

令和5年
8・9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
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

＜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

8・9月
平均栄養量

エネルギー 817kcal	たんぱく質 15.4%	脂質 25.4%	カルシウム 394mg	マグネシウム 109mg
鉄 4.6mg	レチノール 301μgRAE	ビタミンB1 0.71mg	ビタミンB2 0.61mg	ビタミンC 26mg

(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					
8月28日 (月)	ごはん 牛乳 夏野菜カレー	米(奈良県産)	110	5		31日 (木)	味付けパン 牛乳 焼きウインナー チリコンカン	味付けパン(卵抜き)	80	5	小麦、乳(卵)	5日 (火)	ごはん 牛乳 ショロンポー もやしのナムル	米(奈良県産)	110	5		8日 (金)	ごはん 牛乳 さばのみそだれ	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	さばの切り身	60	1		小麦、大豆
8月29日 (火)	大和郡山の日 アジのトマト 甘酢あんかけ 豆腐とおクラの お浸し 鶏とじゃがいもの 煮物	米(奈良県産)	110	5		9月1日 (金)	大和郡山の日 牛乳 鶏肉の おろしポン酢かけ ゴーヤと卵の 炒め物 スタミナみそ汁	米(奈良県産)	110	5		6日 (水)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 小松菜の ピーナッツ和え 豚肉と里芋の煮物	米(奈良県産)	110	5		11日 (月)	ごはん 牛乳 とうふハンバーグの あんかけ 手作りひじき ふりかけ かきたま汁	米(奈良県産)	110	5						
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			とうふハンバーグ	80	1		濃口しょうゆ	1.8		ひじき	1.5
8月30日 (水)	ごはん 牛乳 中華丼 揚げぎょうざ 野菜サラダ	米(奈良県産)	110	5		4日 (月)	味付けパン 牛乳 ハンバーグの デミグラソースかけ マカロニサラダ コーンスープ	味付けパン(卵抜き)	80	5	小麦、乳(卵)	7日 (木)	米粉パン 牛乳 チキンカツ れんこんサラダ ミネストローネ ミニアセロラゼリー	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)	12日 (火)	ごはん 牛乳 焼きししゃも ほうれん草の おかか和え 豚汁	米(奈良県産)	110	5						
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			米粉パン	206	2	乳			牛乳	206	2	乳	ししゃも	30	1		ほうれん草(カット)

