

令和4年 10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。

10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
670kcal	16.1%	28.3%	353mg	87mg
鉄	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3.0mg	244μgRAE	0.57mg	0.53mg	25mg

(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	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー				
3日 (月)	きかくパン ぎゅうにゅう とりにくの ハーブやき	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう	6日 (木)	きかくパン ぎゅうにゅう やさいグラタン こおりやまの さつまいもサラダ	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう	12日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう こうや豆腐 すきやきふうじ	こめ(ならけんさん)	80	黄	こむぎ、にゅう	17日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう カツオカツ	こめ(ならけんさん)	80	黄	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			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		とりにくの	40	赤	(こむぎ、たまご、にゅう、えび、いか、さけ、さば、ごま)			やさいグラタン	40	黄	だいず			ぎゅうにく	20	赤	ぎゅうにく			カツオカツ	40	赤	ぎゅうにく				
		ハーブやき	40	赤	(えび、かに)			さつまいも(こおりやまさん)	40	赤	だいず			こうや豆腐	5	黄	だいず			こめあぶら	4	黄	ふたにく				
4日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さわらの しおこうじやき ひじきのもの	こめ(ならけんさん)	80	黄	こむぎ、にゅう	7日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さけのマヨやき こおりやまの こまつなの ごまあえ	こめ(ならけんさん)	80	黄	こむぎ、にゅう	13日 (木)	こめこパン ぎゅうにゅう フライドポテトの チーズやき	こめこパン(ならけんさん)	50	黄	こむぎ、にゅう	18日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう キムチラーメン	こめ(ならけんさん)	80	黄	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			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		さわらの	40	赤	(こむぎ、たまご、にゅう、えび、いか、さけ、さば、ごま)			さけのきりみ	50	赤	さけ(いか、さば)			フライドポテト	35	赤	こむぎ			ちゅうかめん	35	黄	こむぎ(たまご)				
		しおこうじやき	8	赤	(えび、かに)			やきようマヨネーズ	8	黄	たまご、だいず、りんご			チーズやき	12	黄	ふたにく			ちゅうかめん	10	黄	ふたにく				
5日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう カレーうどん えびフリッター フルーツ ヨーグルト	こめ(ならけんさん)	80	黄	こむぎ、にゅう	11日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ かんでんサラダ ピーフンスープ	こめ(ならけんさん)	80	黄	こむぎ、にゅう	14日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう だしまたまご やさいあんかけ	こめ(ならけんさん)	80	黄	こむぎ、にゅう	19日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ちくわの いそべあげ てづくり ひじきふりかけ	こめ(ならけんさん)	80	黄	こむぎ、にゅう				
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			とりにく	60	赤	とりにく			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ちくわ	25	赤	にゅう				
		カレーうどん	37	黄	こむぎ(そば、たまご)			しょうが	0.4	赤	こむぎ、だいず			だしまたまご	50	赤	たまご(こむぎ、にゅう、かに、だいず、とりにく、ふたにく、ごま)			こむぎこ	7	黄	こむぎ				
		えびフリッター	50	赤	こむぎ、えび、だいず(たまご、いか、さば、ごま)			しょうが	0.4	赤	こむぎ、だいず			やさいあんかけ	50	赤	たまご、とりにく、ふたにく、ごま)			あおのりこ	0.1	赤	(えび、かに)				

