし	3	赤		みりん	みりん	1.5	赤	たまねぎ	たまねぎ	45	黄	緑				
		ごま	1.2	黄		うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1	赤	にんじん	にんじん	12	赤					
		ごま	1.2	黄		ほうれんそう	ほうれんそう	20	緑	あおねぎ(ならけんさん)	あおねぎ(ならけんさん)	8	赤					
		うるめぶし	3	赤		ホールコーン	ホールコーン	10	赤	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	4.5	赤	こむぎ、たいす				
4日 (土)	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	9日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ならのたまごの おやこどん	ごめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	16日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ならのたまごの おやこどん	ごめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	
		さけのしおやき	50	赤	さけ			とりにく	とりにく	60	赤			とりにく	とりにく	20	赤	とりにく
		ピーマン	22	緑				たまご	たまご	28	赤			たまご	たまご	28	赤	たまご
		ちりめんじゃこ	10	赤	(えび、かに、いか、ごま)			かまぼこ	かまぼこ	10	赤			かまぼこ	かまぼこ	10	赤	かまぼこ
	ちゃんこじる	しろごま	2	黄	ごま	うすあげ	うすあげ	6	赤	たまねぎ	たまねぎ	45	黄	緑				
		さとう	1	赤		みりん	みりん	1.5	赤	にんじん	にんじん	12	赤					
		こいくちしょうゆ	1	赤	こむぎ、たいす	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1	赤	あおねぎ(ならけんさん)	あおねぎ(ならけんさん)	8	赤					
		みりん	1	赤		ほうれんそう	ほうれんそう	20	緑	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	4.5	赤	こむぎ、たいす				
		こめあぶら	0.1	黄		ホールコーン	ホールコーン	10	赤	さんおんとう	さんおんとう	2.7	黄					
5日 (日)	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	10日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ならのたまごの おやこどん	ごめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	17日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ならのたまごの おやこどん	ごめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	
		さけのしおやき	50	赤	さけ			とりにく	とりにく	60	赤			とりにく	とりにく	20	赤	とりにく
		ピーマン	22	緑				たまご	たまご	28	赤			たまご	たまご	28	赤	たまご
		ちりめんじゃこ	10	赤	(えび、かに、いか、ごま)			かまぼこ	かまぼこ	10	赤			かまぼこ	かまぼこ	10	赤	かまぼこ
	ちゃんこじる	しろごま	2	黄	ごま	うすあげ	うすあげ	6	赤	たまねぎ	たまねぎ	45	黄	緑				
		さとう	1	赤		みりん	みりん	1.5	赤	にんじん	にんじん	12	赤					
		こいくちしょうゆ	1	赤	こむぎ、たいす	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1	赤	あおねぎ(ならけんさん)	あおねぎ(ならけんさん)	8	赤					
		みりん	1	赤		ほうれんそう	ほうれんそう	20	緑	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	4.5	赤	こむぎ、たいす				
		こめあぶら	0.1	黄		ホールコーン	ホールコーン	10	赤	さんおんとう	さんおんとう	2.7	黄					
6日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	11日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ならのたまごの おやこどん	ごめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	18日 (土)	ごはん ぎゅうにゅう ならのたまごの おやこどん	ごめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	
		さけのしおやき	50	赤	さけ			とりにく	とりにく	60	赤			とりにく	とりにく	20	赤	とりにく
		ピーマン	22	緑				たまご	たまご	28	赤			たまご	たまご	28	赤	たまご
		ちりめんじゃこ	10	赤	(えび、かに、いか、ごま)			かまぼこ	かまぼこ	10	赤			かまぼこ	かまぼこ	10	赤	かまぼこ
	ちゃんこじる	しろごま	2	黄	ごま	うすあげ	うすあげ	6	赤	たまねぎ	たまねぎ	45	黄	緑				
		さとう	1	赤		みりん	みりん	1.5	赤	にんじん	にんじん	12	赤					
