

# 令和5年 10がつのこんだて



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・セラチン・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。

10月平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム
654kcal	15.9%	27.4%	353mg	88mg
鉄	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3.0mg	206μgRAE	0.40mg	0.38mg	11mg

(21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(%)	栄養三色	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー
2日 (月)	きかくパン ぎゅうにゅう しろみぎかなのハーブやき れんこんサラダ てづくりクリームスープ	きかくパン	65	黄	ごもぎ、にゅう	5日 (木)	ナン ぎゅうにゅう ピーズスキーマカレー チキンナゲット チンゲンサイサラダ	ナン	100	黄	ごもぎ(たまご、にゅう、オレンジ、ぎゅうにく、くるみ、だいず、とり、く、ふたにく、りんご)	11日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふの すきやきぶんに アジのいちやばし ほうれんそうの ポンずあえ	ごめ(ならけんさん)	80	黄	ごもぎ、にゅう	16日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなの いろどりあんかけ きんぴらごぼう すましじる	ごめ(ならけんさん)	80	黄	ごもぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ごめ(ならけんさん)	206	赤	にゅう
3日 (火)	とりにくの スタミナいため もずくスープ	とりにくの スタミナいため	12	赤	とりにく	大和郡山の日 6日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう だしまきたまごの きのこソース きりぼしだいこんの もの こまつなの わふうスープ	ごはん	80	黄	ごもぎ、にゅう	12日 (木)	ごめこパン ぎゅうにゅう エビカツ ジャーマンポテト ミネストローネ ミルメーク	ごめこパン ぎゅうにゅう エビカツ	50	黄	ごもぎ、にゅう	17日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい たこなゲット フルーツ& ぶどうゼリーポンチ	ごめ(ならけんさん)	80	黄	ごもぎ、にゅう
		もずくスープ	15	赤	ごもぎ、だいず、ふたにく(たまご、にゅう、ぎゅうにく、とりにく、りんご、セラチン、ごま)			きりぼしだいこんの もの	5	緑	ごもぎ、だいず			ごめこパン ぎゅうにゅう エビカツ	50	赤	ごもぎ、えび、だいず(たまご、にゅう、いか、ぎゅうにく、さけ、とりにく、ふたにく、セラチン、ごま)			ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい	206	赤	にゅう
4日 (水)	ごほん ぎゅうにゅう とんかつ こおりやまの さつまいもサラダ なすのみそしる とんかつソース	ごほん	80	黄	ごもぎ、にゅう	10日 (火)	ごほん ぎゅうにゅう ピザはるまき ちゅうかサラダ トックリイリ チゲスープ こめこのブルーベリータルト	ごほん	80	黄	ごもぎ、にゅう	13日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう にくだんご パンバンジーサラダ ビーフンスープ	ごめ(ならけんさん)	80	黄	ごもぎ、にゅう	18日 (水)	ごほん ぎゅうにゅう いわしのうめ こまつなの あえもの さつまいもの ごまじる	ごめ(ならけんさん)	80	黄	ごもぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ごほん	80	黄	ごもぎ、にゅう			ごほん	80	赤	にゅう			ごほん	80	赤	にゅう

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。