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				
13日	(水)	ごはん 牛乳 フウヨウハイ	米(奈良県産)	110	5	乳 卵、か、大豆(小麦、乳、鶏肉) 小麦、大豆	ごはん 牛乳 ごぼうのメンチカツ	米(奈良県産)	110	5	乳 小麦、大豆、鶏肉、豚肉(卵、乳、えび、いか、牛肉、さけ、ゼラチン、ごま)	22日	(金)	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ ホイコーロー	米(奈良県産)	110	5	乳 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	26日	(火)	ごはん 牛乳 吉野葛入りうどん	米(奈良県産)	110	5	乳 小麦(そば、卵、ごま) 大豆		
			牛乳	206	2			牛乳	206	2					牛乳	206	2					牛乳	206	2			
14日	(木)	マーボー豆腐	淡口しょうゆ	1.8	5	ツナとひじきの炒め煮	米油	4	6	2	22日	(金)	わかめと豆腐のスープ	鶏肉	18	1	鶏肉(えび、か) 大豆	26日	(火)	ちくわのごま揚げ	小麦粉	7	6	小麦 ごま ごま			
			砂糖	0.6			料理酒	1.2	みりん					1.2	みりん	1					5	みりん	2.4		淡口しょうゆ	5.4	1
15日	(金)	青梗菜の中華あえ	豚挽肉	22	1	豚肉 豚肉 大豆	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ	30	3	3	20日	(水)	味のり	味のり	5	2	(小麦、乳、えび、か、大豆、ごま、アーモンド)	27日	(水)	お月見ゼリー	お月見ゼリー	50	5	お月見ゼリー(小麦、卵、乳)		
			豚レバーチップ	4	1			こんにやく	10	5					枝豆	10	4					大豆	濃口しょうゆ	2		料理酒	0.6
16日	(土)	規格パン 牛乳 ポテトコロッケ	規格パン	80	5	小麦、乳(卵) 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)	ごはん 牛乳 親子丼	米(奈良県産)	110	5	2	20日	(水)	アジのしょうがだれ	アジの切り身	50	1	5	27日	(水)	ごま豆乳汁	豚肉	12	1	豚肉		
			牛乳	206	2			鶏肉	24	1					卵	36	1					卵	36	1		大豆	8
17日	(日)	カレーミートの具	米油	6	6	豚肉 牛肉	アジのしょうがだれ	おろししょうが	0.8	4	4	20日	(水)	小松菜のお浸し	小松菜	30	3	5	27日	(水)	ごま豆乳汁	大豆	20	1	大豆		
			豚挽肉	12	1			豚肉	10	1					大豆	8	1					大豆	80	1		大豆、鶏肉、豚肉	
18日	(月)	BLTスープ	小麦粉	1.2	5	小麦 小麦	アジのしょうがだれ	料理酒	1.5	5	5	20日	(水)	味のり	味のり	5	2	(小麦、乳、えび、か、大豆、ごま、アーモンド)	27日	(水)	お月見ゼリー	お月見ゼリー	50	5	お月見ゼリー(小麦、卵、乳)		
			アルファベットマカロニ	4	5			豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)	0.8						4	料理酒	1.5					みりん	2	砂糖		0.9	5
19日	(火)	型抜きチーズ	型抜きチーズ	15	2	乳	味のり	みりん	2	5	5	20日	(水)	味のり	味のり	5	2	(小麦、乳、えび、か、大豆、ごま、アーモンド)	27日	(水)	お月見ゼリー	お月見ゼリー	50	5	お月見ゼリー(小麦、卵、乳)		
			たまねぎ	30	4			レタス	20						4	トマト	10					3	コンソメスープ	2		淡口しょうゆ	2
20日	(水)	ごはん 豚丼	米(奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵) 乳	米粉パン 牛乳 白身魚のチリソースかけ	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵) 乳	21日	(木)	クリームスープ	クリームスープ	10	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま) 小麦、いか) 大豆	27日	(水)	お月見ゼリー	お月見ゼリー	50	5	お月見ゼリー(小麦、卵、乳)		
			牛乳	206	2			牛乳	206	2					牛乳	206	2					牛乳	206	2			
21日	(木)	たこナゲット	たこナゲット	40	1	小麦、いか、大豆(卵、乳、えび、か、さけ、豚肉、ごま)	米粉パン 牛乳 白身魚のチリソースかけ	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵) 乳	21日	(木)	クリームスープ	クリームスープ	10	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま) 小麦、いか) 大豆	27日	(水)	お月見ゼリー	お月見ゼリー	50	5	お月見ゼリー(小麦、卵、乳)		
			えのき茸	12	4			ごぼう	15	4					たまねぎ	50	4					にんじん	25	3		糸こんにやく	25
22日	(金)	酢の物	きゅうり	38	4	4	米粉パン 牛乳 白身魚のチリソースかけ	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵) 乳	21日	(木)	クリームスープ	クリームスープ	10	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま) 小麦、いか) 大豆	27日	(水)	お月見ゼリー	お月見ゼリー	50	5	お月見ゼリー(小麦、卵、乳)		
			切干大根	2	4			わかめ	0.6	2					(えび、か)	5	3					大豆、りんご、ゼラチン	6.4	3		小麦、大豆	
23日	(土)	たこナゲット	たこナゲット	40	1	小麦、いか、大豆(卵、乳、えび、か、さけ、豚肉、ごま)	米粉パン 牛乳 白身魚のチリソースかけ	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵) 乳	21日	(木)	クリームスープ	クリームスープ	10	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま) 小麦、いか) 大豆	27日	(水)	お月見ゼリー	お月見ゼリー	50	5	お月見ゼリー(小麦、卵、乳)		
