

令和4年
11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

アレルギー対応

＜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。

11月
平均栄養量

エネルギー 818kcal	たんぱく質 15.5%	脂質 25.2%	カルシウム 391mg	マグネシウム 118mg
鉄 4.3mg	レチノール 298μgRAE	ビタミンB1 0.74mg	ビタミンB2 0.6mg	ビタミンC 30mg

(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												
1日 (火)	ごはん 牛乳 油麩丼	米(奈良県産)	110	5		7日 (月)	ごはん 牛乳 豚肉と大根の 甘辛炒め	米(奈良県産)	110	5		10日 (木)	米粉パン 牛乳 焼きウインナー 焼きそば	米粉パン(奈良県産)	70	5		15日 (火)	五穀ごはん	米(奈良県産)	99	5		10日 (木)	米粉パン 牛乳 焼きウインナー 焼きそば	米粉パン(奈良県産)	70	5							
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			小麦、乳(卵)	小麦、乳(卵)	70	5			小麦、乳(卵)	米(奈良県産)	110	5			乳	牛乳	206	2	乳	小麦、乳(卵)	70	5	小麦、乳(卵)	
2日 (水)	ごはん 牛乳 奈良の小松菜 シューマイ	米(奈良県産)	110	5		8日 (火)	ごはん 牛乳 白身魚のあんかけ	米(奈良県産)	110	5		11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		16日 (水)	ごはん 牛乳 大和まなまじゅう	米(奈良県産)	110	5		14日 (月)	規格パン 牛乳 奈良の大豆コロッケ	規格パン	80	5		17日 (木)	米粉パン 牛乳 鶏肉の奈良の しめじソース	米粉パン(奈良県産)	70	5	
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			小麦、大豆	小麦、大豆	80	5			小麦、大豆	牛乳	206	2			乳	小麦、大豆(卵、乳、えび、いか、牛肉、さけ、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま)	規格パン	206			2	乳	米粉パン(奈良県産)	70
3日 (木)	マーボー豆腐	豚挽肉	25	1	豚肉	9日 (水)	厚揚げの キムチ炒め	でんぷん	0.6	5		14日 (月)	もやし の ピーナッツ和え	もやし	40	4		20日 (火)	豚肉の スタミナ炒め	豚肉	30	1	豚肉	17日 (木)	奈良の卵のスープ	卵(奈良県産)	30	1	卵	21日 (金)	魚ふりかけ	魚ふりかけ(小袋)	2.8	2	小麦、さば、大豆、ごま(えび、かに)
		カット豆腐	80	1	大豆			大豆	0.6	5	大豆			大豆	30	1	大豆			小麦、大豆	2.8	2	小麦、さば、大豆、ごま(えび、かに)												
4日 (金)	いなしの カリカリフライ ほうれん草の ごま和え	いなしのカリカリフライ(2匹)	20	1		10日 (木)	みそ汁	豆腐	30	1	大豆	15日 (火)	野菜サラダ	レタス	35	4		17日 (木)	郡山の小松菜 サラダ	小松菜(郡山産)	10	4		22日 (土)	魚ふりかけ	魚ふりかけ(小袋)	2.8	2	小麦、さば、大豆、ごま(えび、かに)						
		米油	4	6				大豆	大豆	30	1			大豆	小麦	10	4			小麦	魚ふりかけ(小袋)	2.8	2			小麦、さば、大豆、ごま(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」に関心をもち、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
大和郡山の日 18日 (金)	五目ごはん	米(奈良県産)	100	5	
	五目ごはんの素		36	4	小麦、大豆、鶏肉
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	大和郡山うどん	吉野葛入りうどん	45	5	小麦(そば、卵)
	薄あげ		6	1	大豆
	もみじ型かまぼこ		10	1	(小麦、大豆)
	大根(郡山産)		15	4	
	水菜(郡山産)		10	3	
	にんじん		8	3	
	おろししょうが		0.4	4	
	でんぶん		1	5	
	淡口しょうゆ		3	3	小麦、大豆
	だししょうゆ		2.4	3	小麦、大豆
	みりん		2.4	3	
	削り節		1.6	1	さば
	角切り昆布		0.6	2	
	郡山のだし巻き卵	郡山のだし巻き卵	60	1	卵(小麦、乳、かご、大豆、鶏肉、豚肉、ごま)
	郡山の青梗菜の金ごま炒め	豚肉	23	1	豚肉
	チンゲン菜(郡山産)		35	3	
	たまねぎ		25	4	
	にんじん		10	3	
奈良の金ごま		1	6	ごま	
和風だし		0.5	5		
淡口しょうゆ		1.2	3	小麦、大豆	
砂糖		0.5	5		
料理酒		1	5		
でんぶん		1	5		
