

令和5年 6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

<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。

6月平均栄養量

エネルギー 832kcal	たんぱく質 15.1%	脂質 26.6%	カルシウム 396mg	マグネシウム 115mg
鉄 3.9mg	レチノール 379μgRAE	ビタミンB1 0.70mg	ビタミンB2 0.62mg	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
1日 (木)	米粉パン 牛乳 焼きそば	米粉パン (奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)	6日 (火)	ごはん 牛乳 野菜とひじきの かき揚げ	米 (奈良県産)	110	5	乳	9日 (金)	ごはん 牛乳 フウウハイ	米 (奈良県産)	110	5	乳	14日 (水)	ごはん 牛乳 ささみの そうめんフライ	米 (奈良県産)	110	5	乳
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳
		焼きそば	65	5	小麦			ごぼう	18	4	小麦			中華風丸型オムレツ	50	1	卵、かに、大豆(小麦、乳、鶏肉)			ささみの そうめんフライ	40	1	小麦、鶏肉(そば、卵、乳、えび、いか、オレンジ、牛肉、さけ、さば、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン、アーモンド)
		豚肉	20	1	豚肉			たまねぎ	20	4	小麦			淡口しょうゆ	1.8	5	小麦、大豆			ひじきの煮物	5	6	大豆(小麦、卵、乳、牛肉、鶏肉、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、ごま)
		きゃべつ	65	4				ひじき	2	2	小麦			砂糖	0.6	5				ひら天	8	1	小麦、大豆
		たまねぎ	20	4				小麦粉	16	5	小麦、大豆			料理酒	1.2					ひじき	2.8	2	
2日 (金)	ごはん 牛乳 焼きししゃも 肉じゃが	米 (奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)	7日 (水)	ごはん 牛乳 さばのしょうゆだれ	米 (奈良県産)	110	5	乳	12日 (月)	味付けパン 牛乳 鶏肉の オニオンソースがけ	味付けパン(卵抜き)	80	5	小麦、乳(卵)	15日 (木)	米粉パン 牛乳 焼きウインナー アスパラサラダ	米粉パン (奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳
		焼きししゃも	30	1	鶏肉			さば(小麦、えび、大豆、豚肉、ごま)	60	1	小麦、大豆			若鶏鶏粉付き	40	1	鶏肉(豚肉)			ウインナーソーセージ	40	1	豚肉
		肉じゃが	25	1	鶏肉			濃口しょうゆ	2	5	小麦、大豆			米油	3.5	6	(小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、バナナ、ごま)			リンゴピューレ	7	4	小麦、大豆
		じゃがいも	60	5				砂糖	1					濃口しょうゆ	1.8	5	小麦、大豆			濃口しょうゆ	1.8	5	小麦、大豆
		にんじん	20	3				料理酒	1.5					砂糖	0.3	5				赤ワイン	0.5		
3日 (土)	たこナゲット ごぼうサラダ 元気ヨーグルト	たこナゲット	60	1	小麦、いか、大豆(卵、乳、えび、かに、さけ、豚肉、ごま)	8日 (木)	セルフバーガー 牛乳 白身魚のフライ	バンズパン	70	5	小麦、乳(卵)	13日 (火)	ごはん 牛乳 ハンバーグ 大和丸なすの ソースがけ	米 (奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)	16日 (金)	ごはん 牛乳 大和郡山カレー	米 (奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)
		ごぼう	25	4	鶏肉			白身魚のフライ	50	1	小麦、大豆(卵、乳、かに)			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳
		ホールコーン	12	4				米油	5	6				ハンバーグ	80	1	大豆、鶏肉、豚肉			豚肉	15	1	豚肉
		米酢	0.3					鶏肉	20	1	鶏肉、小麦			大和丸なす (郡山産)	7	4	小麦、大豆			じゃがいも (郡山産)	50	5	小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、バナナ
		イタリアンドレッシング	6	6	小麦、大豆			ペンネ	8	5	小麦			濃口しょうゆ	2.2	5	小麦、大豆			たまねぎ (郡山産)	60	4	小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、バナナ
		元気ヨーグルト	70	2	乳、ゼラチン			グリーンアスパラガス	10	3	小麦			砂糖	2	5				大和丸なす (郡山産)	24	4	小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、バナナ
4日 (日)	たこナゲット ごぼうサラダ 元気ヨーグルト	たこナゲット	60	1	小麦、いか、大豆(卵、乳、えび、かに、さけ、豚肉、ごま)	9日 (金)	ミネストローネ	ポークブラントカツ	12	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)	18日 (火)	ごはん 牛乳 ハンバーグ 大和丸なすの ソースがけ	米 (奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)	21日 (金)	ごはん 牛乳 大和郡山カレー	米 (奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)
		ごぼう	25	4	鶏肉			ブロccoli	25	3	小麦、大豆			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳
		ホールコーン	12	4				きゃべつ	30	4	小麦、大豆			ハンバーグ	80	1	大豆、鶏肉、豚肉			豚肉	15	1	豚肉
		米酢	0.3					にんじん	20	3	小麦、大豆			大和丸なす (郡山産)	7	4	小麦、大豆			じゃがいも (郡山産)	50	5	小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、バナナ
		イタリアンドレッシング	6	6	小麦、大豆			たまねぎ	30	4	小麦、大豆			濃口しょうゆ	2.2	5	小麦、大豆			たまねぎ (郡山産)	60	4	小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、バナナ
		元気ヨーグルト	70	2	乳、ゼラチン			トマトダイス	20	3	小麦、大豆			砂糖	2	5				大和丸なす (郡山産)	24	4	小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、バナナ
5日 (月)	たこナゲット ごぼうサラダ 元気ヨーグルト	たこナゲット	60	1	小麦、いか、大豆(卵、乳、えび、かに、さけ、豚肉、ごま)	10日 (土)	タルタルソース	タルタルソース(卵抜き)	8	6	大豆	25日 (金)	ごはん 牛乳 ハンバーグ 大和丸なすの ソースがけ	米 (奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)	28日 (金)	ごはん 牛乳 大和郡山カレー	米 (奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)
		ごぼう	25	4	鶏肉			白身魚のフライ	50	1	小麦、大豆(卵、乳、かに)			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳
		ホールコーン	12	4				米油	5	6				ハンバーグ	80	1	大豆、鶏肉、豚肉			豚肉	15	1	豚肉
		米酢	0.3					鶏肉	20	1	鶏肉、小麦			大和丸なす (郡山産)	7	4	小麦、大豆			じゃがいも (郡山産)	50	5	小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、バナナ
		イタリアンドレッシング	6	6	小麦、大豆			ペンネ	8	5	小麦			濃口しょうゆ	2.2	5	小麦、大豆			たまねぎ (郡山産)	60	4	小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、バナナ
		元気ヨーグルト	70	2	乳、ゼラチン			グリーンアスパラガス	10	3	小麦			砂糖	2	5				大和丸なす (郡山産)	24	4	小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、バナナ

