

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

アレルギー表示

<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。

11月 平均栄養量

Table with 5 columns: エネルギー (650kcal), たんぱく質 (16.1%), 脂質 (27.1%), カルシウム (350mg), マグネシウム (89mg), 鉄 (3.5mg), レチノール (253μgRAE), ビタミンB1 (0.56mg), ビタミンB2 (0.53mg), ビタミンC (24mg)

Table for Day 1 (水). Columns: 献立名, 材料名, 分量(g), 栄養三色, アレルゲン. Items include ごはん, ぎゅうにゅう, さわらのごまだれ, とりにくときこのためもの, すましじる.

Table for Day 7 (火). Columns: 献立名, 材料名, 分量(g), 栄養三色, アレルゲン. Items include ごはん, ぎゅうにゅう, メンチカツ, きゅうりのすのもの, みそしる.

Table for Day 10 (金). Columns: 献立名, 材料名, 分量(g), 栄養三色, アレルゲン. Items include ごはん, ぎゅうにゅう, あげパオズ, キムタク, ごはんのぐ, 10日 (金), くらたまスープ.

Table for Day 15 (水). Columns: 献立名, 材料名, 分量(g), 栄養三色, アレルゲン. Items include ごはん, ぎゅうにゅう, ホキのガーリックやき, とりにくのスタミナいため, こおりやまのこまつなスープ.

Table for Day 2 (木). Columns: 献立名, 材料名, 分量(g), 栄養三色, アレルゲン. Items include きかくパン, ぎゅうにゅう, かいせんしお, やきそば, チキンナゲット, フルーツ&ならのみかんゼリー.

Table for Day 8 (水). Columns: 献立名, 材料名, 分量(g), 栄養三色, アレルゲン. Items include ごはん, ぎゅうにゅう, アジのしろしょうゆやき, ぶたじゃが, やさいサラダ.

Table for Day 13 (月). Columns: 献立名, 材料名, 分量(g), 栄養三色, アレルゲン. Items include こめ, ぎゅうにゅう, にくだんご, マーボー豆腐, えだまめのナムル.

Table for Day 16 (木). Columns: 献立名, 材料名, 分量(g), 栄養三色, アレルゲン. Items include こめこパン, ぎゅうにゅう, ハンバーグのデミグラスソースかけ, ブロccoliサラダ, ならのだいずいりコンソメスープ.

Table for Day 6 (月). Columns: 献立名, 材料名, 分量(g), 栄養三色, アレルゲン. Items include こめこパン, ぎゅうにゅう, かぼちゃグラタン, れんこんサラダ, トマトスープ, ミルメーク.

Table for Day 9 (木). Columns: 献立名, 材料名, 分量(g), 栄養三色, アレルゲン. Items include きかくパン, ぎゅうにゅう, ツナオムレツ, チキンサラダ, スープカレー, ブルーベリージャム.

Table for Day 14 (火). Columns: 献立名, 材料名, 分量(g), 栄養三色, アレルゲン. Items include ごはん, ぎゅうにゅう, かぼちゃとやまとポークのフライ, こおりやまのだいこんサラダ, とうにゅうみそしる, さかなふりかけ.

Table for Day 17 (金). Columns: 献立名, 材料名, 分量(g), 栄養三色, アレルゲン. Items include ごくごはん, こめ (ならけんさん), ごくごまい, ぎゅうにゅう, やまとこおりやまうどん, こおりやまのチンゲンサイのきんごまいため.

