

令和4年
10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・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。

10月
平均栄養量

エネルギー 830kcal	たんぱく質 15.4%	脂質 25.4%	カルシウム 403mg	マグネシウム 109mg
鉄 4.6mg	レチノール 343μgRAE	ビタミンB1 0.74mg	ビタミンB2 0.62mg	ビタミンC 28mg

(20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	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー												
3日 (月)	ごはん 牛乳 焼きししゃも ほうれん草のおかか和え 豚肉と里芋の煮物	米(奈良県産)	110	5		6日 (木)	米粉パン 牛乳 鶏肉のレモンソースがけ ミートボールとキャベツのトマト煮 フルーツ&ゼリーポンチ	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)	12日 (水)	ごはん 牛乳 いかなゲット 豚肉のスタミナ炒め 中華スープ	米(奈良県産)	110	5		17日 (月)	味付けパン 牛乳 チキンナゲット さつまいも シチュー カラフルサラダ	味付けパン(卵抜き)	80	5	小麦、乳(卵)	18日 (火)	ごはん 牛乳 奈良の金時豆コロッケ 豚肉の生姜炒め わかめと豆腐のみそ汁	米(奈良県産)	110	5		19日 (水)	ごはん 牛乳 アジの照り焼き 高野の粉の煮物	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳
		焼きししゃも	30	1	(小麦、卵、えび、いか、さば、大豆、ごま)			鶏肉のレモンソースがけ	40	1	鶏肉(豚肉)			いかなゲット	60	1	小麦、いか、大豆(卵、乳、えび、かこ、さけ、豚肉、ごま)			味付けパン	80	5	小麦、乳(卵)			ごはん	110	5				ごはん	110	5	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
20日 (木)	セルフバーガー	バンズパン	70	5	小麦、乳(卵)
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	レバー入りメンチカツ	レバー入りメンチカツ	60	1	小麦、鶏肉
	メンチカツ	米油	5	6	
	きゃべつサラダ	きゃべつ	30	4	
		にんじん	15	3	
		コールスロードレッシング	7.2	6	
	野菜スープ	ポークフランクカット	10	1	豚肉
		スモールシェルマカロニ	5	5	小麦
		たまねぎ	30	4	
	ブロッコリー	20	3		
	じゃがいも	20	5		
	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	
	米油	0.4	6		
	スライスチーズ	スライスチーズ	20	2	乳