米油		0.3	6		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
24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
	ハンバーグの	ハンバーグ	80	1	大豆、鶏肉、豚肉
	デミグラスソースかけ	砂糖	1.6	5	
		デミグラスソース	13	5	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		トマトケチャップ	4	5	
		赤ワイン	1	5	
		こしょう	0.01	5	
	コールスロー	きゃべつ	35	4	
	サラダ	ホールコーン	15	4	
		コールスロードレッシング	7	6	
	コンソメスープ	ポークフランクカット	10	1	豚肉
		ブロッコリー	25	3	
		たまねぎ	30	4	
	にんじん	15	3		
	コンソメスープ	2.2	5	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	
	淡口しょうゆ	2	5	小麦、大豆	
	こしょう	0.03	5		
	米油	0.3	6		
	ミルク	12.5	5		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
29日 (火)	ごはん	米(奈良県産)	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	鮭の	さけ角切り	60	1	さけ(いか、さば)
	たまねぎドレッシング	たまねぎ	15	4	
		ねぎごまドレッシング	10	6	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
	カリフラワーの	カリフラワー	40	4	
	お浸し	サヤインゲン	15	3	
		パプリカ	10	3	
		白すりごま	1	6	ごま
		だししょうゆ	3.5	3	小麦、大豆
	豆乳仕立て	ふしそめん	5	5	小麦(そば、ごま)
	みそにゅうめん	薄あげ	6	1	大豆
		たまねぎ	25	4	
		えのき茸	10	4	
	にんじん	10	3		
	豆乳	22	1	大豆	
	手作りみそ	10.5	1	大豆	
	削り節	1.6	1	さば	
	和風だし	0.5	5		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
30日 (水)	ごはん	米(奈良県産)	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	ちくわのごま揚げ	ちくわ	25	1	
		小麦粉	7	5	小麦
		黒ごま	0.5	6	ごま
		白ごま	0.5	6	ごま
		和風だし	0.1	5	
		米油	3	6	
	ひじきの煮物	ツナ油漬け	12	1	
		ひじき	3	2	(えび、かに)
		こんにゃく	10	5	
		大豆	10	1	大豆
		三温糖	2.5	5	
		濃口しょうゆ	2	5	小麦、大豆
	料理酒	0.6	5		
	和風だし	0.3	5		
すいとん汁	豆腐	30	1	大豆	
	すいとん	25	5	小麦(そば、卵)	
	にんじん	8	3		
	白菜	30	4		
	淡口しょうゆ	5.4	4	小麦、大豆	
	和風だし	0.6	4		
	削り節	1.6	1	さば	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
21日 (月)	ごはん	米(奈良県産)	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	白身魚のフライ	白身魚のフライ	50	1	小麦、大豆(卵、乳、かご)
		米油	5	6	
	すきやき風煮	鶏肉	20	1	鶏肉
		糸こんにゃく	35	5	
		たまねぎ	60	4	
		にんじん	15	3	
		えのき茸	12	4	
		ごぼう	15	4	
		青ねぎ(奈良県産)	6	3	
		濃口しょうゆ	6.6	4	小麦、大豆
		砂糖	4.2	5	
		和風だし	1.4	5	
	料理酒	2.4	5		
	みりん	1.8	5		
	米油	0.5	6		
わかめサラダ	寒天	0.6	2		
	わかめ	1	2	(えび、かに)	
	きゅうり	25	4		
	パプリカ	7	3		
	青じそドレッシング	7.2	6	小麦、さば、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
25日 (金)	ごはん	米(奈良県産)	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	焼きししゃも	ししゃも	30	1	(小麦、卵、えび、いか、さば、大豆、ごま)
	おでん	鶏肉	25	1	鶏肉
		うずら卵	20	1	卵
		ひら天	12	1	
		ミニ厚揚げ	25	1	大豆
		大根	40	4	
		じゃがいも	35	5	
		こんにゃく	20	5	
		にんじん	15	3	
		料理酒	2	5	
		三温糖	4	5	
		濃口しょうゆ	5	5	小麦、大豆
	和風だし	1.2	5		
白菜ともやしの	白菜	45	4		
おかか和え	枝豆	15	4	大豆	
	もやし	25	4		
	味付けおかか	3.5	2	小麦、大豆(卵、乳、かご、いか、牛肉、さば、鶏肉、豚肉、まつたけ、りんご、ゼラチン、ごま)	

