

令和5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

<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・かシューナッツ・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 830kcal	たんぱく質 15.2%	脂質 25.9%	カルシウム 392mg	マグネシウム 112mg
鉄 4.4mg	レチノール 280μgRAE	ビタミンB1 0.76mg	ビタミンB2 0.60mg	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 (水)	ごはん 牛乳 奈良の小松菜シューマイ	米(奈良県産)	110	5	乳	7日 (火)	ごはん 牛乳 ポークカレー	米(奈良県産)	110	5	乳	大和郡山の日 10日 (金)	ごはん 牛乳 鶏丼	米(奈良県産)	110	5	乳	大和郡山の日 15日 (水)	ごはん 牛乳 秋野菜の肉団子酢豚	米(奈良県産)	110	5	乳
		牛乳	206	2	小麦、大豆、豚肉(えび、かに、いか、牛肉、さけ、鶏肉、りんご、ゼラチン、バナナ、ごま)			牛乳	206	2	豚肉			牛乳	206	2	鶏肉			米(奈良県産)	110	5	乳
2日 (木)	テジカルピ 中華スープ	豚肉	35	1	豚肉	8日 (水)	チキンナゲット カラフルサラダ	豚肉	12	1	豚肉	13日 (月)	味付けパン 牛乳 鶏肉のいちじくワインソース	味付けパン(卵抜き)	80	5	小麦、乳(卵)	大和郡山の日 16日 (木)	りんごパン 牛乳 オムレツ秋のデミグラスソース	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)
		たまねぎ	25	4	小麦、さば、大豆、りんご			じゃがいも	60	5	小麦、大豆、豚肉(卵、乳、えび、かに、いか、牛肉、鶏肉、ゼラチン、ごま)			牛乳	206	2	乳			りんごドライフルーツ	13.5	4	りんご(卵、乳)
6日 (月)	豚肉と大根の甘辛炒め 豆腐のみそ汁	豚肉	35	1	豚肉	9日 (木)	セルフホットドッグ 牛乳 焼きウインナー コールスロー サラダ かぼちゃのポタージュ ケチャップ	規格切り込みパン	80	5	小麦、乳(卵)	大和郡山の日 14日 (火)	ごはん 牛乳 さわらのマヨ焼き 白菜のおかか和え 郡山のさつまいも豚汁	米(奈良県産)	110	5	乳	大和郡山の日 17日 (金)	五穀ごはん 郡中生徒考案メニュー 牛乳 大和郡山うどん	米(奈良県産)	99	5	(小麦、そば、大豆、ごま、アーモンド)
		たまねぎ	25	4	小麦、さば、大豆、りんご			じゃがいも	60	5	小麦、大豆、豚肉(卵、乳、えび、かに、いか、牛肉、鶏肉、ゼラチン、ごま)			牛乳	206	2	乳			五穀米	11	5	(小麦、そば、大豆、ごま、アーモンド)

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
20日 (月)	ごはん 牛乳	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
	ハンバーグ 照り焼きソース	ハンバーグ	80	1	大豆、鶏肉、豚肉
		濃口しょうゆ	1.8		
		砂糖	1.2	5	
		みりん	1		
		こしょう	0.01		
		でんぷん	0.7	5	
	にんじんきんぴら	鶏肉	15	1	鶏肉
		にんじん	38	3	
		ごぼう	12	4	
		サヤインゲン	8	3	
		砂糖	1.5	5	
	豆乳入りみそ汁	濃口しょうゆ	2.2		小麦、大豆
		和風だし	0.5		
		米油	0.3	6	
		白菜	30	4	
たまねぎ		30	4		
にんじん		10	3		
えのき茸		10	4		
青ねぎ(奈良県産)		8	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	0.6				

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
24日 (金)	ごはん 牛乳	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
	たらの 彩りあんかけ	たら角切り澱粉付き	60	1	小麦、えび、いか、さげ、さば、大豆、ごま
		米油	6	6	
		たまねぎ	10	4	
		パプリカ	6	3	
		淡口しょうゆ	2		小麦、大豆
		料理酒	0.5		
		みりん	0.8		
		砂糖	1.2	5	
		和風だし	0.3		
		でんぷん	0.4	5	
	豚肉と切り干しの 塩麹炒め	豚肉	30	1	豚肉
		切干大根	6	4	
		にんじん	10	3	
	けんちん汁	奈良の塩麹	3		小麦、大豆
		淡口しょうゆ	0.8		
砂糖		0.6	5		
料理酒		1			
米油		0.5	6		
薄あげ		5	1	大豆	
豆腐		30	1	大豆	
さつまいも		30	5		
れんこん		10	4		
たまねぎ		15	4		
青ねぎ(奈良県産)	6	3			
淡口しょうゆ	5		小麦、大豆		
和風だし	0.6				
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
29日 (水)	ごはん 牛乳	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
	あじの照り焼き もやしと卵の 炒め物	アジの醤油漬け	50	1	小麦、大豆
		焼豚	15	1	小麦、大豆、豚肉(卵、乳、牛肉、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)
		もやし	35	4	
		にんじん	12	3	
		にら	6	3	
		いり卵	15	1	小麦、卵、大豆
		濃口しょうゆ	1		小麦、大豆
		砂糖	0.6	5	
		こしょう	0.02		
		豆板醤	0.06		大豆
	でんぷん	0.24	5		
	米油	0.3	6		
	さといもの みそ汁	薄あげ	6	1	大豆
		里芋	20	5	
		たまねぎ	30	4	
白菜		25	4		
青ねぎ(奈良県産)		6	3		
手作りみそ		10.5	1	大豆	
和風だし		0.4			
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
30日 (木)	米粉パン 牛乳	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
	揚げカツオーネ	カツオーネ(ミートソース)	40	1	小麦、大豆、鶏肉(卵、乳)
		米油	4	6	
	ジャーマンポテト	ポーグブランシグカット	12	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)
		じゃがいも	55	5	
		たまねぎ	30	4	
		コンソメスープ	0.4		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		塩	0.1		
		ブラックペッパー	0.04		
		米油	0.4		
		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)
		かぶ	20	4	
		ブロッコリー	20	3	
	にんじん	12	3		
	たまねぎ	35	4		
	ホールコーン	10	4		
牛乳	35	2	牛乳		
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				