			牛乳	206	2			牛乳	206	2					牛乳	206	2					牛乳	206	2			
24日	(日)	たこナゲット	たこナゲット	40	1	小麦、いか、大豆(卵、乳、えび、か、さけ、豚肉、ごま)	米粉パン 牛乳 白身魚のチリソースかけ	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵) 乳	21日	(木)	クリームスープ	クリームスープ	10	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま) 小麦、いか) 大豆	27日	(水)	お月見ゼリー	お月見ゼリー	50	5	お月見ゼリー(小麦、卵、乳)		
			えのき茸	12	4			ごぼう	15	4					たまねぎ	50	4					にんじん	25	3		糸こんにやく	25
25日	(月)	たこナゲット	たこナゲット	40	1	小麦、いか、大豆(卵、乳、えび、か、さけ、豚肉、ごま)	米粉パン 牛乳 白身魚のチリソースかけ	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵) 乳	21日	(木)	クリームスープ	クリームスープ	10	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま) 小麦、いか) 大豆	27日	(水)	お月見ゼリー	お月見ゼリー	50	5	お月見ゼリー(小麦、卵、乳)		
			牛乳	206	2			牛乳	206	2					牛乳	206	2					牛乳	206	2			
26日	(火)	たこナゲット	たこナゲット	40	1	小麦、いか、大豆(卵、乳、えび、か、さけ、豚肉、ごま)	米粉パン 牛乳 白身魚のチリソースかけ	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵) 乳	21日	(木)	クリームスープ	クリームスープ	10	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま) 小麦、いか) 大豆	27日	(水)	お月見ゼリー	お月見ゼリー	50	5	お月見ゼリー(小麦、卵、乳)		
			えのき茸	12	4			ごぼう	15	4					たまねぎ	50	4					にんじん	25	3		糸こんにやく	25
27日	(水)	たこナゲット	たこナゲット	40	1	小麦、いか、大豆(卵、乳、えび、か、さけ、豚肉、ごま)	米粉パン 牛乳 白身魚のチリソースかけ	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵) 乳	21日	(木)	クリームスープ	クリームスープ	10	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま) 小麦、いか) 大豆	27日	(水)	お月見ゼリー	お月見ゼリー	50	5	お月見ゼリー(小麦、卵、乳)		
			牛乳	206	2			牛乳	206	2					牛乳	206	2					牛乳	206	2			
28日	(木)	たこナゲット	たこナゲット	40	1	小麦、いか、大豆(卵、乳、えび、か、さけ、豚肉、ごま)	米粉パン 牛乳 白身魚のチリソースかけ	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵) 乳	21日	(木)	クリームスープ	クリームスープ	10	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま) 小麦、いか) 大豆	27日	(水)	お月見ゼリー	お月見ゼリー	50	5	お月見ゼリー(小麦、卵、乳)		
			えのき茸	12	4			ごぼう	15	4					たまねぎ	50	4					にんじん	25	3		糸こんにやく	25
29日	(金)	たこナゲット	たこナゲット	40	1	小麦、いか、大豆(卵、乳、えび、か、さけ、豚肉、ごま)	米粉パン 牛乳 白身魚のチリソースかけ	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵) 乳	21日	(木)	クリームスープ	クリームスープ	10	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま) 小麦、いか) 大豆	27日	(水)	お月見ゼリー	お月見ゼリー	50	5	お月見ゼリー(小麦、卵、乳)		
			牛乳	206	2			牛乳	206	2					牛乳	206	2					牛乳	206	2			
30日	(土)	たこナゲット	たこナゲット	40	1	小麦、いか、大豆(卵、乳、えび、か、さけ、豚肉、ごま)	米粉パン 牛乳 白身魚のチリソースかけ	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵) 乳	21日	(木)	クリームスープ	クリームスープ	10	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま) 小麦、いか) 大豆	27日	(水)	お月見ゼリー	お月見ゼリー	50	5	お月見ゼリー(小麦、卵、乳)		
			えのき茸	12	4			ごぼう	15	4					たまねぎ	50	4					にんじん	25	3		糸こんにやく	25
31日	(日)	たこナゲット	たこナゲット	40	1	小麦、いか、大豆(卵、乳、えび、か、さけ、豚肉、ごま)	米粉パン 牛乳 白身魚のチリソースかけ	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵) 乳	21日	(木)	クリームスープ	クリームスープ	10	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま) 小麦、いか) 大豆	27日	(水)	お月見ゼリー	お月見ゼリー	50	5	お月見ゼリー(小麦、卵、乳)		
			牛乳	206	2			牛乳	206	2					牛乳	206	2					牛乳	206	2			

朝ごはんパワー 1目を元気にスタート!



今月の地産野菜

- 8/29 オクラ (治道産)
- 9/1 かぼちゃ(平和産)
にがうり(矢田産)
なす(平和産)
- 9/21 なす(平和産)
きゅうり(平和産)

今月のレシピ紹介

カレーミートの具

カレーパンを自分で作ってみよう!