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
20 日 (月)	きかくパン ぎゅうにゅう とりへの こうそうやき	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		とりへの モンテレー	40	シ	こむぎ、にゅう、 にゅう、えび、いか、 オレオレ、ぎゅうにく、 さけ、さば、だいず、 ぶたにく、りんご、 ゼラチン、アーモンド)
	カリフラワーの サラダ	こうそうミックス	1.6	緑	シ
		レタス	15	シ	シ
		パブリカ	8	シ	シ
	コーンスープ	カリフラワー	20	黄	赤
		トマトドレッシング	6	黄	赤
		ベーコン	8	黄	赤
		じゃがいも	20	黄	緑
		にんじん	15	緑	シ
		たまねぎ	20	シ	シ
		ホールコーン	10	シ	シ
スイートコーンクリーム		25	シ	シ	
ぎゅうにゅう		26	赤	シ	
コンソメスープ		1	シ	にゅう こむぎ、だいず、とりへ、 ぶたにく	
コーンポタージュ	6.5	黄	赤		
こしょう	0.03	シ	シ		
こめあぶら	0.3	黄	シ		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
24 日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ぶたにく	15	シ	ぶたにく
		じゃがいも	50	黄	緑
	やさいなゲット	たまねぎ	50	緑	シ
		にんじん	15	シ	シ
		カレールウ(あまくち)	6.5	黄	赤
		カレールウ(ちゅうから)	8.5	黄	赤
		ウスターソース	1	シ	にゅう
		スキムミルク	2.5	赤	にゅう
		クッキングチーズ	6	シ	にゅう
		コンソメスープ	0.5	シ	こむぎ、だいず、とりへ、 ぶたにく
		こめあぶら	0.3	黄	赤
やさいとうふナゲツ		40	赤	黄	
こめあぶら		4	黄	赤	
グリーンサラダ	8	緑	シ		
きやべつ	20	シ	にゅう		
えだまめ	8	シ	だいず		
かんきつドレッシング	6	黄	黄		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
29 日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう いかフリッター レモンソースがけ	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		いかフリッター	55	シ	こむぎ、いか(たまご、 にゅう、えび)
		レモンソースがけ	3	黄	黄
	ホイコーロー	うすくちしょうゆ	1.8	黄	黄
		さとう	3	黄	黄
		レモンじり	2.2	黄	黄
		でんぷん	0.4	黄	黄
		ぶたにく	15	赤	黄
		きやべつ	20	緑	シ
		たけのこ	8	シ	シ
		パブリカ	8	シ	シ
		あかだしみそ	3.5	赤	赤
みりん		1	黄	黄	
さとう		1	黄	黄	
こいくちしょうゆ	0.5	黄	黄		
ちゅうかさスープ	0.6	黄	黄		
でんぷん	0.6	黄	黄		
こめあぶら	0.3	黄	黄		
ワンタン	15	緑	シ		
たまねぎ	25	緑	シ		
にんじん	12	緑	シ		
プロッコリー	15	緑	シ		
ちゅうかさスープ	1.8	緑	シ		
うすくちしょうゆ	3	黄	黄		
りょうりしゆ	1	黄	黄		
こしょう	0.02	黄	黄		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
30 日 (木)	きかくパン ぎゅうにゅう たらたのジェバふう ごぼうサラダ	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		たらたのジェバふう	40	シ	にゅう
	ポークビーンズ	ごぼう	30	緑	緑
		にんじん	8	シ	シ
		ごまクリームドレッシング	6	黄	赤
		ぶたにく	10	赤	赤
		ミックスビーンズ	22	シ	シ
		たまねぎ	50	黄	黄
		にんじん	20	緑	シ
		じゃがいも	45	黄	緑
		パセリ	0.3	黄	緑
		トマトピューレ	3	シ	シ
リンゴピューレ		3	シ	シ	
トマトケチャップ	7.3	黄	黄		
デミグラスソース	4	黄	黄		
ウスターソース	2	黄	黄		
コンソメスープ	1.2	黄	黄		
にんにく	0.5	緑	緑		
あかワイン	1	黄	黄		
さんおんとう	1	黄	黄		
しお	0.1	黄	黄		
こしょう	0.03	黄	黄		
こめあぶら	0.3	黄	黄		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
21 日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき にんじんの おかかいだめ	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		しおやき	50	シ	さば(さけ)
	みぞれじる	ツナあぶらづけ	15	シ	シ
		にんじん	25	緑	シ
		こまつな(ならけんさん)	15	シ	シ
		だししょうゆ	1	黄	赤
		あじつけおやか	2	赤	黄
		こめあぶら	0.3	黄	赤
		とりへ	10	赤	赤
		うすあげ	5	シ	だいず
		とうふ	20	シ	だいず
		こんにやく	10	黄	緑
たまねぎ	20	緑	シ		
だいこんおろし	25	シ	赤		
うるめぶし	3	赤	赤		
うすくちしょうゆ	4.4	黄	赤		
りょうりしゆ	1	黄	赤		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
27 日 (月)	わかめごはん ぎゅうにゅう とりへの しおこうじやき	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう
		わかめごはんのもと	1.5	赤	(えび、かに)
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		とりへの	60	シ	とりへ
	もやしのごまあえ	しおこうじ	4	黄	赤
		りょうりしゆ	0.5	黄	赤
		みりん	1.5	黄	赤
		うすくちしょうゆ	1	黄	赤
		もやし	30	緑	黄
		にんじん	12	緑	シ
		しろごま	1	黄	赤
		だししょうゆ	2.5	黄	赤
		わふうスープ	26	赤	赤
あつあげ	30	緑	シ		
たまねぎ	10	シ	シ		
えのきたけ	6	シ	シ		
あおねぎ(ならけんさん)	3	赤	赤		
うるめぶし	4.5	黄	赤		
うすくちしょうゆ	2	黄	赤		
みりん	2	黄	赤		