		こいくちしょうゆ	1	赤	こむぎ、たいす	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1	赤	あおねぎ(ならけんさん)	あおねぎ(ならけんさん)	8	赤					
		みりん	1	赤		ほうれんそう	ほうれんそう	20	緑	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	4.5	赤	こむぎ、たいす				
		こめあぶら	0.1	黄		ホールコーン	ホールコーン	10	赤	さんおんとう	さんおんとう	2.7	黄					
7日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	12日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ならのたまごの おやこどん	ごめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	19日 (土)	ごはん ぎゅうにゅう ならのたまごの おやこどん	ごめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	
		さけのしおやき	50	赤	さけ			とりにく	とりにく	60	赤			とりにく	とりにく	20	赤	とりにく
		ピーマン	22	緑				たまご	たまご	28	赤			たまご	たまご	28	赤	たまご
		ちりめんじゃこ	10	赤	(えび、かに、いか、ごま)			かまぼこ	かまぼこ	10	赤			かまぼこ	かまぼこ	10	赤	かまぼこ
	ちゃんこじる	しろごま	2	黄	ごま	うすあげ	うすあげ	6	赤	たまねぎ	たまねぎ	45	黄	緑				
		さとう	1	赤		みりん	みりん	1.5	赤	にんじん	にんじん	12	赤					
		こいくちしょうゆ	1	赤	こむぎ、たいす	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1	赤	あおねぎ(ならけんさん)	あおねぎ(ならけんさん)	8	赤					
		みりん	1	赤		ほうれんそう	ほうれんそう	20	緑	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	4.5	赤	こむぎ、たいす				
		こめあぶら	0.1	黄		ホールコーン	ホールコーン	10	赤	さんおんとう	さんおんとう	2.7	黄					
8日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	13日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ならのたまごの おやこどん	ごめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	20日 (土)	ごはん ぎゅうにゅう ならのたまごの おやこどん	ごめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	
		さけのしおやき	50	赤	さけ			とりにく	とりにく	60	赤			とりにく	とりにく	20	赤	とりにく
		ピーマン	22	緑				たまご	たまご	28	赤			たまご	たまご	28	赤	たまご
		ちりめんじゃこ	10	赤	(えび、かに、いか、ごま)			かまぼこ	かまぼこ	10	赤			かまぼこ	かまぼこ	10	赤	かまぼこ
	ちゃんこじる	しろごま	2	黄	ごま	うすあげ	うすあげ	6	赤	たまねぎ	たまねぎ	45	黄	緑				
		さとう	1	赤		みりん	みりん	1.5	赤	にんじん	にんじん	12	赤					
		こいくちしょうゆ	1	赤	こむぎ、たいす	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1	赤	あおねぎ(ならけんさん)	あおねぎ(ならけんさん)	8	赤					
		みりん	1	赤		ほうれんそう	ほうれんそう	20	緑	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	4.5	赤	こむぎ、たいす				
		こめあぶら	0.1	黄		ホールコーン	ホールコーン	10	赤	さんおんとう	さんおんとう	2.7	黄					
9日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	14日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ならのたまごの おやこどん	ごめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	21日 (土)	ごはん ぎゅうにゅう ならのたまごの おやこどん	ごめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	
		さけのしおやき	50	赤	さけ			とりにく	とりにく	60	赤			とりにく	とりにく	20	赤	とりにく
		ピーマン	22	緑				たまご	たまご	28	赤			たまご	たまご	28	赤	たまご
		ちりめんじゃこ	10	赤	(えび、かに、いか、ごま)			かまぼこ	かまぼこ	10	赤			かまぼこ	かまぼこ	10	赤	かまぼこ
	ちゃんこじる	しろごま	2	黄	ごま	うすあげ	うすあげ	6	赤	たまねぎ	たまねぎ	45	黄	緑				
		さとう	1	赤		みりん	みりん	1.5	赤	にんじん	にんじん	12	赤					
		こいくちしょうゆ	1	赤	こむぎ、たいす	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1	赤	あおねぎ(ならけんさん)	あおねぎ(ならけんさん)	8	赤					