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	
19日 (月)	ごはん 牛乳 高野豆腐の すきやき風煮	米(奈良県産)	110	5		22日 (木)	規格切り込みパン 牛乳 レバー入り メンチカツ	規格切り込みパン	80	5	小麦、乳(卵)	27日 (火)	ごはん 牛乳 トッポギの オイスター炒め	米(奈良県産)	110	5	乳	
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳	
		鶏肉	22	1	鶏肉			レバー入りメンチカツ	60	1	小麦、大豆、豚肉(卵、 乳、えび、いか、牛肉、さば、 鶏肉、ゼラチン、ごま)			鶏肉	30	1	鶏肉	
		高野豆腐	8	1	大豆			セルフピロシキ	6	6	豚肉			トッポギ	18	5	ごま	
		糸こんにゃく	35	5				米油	25	1	豚肉			にんじん	15	3	にんじん	
		たまねぎ	60	4				たまねぎ	25	4	大豆			チンゲン菜	20	3	チンゲン菜	
		にんじん	15	3				にんじん	10	3	乳			たまねぎ	25	4	たまねぎ	
		えのき茸	12	4	小麦、大豆			春雨	3	5	小麦			ごま油	0.4	6	ごま	
		濃口しょうゆ	6.6					クッキングチーズ	3.5	2	小麦、大豆			濃口しょうゆ	1	5	小麦、大豆	
		砂糖	4.2	5				砂糖	0.8	5	小麦、大豆			濃口しょうゆ	1.8		濃口しょうゆ	
20日 (火)	ごはん 牛乳 中華丼	米(奈良県産)	110	5		23日 (金)	ごはん 牛乳 ショーロンポー 豚肉の スタミナ炒め	米(奈良県産)	110	5	乳	28日 (水)	ごはん 牛乳 いかフリッター レモンソース	米(奈良県産)	110	5	乳	
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳	
		豚肉	15	1	豚肉			ショーロンポー	50	1	小麦、大豆、豚肉、ごま			いかフリッター	50	1	小麦、大豆、豚肉、ごま	
		むきえび	10	1	えび(小麦、卵、いか、さば、 大豆、ごま)			豚肉	30	1	豚肉			レモンソース	4	6	小麦、大豆	
		ちくわ	10	1				スタミナ炒め	8	4	大豆、りんご、ゼラチン (小麦、えび、いか、さば、 ごま)			米油	4	6	小麦、大豆	
		きゃべつ	70	4				ほうれん草	25	3	ほうれん草			淡口しょうゆ	1.8		淡口しょうゆ	
		たまねぎ	50	4				もやし	15	4	もやし			砂糖	3.2	5	砂糖	
		チンゲン菜	25	3				にんじん	12	3	にんじん			レモン汁	1.5	4	レモン汁	
		にんじん	18	3				濃口しょうゆ	1.2	5	小麦、大豆			豚挽肉	35	1	豚肉	
		おろししょうが	1	4				三温糖	1.7	5				たまねぎ	35	4	たまねぎ	
21日 (水)	ごはん 牛乳 さばのポン酢 がけ	米(奈良県産)	110	5		26日 (月)	味付けパン 牛乳 ポテトコロッケ	味付けパン(卵抜き)	80	5	小麦、乳(卵)	6月16日(金) 今年も大和郡山市の恵みがいっぱい あったカレーを感謝していただきましょ う！	郡山のタコライス	米油	4	6	小麦、大豆	
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			郡山のタコライス	米油	6	6	米油
		さば(小麦、えび、大豆、 豚肉、ごま)	60	1	さば(小麦、えび、大豆、 豚肉、ごま)			ポテトコロッケ	60	5	小麦、大豆			郡山のタコライス	濃口しょうゆ	1.2	3	小麦、大豆
		ポン酢	5		小麦、大豆			米油	6	6	米油			郡山のタコライス	砂糖	3.2	5	砂糖
		鶏肉	12	1	鶏肉			花野菜サラダ	40	3	ブロッコリー			郡山のタコライス	レモン汁	1.5	4	レモン汁
		切干大根	6.5	4				ブロッコリー	40	3	ブロッコリー			郡山のタコライス	豚挽肉	35	1	豚肉
		にんじん	10	3				カリフラワー	20	4	カリフラワー			郡山のタコライス	たまねぎ	35	4	たまねぎ
		薄あげ	4	1	大豆			トマトドレッシング	7	6	大豆、鶏肉			郡山のタコライス	にんじん	12	3	にんじん
		砂糖	1.8	5				ミートボール	20	1	大豆、鶏肉、豚肉(小麦、 卵、乳、えび、かこ)			郡山のタコライス	にんにく	0.2	4	にんにく
		淡口しょうゆ	2.6		小麦、大豆			たまねぎ	30	4	たまねぎ			郡山のタコライス	ウスターソース	1	4	ウスターソース