にほん しょくぶんか  
—日本の食文化—  
わしょく  
**JAPANESE FOOD (和食)**  
「和食」とは、日本で昔から食べられてきた「食べもの」や「食べ方」のことです。  
2013年に、世界無形文化遺産に登録され、いまでは世界中から関心が高まっています。

わしょく きほん  
**和食の基本『だし』**


かつおぶし こんぶ にぼし など

あさいちばん おお かま  
朝一番、大きな釜で  
だし汁をとります。  
調理場いっぱい、  
いい香りがたまたま  
います。



やまとおひやま  
**大和郡山うどん**

きゅうしょく  
給食センターでとる「だし」と、  
やまとおひやまし やさい つか  
大和郡山市の野菜を使った、  
ねん ど とくべつこんだて ことし  
年に1度の特別献立が今年も  
がつ にち きん とうじょう  
11月17日(金)に登場します!



日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
22 日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう はっぱうさい	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ぶたにく	18	シ	ぶたにく
		うずらたまご	25	シ	たまご
	ちゅうかポテト カルシウム たっぶりサラダ	ちくわ	10	シ	(えび、かに)
		はくさい	35	緑	シ
		たまねぎ	50	シ	シ
		にんじん	15	シ	シ
		たけのこ	10	シ	シ
		おろししょうが	0.8	シ	シ
		ちゅうかさスープ	2	シ	ぎゅうにく、だいず、 とりへ、ぶたにく、 ゼラチン
		うすくちしょうゆ	2.5	黄	黄
		りょうりしゆ	2	黄	黄
こしょう		0.03	黄	黄	
こめあぶら	0.3	黄	黄		
でんぷん	1.5	シ	シ		
ちゅうかポテト	45	赤	赤		
カルシウム	3	赤	赤		
たっぶりサラダ	25	緑	シ		
きゅうり	25	黄	黄		
きりぼしだいこん	3	黄	黄		
ねぎごまドレッシング	6	黄	黄		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
28 日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう おやこどん	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		とりへ	20	シ	とりへ
		たまご(ならけんさん)	25	シ	たまご
	アジのいちやぼし こまつなの あえもの	かまぼこ	10	シ	(えび、かに)
		たまねぎ	40	緑	シ
		にんじん	10	シ	シ
		あおねぎ(ならけんさん)	6	シ	シ
		こいくちしょうゆ	4.5	黄	黄
		さんおんとう	2.7	黄	黄
		みりん	2	黄	黄
		りょうりしゆ	2	赤	赤
		うるめぶし	1	赤	赤
でんぷん		1	黄	黄	
こめあぶら		0.3	シ	シ	
アジのいちやぼし	50	赤	赤		
こまつな(ごりやまさん)	25	緑	シ		
ホールコーン	5	シ	シ		
にんじん	8	シ	シ		
オニオンドレッシング	6	黄	黄		

「和食のおいしさは、だしのうま味で決まる！」  
と言われるほど、だしはかかせないものです。魚  
や野菜のおいしさを引き立て、素材の味を活かし  
てくれる働きがあります。

こんげつ ちさんやさい  
**今月の地産野菜**

- 7日、17日 水菜(治道産)
- 14日、17日 大根(平和産)
- 15日、28日 小松菜(平和産)
- 14日 さつまいも(平和産)
- 17日 チンゲンサイ(治道産)

こんげつ きゅうしょく  
**今月の給食レシピ**

「ホイコーロー」

