



日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
19日 (木)	米粉パン 牛乳 フライドポテトの チーズ焼き	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		フライドポテト	48	5	小麦
	ピーズサラダ	ベーコン	10	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)
		マヨネーズ(卵抜き)	12	6	大豆
		とろけるチーズ	10	2	乳
		パセリ	0.1	3	
		ミックスピーズ	18	1	
	トマトとチキンの スープ	レタス	40	4	
		にんじん	12	3	
		イタリアンドレッシング	7	6	
		鶏肉	15	1	鶏肉
		トマト	12	3	
		たまねぎ	35	4	
ブロccoli		20	3		
黒豆きな粉クリーム	コンソメスープ	2.2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	
	淡口しょうゆ	2		小麦、大豆	
	こしょう	0.03			
	米油	0.3	6		
	黒豆きなこクリーム(小袋)	10	6	乳、大豆、ごま(小麦、落花生)	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
24日 (火)	ごはん 牛乳 焼きそば	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		やきそば麺	65	5	小麦
		豚肉	20	1	豚肉
		イカ	18	1	いか
		きゃべつ	60	4	
		たまねぎ	20	4	
		にんじん	18	3	
		青海苔粉	0.5	2	(えび、かに)
		ウスターソース	8.5		
	ショーロンポー もやしの 中華和え	とんかつソース	6		
		濃口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
		米油	0.5	6	
		ショーロンポー 2個	50	1	小麦、大豆、豚肉、ごま
中華和え	もやし	35	4		
	にんじん	15	3		
	きゅうり	15	4		
	中華ドレッシング	7	6	小麦、大豆、豚肉、ごま	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
27日 (金)	ごはん 牛乳 アジのごまだれ	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		アジの切り身	50	1	
		三温糖	1.8	5	
		みりん	1.2		
		濃口しょうゆ	2.5		小麦、大豆
		白ごま	0.36	6	ごま
		白すりごま	0.36	6	ごま
		でんぷん	0.6	5	
		豚肉の生姜炒め	豚肉	35	1
	わかめと豆腐の みそ汁	たまねぎ	30	4	
		大根	42	4	
		にんじん	10	3	
		おろししょうが	0.4	4	
		砂糖	1.8	5	
		濃口しょうゆ	3.5		小麦、大豆
		料理酒	0.6		
		和風だし	0.6		
		でんぷん	0.6	5	
		米油	0.6	6	
	味付けパン 牛乳 ツナマヨオムレツ	鶏肉	18	1	鶏肉
		わかめ	1.5	2	(えび、かに)
		豆腐	40	1	大豆
		たまねぎ	20	4	
		しめじ(奈良県産)	12	4	
		削り節	1.6	1	さば
		和風だし	0.6		
手作りみそ	10.5	1	大豆		
レタスときゅうりの サラダ	味付けパン(卵抜き)	80	5	小麦、乳(卵)	
	牛乳	206	2	乳	
	ツナマヨオムレツ	60	1	卵、大豆(小麦、乳、かに、鶏肉)	
	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 カレースープ	ミートボール	30	1	大豆、鶏肉、豚肉(小麦、卵、乳、えび、かに)
	たまねぎ	35	4		
	れんこん	15	4		
ミートボール入り カレースープ	にんじん	15	3		
	トマトピューレ	4	3		
	カレー粉	0.6			
	淡口しょうゆ	2		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		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	
	ミルメーク	ミルメーク(コーヒー)	12.5	5	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
31日 (火)	チキンライス 牛乳 かぼちゃコロッケ	米(奈良県産)	100	5	
		チキンライスの素	33	3	大豆、鶏肉
		牛乳	206	2	乳
	花野菜サラダ	かぼちゃコロッケ	60	3	小麦、大豆(卵、乳、えび、いか、牛肉、さけ、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま)
		米油	7	6	
		ブロccoli	30	3	
		カリフラワー	20	4	
		ホールコーン	15	4	
	クリームスープ	和風ごまドレッシング	7.2	6	小麦、大豆、ごま
		ベーコン	10	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)
		ほうれん草(カット)	15	3	(大豆)
		しめじ	12	4	
		たまねぎ	30	4	
		にんじん	15	3	
黒豆きな粉クリーム	牛乳	35	2	乳	
	コンソメスープ	1.2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	
	クリームポタージュ	10		小麦、乳、大豆、豚肉	
	塩	0.02			
	こしょう	0.02			
	米油	0.4	6		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
20日 (金)	ごはん 牛乳 油麩丼	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		卵(奈良県産)	36	1	卵
		鶏肉	20	1	鶏肉
		油麩	6	5	小麦、大豆
		かまぼこ	13	1	
		たまねぎ	65	4	
		にんじん	15	3	
		えのき茸	12	4	
		青ねぎ(奈良県産)	6	3	
	焼きししゃも ほうれん草の おかか和え	濃口しょうゆ	5.6		小麦、大豆
		三温糖	3.2	5	
		みりん	2.4		
		料理酒	2.4		
だししょうゆ	和風だし	1.2			
	でんぷん	1.2	5		
	米油	0.5	6		
	ししゃも	30	1	大豆	
味付けおおか	ほうれん草	30	3		
	にんじん	15	3		
	薄あげ	4	1	大豆	
	味付けおおか	3	2	小麦、大豆(卵、乳、かに、いか、牛肉、さば、鶏肉、豚肉、まつたけ、りんご、ゼラチン、ごま)	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー	
25日 (水)	ごはん 牛乳 ちくわの 磯辺揚げ	米(奈良県産)	110	5		
		牛乳	206	2	乳	
		ちくわ	25	1		
		小麦粉	7	5	小麦	
		青海苔粉	0.08	2	(えび、かに)	
		米油	4	6		
		切り干し大根の サラダ	切干大根	4	4	
			小松菜	25	3	
			にんじん	10	3	
			青じそドレッシング	7.5	6	小麦、大豆
	はくたくうどん	鶏肉	20	1	鶏肉	
		薄あげ	5	1	大豆	
		はくたくうどん	35	5	小麦	
		かぼちゃ	20	3		
味付けいりこ	青ねぎ	6	3			
	たまねぎ	20	4			
	みりん	2.4				
	手作りみそ	5	1	大豆		
セルフバーガー 牛乳 照り焼き ハンバーグ	赤だしみそ	6	1	大豆		
	和風だし	0.8				
	削り節	1.6	1	さば		
	味付けいりこ(小袋)	5	2	(小麦、乳、えび、かに、大豆、ごま、アーモンド)		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー	
30日 (月)	味付けパン 牛乳 ツナマヨオムレツ	味付けパン(卵抜き)	80	5	小麦、乳(卵)	
		牛乳	206	2	乳	
		ツナマヨオムレツ	60	1	卵、大豆(小麦、乳、かに、鶏肉)	
		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 カレースープ	ミートボール	30	1	大豆、鶏肉、豚肉(小麦、卵、乳、えび、かに)
		たまねぎ	35	4		
		れんこん	15	4		
	ミルメーク	にんじん	15	3		
		トマトピューレ	4	3		
		カレー粉	0.6			
		淡口しょうゆ	2		小麦、大豆	
ミルメーク	おろししょうが	1	4			
	にんにく	0.3	4			
	コンソメスープ	2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉		
	ミルメーク(コーヒー)	12.5	5			