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
大和郡山の日 17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	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ふたにく	12	赤	ふたにく
		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	
		カレールー(あまくち)	7		こむぎ、にゅう、だいず、ふたにく、りんご、バナナ、こむぎ
		カレールー(ちゅうから)	7		
		トマトケチャップ	3		
	スキムミルク	2	赤	にゅう	
	クッキングチーズ	4	赤	にゅう	
	コンソメスープ	0.5		こむぎ、だいず、とりにく、ふたにく	
	ウスターソース	1			
	こめあぶら	0.3	黄		
	ならのキャベツメンチカツ	50	赤	こむぎ、だいず、ふたにく(たまご、にゅう、えび、いか、ぎゅうにく、さけ、とりにく、セラチン、ごま)	
	ならのフルーツポンチ	4.5	黄	もも、りんご(にゅう、オレンジ、だいず)	
ならいちご&ブルーベリーゼリー	30	黄	(にゅう、オレンジ、もも、りんご)		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
22日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどん	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ぶたにく	35	赤	ぶたにく
		しめじ	10	緑	
		ごぼう	16	赤	
		にんじん	12	赤	
		たまねぎ	60	赤	
		いとこんにやく	25	黄	
		りょうりしゆ	1.8		
		こいくちしょうゆ	5.3		こむぎ、だいず
	さんおんとう	2.8	黄		
	こめあぶら	0.3	赤		
	うるめぶし	1	赤		
	いわしの おかか	40	赤	こむぎ、だいず(いか、さけ、さば、ごま)	
	ほうれんそうの おろしあえ	30	緑	(だいず)	
	だいこん	20	赤		
	わふうおろしドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
27日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう さんまの しょうがだれ	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		さんまのきりみ	40	赤	
		しょうが	0.5	緑	
		りょうりしゆ	1.5		
		みりん	2		
		さとう	0.5	黄	
		こいくちしょうゆ	2		こむぎ、だいず
		でんぶん	0.4	黄	
		サヤインゲン	25	緑	
	こまつな(カット)	15	赤	(だいず)	
	にんじん	10	赤		
	ピーナッツあえのもと	3	黄	こむぎ、らつかせい、だいず	
	あかだし	1	黄	こむぎ	
	とうふ	10	赤	だいず	
	なめこ	10	赤		
	たまねぎ	25	赤		
にんじん	10	赤			
みつば	5	赤			
てづくりみそ	3.8	赤	だいず		
あかだしみそ	4.8	赤	だいず		
うるめぶし	3	赤			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
大和郡山の日 29日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう カレーのフライ	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		カレーのフライ	40	赤	こむぎ、だいず(たまご、えび、いか、さば、ごま)
		こめあぶら	4.5	黄	
		ぶたひきにく	10	赤	ふたにく
		ミニあつあげ	25	赤	だいず
		やまとまるなす(こおりやまさん)	35	緑	
		パブリカ	8	赤	
		にんじん	8	赤	
		こいくちしょうゆ	1.8		こむぎ、だいず
	さとう	1.2	黄		
	カレーこ	0.6			
	りょうりしゆ	0.8			
	こめあぶら	0.3	黄		
	でんぶん	0.8	黄		
	やさいだんごじる	25	赤	こむぎ、だいず、とりにく、ふたにく	
	だいこん	15	緑		
たまねぎ	25	赤			
しめじ(ならけんさん)	10	赤			
うすくちしょうゆ	4.5	赤	こむぎ、だいず		
うるめぶし	3	赤			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
20日 (月)	きかくパン ぎゅうにゅう たらジェバふう ビーンズサラダ	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		たらジェバふう	40	赤	にゅう
		きゃべつ	30	緑	
		えだまめ	12	赤	だいず
		にんじん	15	赤	
		イタリアンドレッシング	6	黄	
		オニオンスープ	10	赤	とりにく
		たまねぎ	40	緑	
		にんじん	10	赤	
	ホールコーン	10	赤		
	エリンギ	8	赤		
	コンソメスープ	2		こむぎ、だいず、とりにく、ふたにく	
	うすくちしょうゆ	1.5		こむぎ、だいず	
	こしょう	0.03			
	こめあぶら	0.3	黄		
	りんごジャム	15	赤	りんご	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
23日 (木)	きかくパン ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		かぼちゃコロッケ	60	緑	こむぎ、だいず(たまご、にゅう、えび、いか、ぎゅうにく、さけ、とりにく、ふたにく、セラチン、ごま)
		れんこんサラダ	5	黄	
		グリーンアスパラガス	10	緑	
		れんこん	20	赤	
		にんじん	10	赤	
		ごまクリーミードレッシング	6	黄	だいず、ごま
		ベーコン	10	赤	ふたにく
		むきえび	10	赤	えび(こむぎ、たまご、いか、さば、だいず、ごま)
	イカ	10	赤	いか	
	たまねぎ	30	緑		
	にんじん	15	赤		
	ブロッコリー	15	赤		
	カレーこ	0.05			
	トマトベース	12		だいず	
	しるワイン	3			
コンソメスープ	1.3		こむぎ、だいず、とりにく、ふたにく		
さとう	1	黄			