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(%)	栄養素	アレルギー
20日 (木)	ナン ぎゅうにゅう ピーズ キーマカレー チキンナゲット カリフラワーの サラダ	ナン	100	黄	こむぎ(たまご、にゅう、オレンジ、ぎゅうにく、くるみ、だいず、とり、に、ふたにく、りんご)
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ピーズ	30	赤	ふたにく
		キーマカレー	35	黄	じゃがいも
		ミックスピーズ	10	赤	(だいず、もも、りんご)
		だいず	10	赤	だいず
		たまねぎ	50	緑	
		にんじん	12	緑	
		カレールウ(あまくち)	6.5		こむぎ、にゅう、だいず、ふたにく、りんご、バナナ
		カレールウ(ちゅうから)	8.5		こむぎ
クッキングチーズ	7	赤	にゅう		
ウスターソース	1.8				
スキムミルク	3	赤	にゅう		
コンソメスープ	0.5		こむぎ、だいず、とり、に、ふたにく		
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、ふたにく		
カリフラワー	25	赤	こむぎ、だいず、とり、に、ふたにく		
ホールコーン	6	赤			
イタリアンドレッシング	6	黄			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
25日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう やしししゃも おでん えだまめの サラダ	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		やしししゃも	24	赤	(こむぎ、たまご、えび、いか、さば、だいず、こま)
		おでん	20	赤	とり
		とりにく	12	赤	
		ひらてん	20	赤	
		ミニあつあげ	20	赤	だいず
		だいこん	30	緑	
		こんにやく	20	黄	
		にんじん	15	緑	
うずらたまご	20	赤	たまご		
じゃがいも	30	黄			
りょうりしゅ	1				
みりん	1				
さんおんとう	4	黄			
こいくちしょうゆ	5		こむぎ、だいず		
かくぎりこんぶ	1	赤			
うるめぶし	3	赤			
えだまめ	10	緑	だいず		
レタス	20	赤			
たまねぎ	25	赤			
かんきつドレッシング	5.8	黄	こむぎ、だいず、ふたにく		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
28日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまだれ はくさいのサラダ みそしる	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		さばのごまだれ	50	赤	さば(こむぎ、えび、だいず、ふたにく、こま)
		さんおんとう	1.5	黄	
		みりん	1		
		こいくちしょうゆ	2.5		こむぎ、だいず
		しろごま	0.3	黄	ごま
		しろすりごま	0.3	黄	ごま
		でんぶん	0.6	赤	
		はくさい	30	緑	こむぎ、だいず、ふたにく
にんじん	15	赤	ふたにく		
サヤインゲン	10	赤	だいず		
オニオンドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず、ふたにく		
ぶたにく	10	赤	ふたにく		
うすあげ	4	赤	だいず		
たまねぎ	30	緑			
なす(ならけんさん)	20	赤			
あおねぎ(ならけんさん)	8	赤			
てづくりみそ	10	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
31日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ハロウィン ハンバーグ はなやさい サラダ	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ハヤシライス	12	黄	ぎゅうにく
		じゃがいも	40	黄	
		たまねぎ	50	緑	
		にんじん	15	赤	
		エリンギ	10	赤	
		にんにく	0.1	赤	
		こむぎこ	2.3	黄	こむぎ
		デミグラスソース	7	黄	こむぎ、だいず、とり、に、ふたにく
トマトケチャップ	10	緑			
トマトダイス	5	緑			
ウスターソース	2				
あかワイン	1.5				
さとう	1.3				
コンソメスープ	1.5		こむぎ、だいず、とり、に、ふたにく		
しお	0.2				
こしょう	0.04				
こめあぶら	0.3	黄			
カボチャがたハンバーグ	40	赤	だいず、とり、に、ふたにく		
オニオンソーダ	8	赤	だいず		
こいくちしょうゆ	1.5		こむぎ、だいず		
さとう	1	黄			
みりん	1	黄			
ブロッコリー	35	緑			
カリフラワー	15	赤			
わふうごまドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず、ごま		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
21日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどん いわしのおかか おろしあえ	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	
		りょうりしゅ	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	50	赤	こむぎ、だいず		
ツナあぶらづけ	10	赤			
はくさい	30	緑			
たまねぎ	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
26日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう はるまき ぎゅうにくの スタミナいため ちゅうかスープ	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		はるまき	28	赤	こむぎ、だいず、ふたにく(にゅう、えび)
		ぎゅうにくの スタミナいため	25	黄	ぎゅうにく
		こめあぶら	2.5	黄	
		チンゲンサイ(におりやまさん)	15	赤	
		たまねぎ	30	赤	
		たけのこ	10	赤	
		にんじん	12	赤	
		こいくちしょうゆ	0.5		こむぎ、だいず
さんおんとう	1.8	黄			
りょうりしゅ	0.4	黄			
にんにく	0.12	緑			
ちゅうかスープ	0.3	緑	ぎゅうにく、だいず、とり、に、ふたにく、セラチン		
やきにくのたれ	2.2		こむぎ、だいず、りんご、こま		
でんぶん	0.6	黄			
こめあぶら	0.3	赤			
やきぶた	10	赤	こむぎ、だいず、ふたにく(たまご、にゅう、ぎゅうにく、とり、りんご、セラチン、こま)		
カットとうふ	25	赤	だいず		
たまねぎ	25	赤			
かまぼこ	10	赤			
あおねぎ(ならけんさん)	8	赤			
うすくちしょうゆ	2		こむぎ、だいず		
ちゅうかスープ	1.8		ぎゅうにく、だいず、とり、に、ふたにく、セラチン		
こしょう	0.03				
こめあぶら	0.3	黄			

野菜となかよしになろう!