## 10月の地産野菜

おいしいよ!

6日 きゅうり(平和産)

17日 チンゲン菜(治道産)

18日 さつまいも(平和産)

小松菜(平和産)



---

### 今月の給食レシピ紹介

さつまいもと厚揚げの甘辛煮



旬のさつまいもを使ったメニューです!

ぜひ、試してみてください!

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
23日 (月)	ごはん 牛乳 鶏の甘酢あんかけ	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		若鶏(鶏肉)	40	1	鶏肉(豚肉)
		米油	6	6	
		砂糖	3	5	
		米酢	3.6		
		淡口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
		ツナ油漬け	11	1	
		ひじき	2.8	2	
		こんにゃく	10	5	
	ひじきの煮物	大豆	10	1	大豆
		三温糖	2.5	5	
		濃口しょうゆ	2		小麦、大豆
		料理酒	0.6		
根菜汁	和風だし	0.3			
	ミニ厚揚げ	30	1	大豆	
	れんこん	15	4		
	たまねぎ	20	4		
	にんじん	10	3		
	おろししょうが	1	4		
根菜汁	和風だし	0.6			
	淡口しょうゆ	4.5		小麦、大豆	
	削り節	1.6	1	さば	
	ごま油	0.5	6	ごま	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
26日 (木)	セルフバーガー 牛乳 照り焼き ハンバーグ	バンズパン	70	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		ハンバーグ	80	1	大豆、鶏肉、豚肉
		濃口しょうゆ	2		小麦、大豆
		砂糖	1.4	5	
		みりん	1.2		
		こしょう	0.01		
		でんぷん	0.8	5	
		きゃべつ	30	4	
		にんじん	15	3	
	野菜スープ	コールスロドレッシング	7.2	6	
		ポーク فرانックカット	10	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)
		スモールシェルマカロニ	5	5	小麦
		たまねぎ	30	4	
スライスチーズ	ブロccoli	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		

## 「野菜」は、あなたの身体を強くする！！

いつも食べている量よりも、もう一口、二口、多く食べる事を心がけよう。

野菜は  
1日350gが  
目標です!

学校給食の1日平均野菜摂取量は

**緑黄色野菜 49g**

**その他の野菜 76g**

(6月の給食より算出)

給食で目標の1/3の量を摂取できます。  
足りない分はおうちで食べてください。

**ビタミンC**

風邪予防・美肌  
老化予防・ストレス改善



**食物せんい**

便秘予防・がん予防



**ビタミンA**

視力の維持  
乾燥肌の予防  
免疫力アップ  
風邪予防  
老化予防



野菜を食べるといいこといっぱい!  
もっと食べましょう!