11月24日は「和食の日」

「だし」を味わおう！

だしとは、昆布やかつお節などを煮だした汁の事です。このだしのうま味が和食の基本です。

こんぶ
コンブを乾燥させたものです。グルタミン酸といううま味が多く含まれています。上品なやさしい味になります。

かつお節
カツオを煮て煙でいぶして乾燥したもので、世界一かたい食品と言われ、薄く削って使います。味や香りがしっかりしただしになります。

煮干し
イワシなどの小魚をゆでて乾燥させたものです。イノシン酸といううま味が多く含まれます。独特の風味のあるだしになります。

干しいたけ
干しいたけやエビなども、とてもおいしく、香りが良いだし汁になります。

干しえび

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
22日 (火)	ごはん	米(奈良県産)	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	焼きぎょうざ	焼き目付きギョウザ	48	1	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
	豆腐チャンプルー	豚挽肉	25	1	豚肉
		カット豆腐	35	1	大豆
		にんじん	10	3	
		いり卵	20	1	小麦、卵、大豆
		たまねぎ	25	4	
		にら	4	3	
		中華スープ	1	3	牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		おろししょうが	0.6	4	
		淡口しょうゆ	1.2	4	小麦、大豆
		ごま油	0.5	6	ごま
		こしょう	0.04	5	
フォー入スープ	でんぶん	0.5	5		
	鶏肉	12	1	鶏肉	
	フォー	6	5		
	かまぼこ	10	1		
	もやし	30	4		
	チンゲン菜	15	3		
	にんじん	10	3		
	中華スープ	2.2	3	牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	
	淡口しょうゆ	2	4	小麦、大豆	
	料理酒	1.2	4		
	こしょう	0.03	4		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
28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
	鶏肉の	若鶏嫩粉付き	40	1	鶏肉(豚肉)
	レモンソースかけ	米油	4	6	
		淡口しょうゆ	1.8	5	小麦、大豆
		砂糖	3.2	5	
		レモン汁	1.5	4	
	野菜サラダ	レタス	40	4	
		きゅうり	20	4	
		にんじん	10	3	
		アイランドドレッシング	7.5	6	
	ミートボール入り	ミートボール	30	1	大豆、鶏肉、豚肉(小麦、卵、乳、えび、かに)
	カレースープ	たまねぎ	35	4	
		れんこん	10	4	
	にんじん	15	3		
	かぼちゃ	25	3		
	トマトピューレ	4	3		
	カレー粉	0.6	3		
	淡口しょうゆ	2	4	小麦、大豆	
	おろししょうが	1	4		
	にんにく	0.3	4		
	コンソメスープ	2	4	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	

「だし」をとって、おみそ汁をつくろう

①800ccの水に15cm分の昆布を30分漬けた後、②かつおぶし20gを入れ③かつおぶしが沈んだら、火にかけ沸騰する前に昆布を取り出す。 ④沸騰後、火を切る。ざるにあげてこす。

かつおと昆布の合わせだしを作りましょう！香りを感じてみてね。

今月の地産野菜

15日(火) さつまいも・・・平和産
16日(水) ほうれん草・・・治道産
17日(木) 小松菜・・・平和産
18日(金) 大根・・・矢田産
水菜・・・治道産
チンゲン菜・・・治道産

今月の給食レシピ

「郡山のチンゲン菜の金ごま炒め」

給食では郡山産のチンゲン菜を使用しています。