野菜のいいところ
その①
かぜをひきにくくする
体を元気にしたり、病気を
防ぐビタミンやミネラルが
多く含まれています。

野菜のいいところ
その②
おなかスッキリ
おなかの中をそうじ
してくれる食物せんいが
多く含まれています。


野菜のいいところ
その③
お肌をスベスベにする
ビタミンAやビタミンCが、
皮ふの健康を保つ
はたらきをしてくれます。

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
24日 (月)	パイパン ぎゅうにゅう とりとレモンソースがけ コールスロー サラダ トマトスープ	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう
		パインドライフルーツ	10	緑	(キウイフルーツ、もも、りんご、バナナ)
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		とりとレモンソースがけ	40	赤	とり、にゅう
		わかどりでんぶんつき	4	黄	とり、にゅう(ぶたにく)
		こめあぶら	1.5	黄	こむぎ、だいず
		うすくちしょうゆ	2.8	黄	
		さとう	1.3	黄	
		レモンじる	35	緑	
		きゃべつ	10	赤	
にんじん	8	赤			
パプリカ	6	黄			
コールスロードレッシング	10	赤	ぶたにく		
ポークフランクカット	35	赤			
たまねぎ	10	赤			
にんじん	12	赤			
ブロッコリー	15	赤			
トマトダイス	2.5	赤			
トマトケチャップ	1.8		こむぎ、だいず、とり、に、ふたにく		
コンソメスープ	0.03				
こしょう	0.4	黄			
さとう	0.3	黄			
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
27日 (木)	こめこパン ぎゅうにゅう とりとペンネの ホワイトソースに やさいサラダ コンソメスープ さつまいもとりのタルト	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
		とりとペンネの ホワイトソースに	15	黄	とり、にゅう
		ペンネ	8	黄	こむぎ
		たまねぎ	22	緑	
		しめじ	6	赤	
		にんじん	6	赤	
		パセリ	0.1	赤	
		こむぎこ	2	黄	こむぎ
		ぎゅうにゅう	17	赤	にゅう
コンソメスープ	0.8		こむぎ、だいず、とり、に、ふたにく		
こしょう	0.01				
こめあぶら	0.2	黄			
ほうれんそう(カット)	30	緑	(だいず)		
きゅうり	20	赤			
ホールコーン	6	赤			
トマトドレッシング	6	黄	だいず、とり、に、ふたにく		
ベーコン	10	赤	ふたにく		
たまねぎ	30	赤			
きゃべつ	20	赤			
にんじん	10	赤			
うすくちしょうゆ	1.5		こむぎ、だいず		
コンソメスープ	1.5		こむぎ、だいず、とり、に、ふたにく		
こしょう	0.05				
こめあぶら	0.3	黄			
さつまいもとりのタルト	30	赤	だいず		


もっと野菜を
食べよう
だいさくせん
大作戦!

朝ごはんを食べよう




朝ごはんをしっかり食べて、1日に
食べる野菜の量を増やしましょう。

バリエーション豊かにしよう




生で食べるサラダより、ゆでたり、
煮たり、炒めた野菜の方がたくさん
食べられます。

おかずに野菜をそえよう




野菜のおかずをそえることで、
無理なく野菜が食べられます。

いろんな野菜を楽しもう



野菜は季節の旬をとくに感じられる
食べ物です。日々の食生活にうまく
取り入れましょう。

外食でも野菜料理を食べよう



外食ではどうしても野菜が不足
しがち。サラダなど野菜のおかず
をもう1品追加して食べましょう。

今月の給食レシピ



キムチラーメン
給食の人気
メニューです!



10/ 6 (木) さつまいも (平和産)

10/ 7 (金) 小松菜 (平和産)

10/18 (火) きゅうり (平和産)

10/26 (水) チンゲン菜 (治道産)