こめあぶら	0.3	赤			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
28日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		きゅうにく	25	赤	ぎゅうにく
		ピーマン	15	緑	
		たまねぎ	35	赤	
		にんじん	10	赤	
		たけのこ	6	赤	
		にんにく	0.03		
		ちゅうかさスープ	0.6		ぎゅうにく、だいず、とりにく、ふたにく、セラチン
		こいくちしょうゆ	1.5		こむぎ、だいず(かに)
	オイスターソース	1			
	りょうりしゆ	0.8			
	さとう	0.6	黄		
	でんぶん	0.3	赤		
	こめあぶら	0.3	赤		
	ちりめんじゃこ	3	赤	(えび、かに、いか、ごま)	
	きゅうり	30	赤		
きりぼしだいこん	3	赤			
ねぎごまドレッシング	6	黄	だいず、とりにく、ふたにく、ごま(こむぎ、そば、たまご、にゅう)		
トックスープ	16	黄	こむぎ、だいず、ふたにく(たまご、にゅう、ぎゅうにく、ふたにく、セラチン、ごま)		
やきぶた	10	赤			
たまねぎ	25	赤			
エリンギ	10	赤			
あおねぎ(ならけんさん)	6	赤			
ちゅうかさスープ	2	赤	ぎゅうにく、だいず、とりにく、ふたにく、セラチン		
うすくちしょうゆ	2		こむぎ、だいず		
こしょう	0.02				
こめあぶら	0.3	黄			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
大和郡山の日 30日 (木)	こめこパン ぎゅうにゅう はるみちマトの スパゲッティ	こめこパン(ならけんさん)	50	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		スパゲッティ	25	黄	こむぎ
		ツナあぶらづけ	15	赤	
		トマト(こおりやまさん)	15	赤	
		あおねぎ(ならけんさん)	8	赤	
		たまねぎ	35	赤	
		にんじん	12	赤	
		トマトダイス	15	赤	
		トマトケチャップ	13	赤	
	にんにく	0.2	緑		
	コンソメスープ	0.5		こむぎ、だいず、とりにく、ふたにく	
	こいくちしょうゆ	0.8		こむぎ、だいず	
	ウスターソース	1.3			
	こしょう	0.01			
	こめあぶら	0.3	黄		
	チキンナゲット	40	赤	こむぎ、だいず、とりにく	
ポテトサラダ	40	黄			
じゃがいも	40	黄			
ホールコーン	8	赤			
きゅうり(ならけんさん)	10	赤			
フレンチドレッシング	3	黄			
マヨネーズ(たまごぬぎ)	3	赤	だいず		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
大和郡山の日 21日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		わかどりでんぶんつき	40	赤	とりにく(こむぎ、たまご、にゅう、ぎゅうにく、さば、だいず、ふたにく、りんご、セラチン、ごま)
		こめあぶら	4	黄	
		にら	3	緑	
		しょうが	0.5	赤	
		こいくちしょうゆ	2		こむぎ、だいず
		こめず	2		
		さとう	1.5	黄	
		ごまあぶら	0.2	緑	ごま
	もやし	30	赤		
	にんじん	10	赤		
	きゅうり(こおりやまさん)	15	赤		
	ナムルドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず、とりにく、ふたにく、ごま	
	わかめスープ	15	赤	こむぎ、だいず、ふたにく(たまご、にゅう、ぎゅうにく、とりにく、りんご、セラチン、ごま)	
	わかめ	0.5	赤	(えび、かに)	
	たまねぎ	25	赤		
えのきたけ	15	赤			
あおねぎ(ならけんさん)	8	赤			
ちゅうかさスープ	2		ぎゅうにく、だいず、とりにく、ふたにく、セラチン		
うすくちしょうゆ	2		こむぎ、だいず		
こしょう	0.03				
こめあぶら	0.4	黄			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
24日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう フウヨウハイ	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ちゅうかふうまるがたオムレツ	50	赤	こむぎ、たまご、かに、だいず
		うすくちしょうゆ	1.8	黄	
		さとう	0.6	黄	
		りょうりしゆ	1.2		
		みりん	1.2		
		でんぶん	0.6	黄	
		ぶたにく	20	赤	ふたにく
		キムチ	5	緑	こむぎ、さば、だいず、りんご
	たまねぎ	30	緑		
	きやべつ	20	赤		
	にら	5	赤		
	ちゅうかさスープ	0.7		ぎゅうにく、だいず、とりにく、ふたにく、セラチン	
	こいくちしょうゆ	0.4		こむぎ、だいず	
	こめあぶら	0.3	黄		
	かまぼこ	10	赤		
たまねぎ	30	赤			
チンゲンサイ	20	赤			
にんじん	10	赤			
スイートコーンクリーム	20	赤			
ちゅうかさスープ	2		ぎゅうにく、だいず、とりにく、ふたにく、セラチン		
うすくちしょうゆ	2		こむぎ、だいず		
でんぶん	1.2	黄			
こしょう	0.03				
こめあぶら	0.3	黄			
こめこのとうりゅうプリンタルト	25	赤	だいず		

まい とし がつ しよく いく げつ かん
 ~毎年6月は「食育月間」~
 学校・家庭・地域での連携がたいせつです。

今年も6/17(金)に『大和郡山カレー』が登場します!
 このカレーには、給食を通して地域に関心をもってほしい
 というたくさんの人の思いが詰まっています。地元の野菜が
 たくさん入ったカレーをどうぞ楽しみにしてください!

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!

こん げつ ち さん や さい
 今月の地産野菜

□メインレタス(2日)・・・矢田産
 大和丸なす(14日、17日、29日)・・・平和産
 きゅうり(21日)・・・平和産
 たまねぎ(17日)・・・平和産
 トマト(17日、30日)・・・治道・矢田産
 じゃがいも(17日)・・・平和産

こん げつ きゅうりしよく しょうかい
 今月の給食レシピ紹介

厚揚げと丸なすのカレーそぼろ
 大和郡山市が誇る「大和丸なす」を
 使用したレシピです!