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
21日 (火)	ごはん 牛乳	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
	焼きししゃも おでん	ししゃも	30	1	2(4)
		鶏肉	25	1	鶏肉
		うずら卵	20	1	卵
		ひら天	12	1	(えび、かに)
		ミニ厚揚げ	27	1	大豆
		大根	40	4	
		じゃがいも	35	5	
		こんにやく	20	5	
		にんじん	15	3	
		料理酒	2		
	三温糖	4	5		
	濃口しょうゆ	5		小麦、大豆	
	和風だし	1.2			
	カリフラワーの ごま酢和え	カリフラワー	33	4	
		きゃべつ	20	4	
ホールコーン		10	4		
白すりごま		1	6	ごま	
酢の物酢		6		大豆、りんご、ゼラチン(小麦、卵、乳、落花生、オリーブ、キウイフルーツ、大豆、もやし、りんご、バナナ、ごま)	
水あめ		1.1	5		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
27日 (月)	規格パン 牛乳	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
	焼きそば	焼きそば麺	65	5	小麦
		豚肉	20	1	豚肉
		きゃべつ	65	4	
		たまねぎ	20	4	
		にんじん	25	3	
		青海苔粉	0.5	2	(えび、かに)
		ウスターソース	8.5		
		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	
	たこナゲット	たこナゲット	40	1	2(個)
		小麦、いか、大豆(卵、乳、えび、かに、さげ、豚肉、ごま)			
	寒天サラダ	かにかまぼこ	12	1	小麦、かに、大豆(えび)
		ちりめんじゃこ	5	2	(えび、かに、いか、ごま)
		寒天	1.2	2	
枝豆		10	4	大豆	
わかめ		0.6	2	(えび、かに)	
青じそドレッシング		7.2	6	小麦、大豆	
黒豆きなこクリーム(小袋)		10	6	乳、大豆、ごま(小麦、落花生)	


今月の地産野菜

10日(金)小松菜(平和産)
14日(火)さつまいも(平和産)
15日(水)、17日(金)大根(平和産)
15日(水)チンゲン菜(治道産)
16日(木)ほうれん草(治道産)
17日(金)水菜(治道産)

今月も地元の野菜をおいしく食べよう!

今月のレシピ

給食の人気豆料理、「ポークビーンズ」を紹介しています



日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
22日 (水)	ごはん 牛乳	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
	焼きぎょうざ	焼き目付きギョウザ	72	1	3(個)
		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま			
		鶏肉			
	パンバンジーサラダ	チキンフレーク	15	1	
		チンゲン菜	25	3	
		きゅうり	25	4	
		にんじん	10	3	
		パンバンジードレッシング	8.2	6	小麦、大豆、ごま
	フォー入り チゲスープ	フォー	8	5	
		豚肉	18	1	豚肉
		かまぼこ	8	1	(かに、えび)
		もやし	20	4	
		たまねぎ	25	4	
		おろししょうが	0.7	4	
		にんにく	0.5	4	
キムチ		9.5	4	小麦、さば、大豆、りんご	
淡口しょうゆ		0.3		小麦、大豆	
みりん		2.5			
中華スープ	2		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン		
コチジャン	1.4		大豆		
米油	0.4	6			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
28日 (火)	ごはん 牛乳	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
	油淋鶏	若鶏澱粉付き	40	1	鶏肉(豚肉)
		米油	4	6	
		青ねぎ(奈良県産)	3	3	
		おろししょうが	0.3	4	
		濃口しょうゆ	2		小麦、大豆
		米酢	2		
		砂糖	1.5	5	
		ごま油	0.3	6	ごま
		ツナ油漬け	12	1	
		大根	40	4	
	小松菜(奈良県産)	オニオンドレッシング	7.5	6	小麦、大豆、豚肉
		小麦	0.6	5	
		小麦(そば、ごま)	5	5	
	にゅうめん汁	ふしそうめん	10	3	
		にんじん	25	4	
たまねぎ		10	4		
えのき茸		10	4		
和風だし		0.5			
淡口しょうゆ		4		小麦、大豆	
料理酒		1.2			
削り節	1.6	1	さば		
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)	

11月24日は和食の日

毎年11月(いい)24日(にほんしょくのひ)は和食の日です。
今年、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されて10年の節目の年です。

「だし」=うま味! 日本食ならではの味を味わおう!

こんぶ かつおぶし いりこ 干しえび 干しいたけ など

「だし」にはいろいろな種類があります。それぞれ風味が異なり、昔から料理によって上手に使い分けることで、素材の味をいかにしながら深みのある美味しい味を作りだしてきました。和食ならではの「だし」を使った料理を味わいながら、日本人が大切に育んできた和食文化について考える機会にできるといいですね。

「大和郡山うどん」に入っている大和郡山市産の野菜

今年も大和郡山市産の野菜を使った「大和郡山うどん」が11月17日(金)に登場します!給食では、さば節・いわし節・かつお節の混合だしを使っています。味わっていただきましょう!

新鮮でおいしいよ!

手作り金ごまふりかけ ちくわの磯辺揚げ 牛乳

五穀ごはん 大和郡山うどん