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
25日 (火)	ごはん	米(奈良県産)	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	鶏肉のおろしポン酢がけ	若鶏鶏胸肉	40	1	鶏肉(豚肉)
		米油	4	6	
		大根おろし	24	4	
		ポン酢	5		小麦、さば、大豆
		砂糖	0.5	5	
		和風だし	0.1		
	にんじんと小松菜のお浸し	にんじん	30	3	
		小松菜(カット)	15	3	(大豆)
	ホールコーン	10	4		
	味付けおかか	2	2	小麦、大豆(卵、乳、か)、いか、牛肉、さば、鶏肉、豚肉、まつたけ、りんご、ゼラチン、ごま	
	だししょうゆ	2		小麦、大豆	
	ミニ厚揚げ	30	1	大豆	
	大和まな入りつみれ	20	1	(小麦、卵、乳、えび、か)、いか、さけ、大豆、やまいも、ごま	
	えのき茸	12	4		
	たまねぎ	15	4		
	青ねぎ(奈良県産)	6	3		
	削り節	1.6	1	さば	
	手作りみそ	10.5	1	大豆	
	和風だし	0.4			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
28日 (金)	ごはん	米(奈良県産)	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	肉じゃが	牛肉	20	1	牛肉
		じゃがいも	60	5	
		にんじん	25	3	
		たまねぎ	60	4	
		糸こんにゃく	30	5	
		料理酒	2.4		
		濃口しょうゆ	4.8		小麦、大豆
		和風だし	3.6	5	
	米油	0.4	6		
野菜ナゲット	野菜豆腐ナゲット 2個	40	1	小麦、大豆	
	米油	5	6		
てづくりじゃこふりかけ	ちりめんじゃこ	11	2	(えび、か、いか、ごま)	
	料理酒	0.4			
	三温糖	1.5	5		
	淡口しょうゆ	0.1		小麦、大豆	
	みりん	0.7			
	和風だし	0.2			
	白ごま	2	6	ごま	
	かつおぶし	2	1	(さば)	
	塩昆布	0.7	2	小麦、大豆	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
31日 (月)	味付けパン	味付けパン(卵抜き)	80	5	小麦、乳(卵)
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	ハロウィンハンバーグ	カボチャ型ハンバーグ	60	1	大豆、鶏肉、豚肉
		オニオンソーダアイス	12	4	大豆
		濃口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
		砂糖	1.5	5	
		赤ワイン	0.85		
		こしょう	0.01		
	花野菜サラダ	ブロッコリー	40	3	
		カリフラワー	20	4	
	イタリアンドレッシング	7.2	6		
カレースープ	ミニウインナー	18	1	鶏肉、豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、もも、りんご、ごま)	
	たまねぎ	30	4		
	きゃべつ	25	4		
	にんじん	15	3		
	カレー粉	0.6			
	淡口しょうゆ	2		小麦、大豆	
	コンソメスープ	2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	
かぼちゃのマフィン	かぼちゃのマフィン	25	5	大豆	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
21日 (金)	ごはん	米(奈良県産)	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	豚丼	豚肉	30	1	豚肉
		しめじ	12	4	
		ごぼう	15	4	
		たまねぎ	50	4	
		にんじん	15	3	
		糸こんにゃく	25	5	
		青ねぎ(奈良県産)	6	3	
		濃口しょうゆ	6.4		小麦、大豆
	三温糖	3.6	5		
	料理酒	2.4			
	みりん	2.4			
	和風だし	1			
	米油	0.5	6		
さばの塩麹焼き酢の物	さばの塩麹漬け	50	1	さば	
	寒天	1.2	2		
	かにかまぼこ	12	1	小麦、か、大豆(えび)	
	わかめ	0.6	2	(えび、か)	
	きゅうり	12	4		
	酢の物酢	6		大豆、りんご、ゼラチン(卵、乳、落花生、オレンジ、キウイフルーツ、大豆、もも、やまいも、りんご、バナナ、ごま)	
	水あめ	1.2	5		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
26日 (水)	ごはん	米(奈良県産)	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	海鮮塩焼きそば	やきそば麺	60	5	小麦
		イカ	12	1	いか(小麦、大豆、りんご)
		豚肉	15	1	豚肉
		ちくわ	15	1	
		きゃべつ	50	4	
		たまねぎ	30	4	
		にら	4	3	
		にんにく	0.1	4	
	料理酒	1.5			
	塩	0.1			
	こしょう	0.05			
	中華スープ	2.1		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	
	オイスターソース	1.8		小麦、大豆(か)	
	淡口しょうゆ	0.8		小麦、大豆	
焼きぎょうざ	焼き目付きギョウザ 2個	48	1	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	
	もやしのナムル	もやし	45	4	
		にんじん	15	3	
		サヤインゲン	7	3	
		ナムルドレッシング	7.2	6	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
24日 (月)	ごはん	米(奈良県産)	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	フウヨウハイ	中華風丸型オムレツ	50	1	小麦、卵、か、大豆、小麦、大豆
		淡口しょうゆ	1.8		
		砂糖	0.6	5	
		料理酒	1.2		
		みりん	1.2		
		でんぶん	0.6	5	
	トッポギのオイスター炒め	鶏肉	30	1	鶏肉
		トッポギ	18	5	
	にんじん	15	3		
	チンゲン菜	20	3		
	たまねぎ	25	4		
	ごま油	0.4	6	ごま	
	濃口しょうゆ	1		小麦、大豆	
	中華スープ	0.4		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	
	オイスターソース	1.5		小麦、大豆(か)	
	砂糖	0.6	5		
	こしょう	0.02			
	でんぶん	0.24	5		
キムチスープ	豆腐	30	1	大豆	
	豚肉	12	1	豚肉	
	白菜	30	4		
	たまねぎ	30	4		
	青ねぎ(奈良県産)	6	3		
	キムチ	7	4	小麦、さば、大豆、りんご	
	淡口しょうゆ	0.3		小麦、大豆	
	中華スープ	2.3		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	
	料理酒	1.2			
	みりん	1.5			
	コチジャン	0.4			
	キムチの素	4		大豆、りんご	
	米油	0.3	6		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
27日 (木)	米粉パン	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	白身魚の香草焼き	ホキの切り身	60	1	
		香草ミックス	2		
	ごぼうサラダ	ごぼう	10	4	
		きゅうり	20	4	
		れんこん	10	4	
		ひじき	2	2	(えび、か)
		米酢	0.4		
		マヨネーズ(卵抜き)	4	6	大豆
	フレンチドレッシング	4	6		
クリームスープ	鶏肉	15	1	鶏肉	
	奈良の米粉ニョッキ	20	5	(小麦、いか)	
	小松菜(カット)	12	3	(大豆)	
	たまねぎ	30	4		
	にんじん	15	3		
	牛乳	36	2	乳	
	クリームポタージュルウ	10		小麦、乳、大豆、豚肉	
	コンソメスープ	1.2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	
	こしょう	0.02			
	米油	0.5	6		
ミルク	ミルク(コーヒー)	12.5	5		

野菜はこんなに働き者!

活性酸素(体の中にできる悪い酸素)に抵抗し、生活習慣病を予防する

皮膚を丈夫にする

免疫力を高める

咀嚼をうながし、歯の病気を防ぐ

腸内の環境をよくして、便秘を防ぐ

食物繊維くん

残さないで、食べる事が大切!!


今日の地産野菜

5日(水) チンゲン菜(治道産) きゅうり(平和産)

14日(金) 小松菜(平和産)

給食レシピ紹介

野菜とじゃこのかき揚げ



おうちで作ってみよう!

健康を守るのは、あなた自身! 意識して、しっかり食べるようにしましょう。


緑黄色野菜 その他の野菜

350g = 120g + 230g

野菜は1日5皿食べましょう!!


(1日3食(朝・昼・晩)に分けて)

朝1皿




サラダなど

昼2皿



野菜たっぷり汁物など

晩2皿



煮物など

学校給食の野菜の量の平均は・・・?

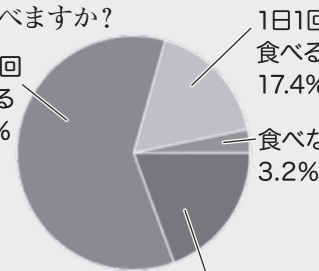
緑黄色野菜 + その他の野菜

43.8g 79.4g 123.2g

(R4.6結果)

【食生活アンケートの結果より】

野菜のおかずは1日にどのくらい食べますか?



1日1回食べる 17.4%

1日2回食べる 60%

食べない 3.2%

朝・昼・夕の毎食食べる 19.4%

(R4.6実施)