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	
22日 (木)	ごはん 牛乳 中華丼	米(奈良県産)	110	5		29日 (木)	規格パン 牛乳 たらの香草焼き	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)	29日 (木)	オニオンスープ	鶏肉	20	1	鶏肉	
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳	
		豚肉	15	1	豚肉			たらの切り身	50	1				たらの香草焼き	香草ミックス	1.8		
		むきえび	10	1	えび(小麦、卵、いか、さば、 大豆、ごま)			ポテトサラダ	40	5	じゃがいも			ポテトサラダ	じゃがいも	40	5	じゃがいも
		ちくわ	10	1				ホールコーン	18	4	ホールコーン			ホールコーン	ホールコーン	18	4	ホールコーン
		きゃべつ	70	4				大豆	6	1	大豆			大豆	大豆	6	1	大豆
		たまねぎ	50	4				米酢	0.5		米酢			米酢	米酢	0.5		米酢
		チンゲン菜	25	3				砂糖	4.2	5				砂糖	砂糖	4.2	5	
		にんじん	18	3				濃口しょうゆ	6.6		小麦、大豆			濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	6.6		濃口しょうゆ
		おろししょうが	1	4				料理酒	2.4					料理酒	料理酒	2.4		料理酒
23日 (金)	肉団子	肉団子	80	1	小麦、大豆、鶏肉、ごま (卵、乳)	30日 (金)	ごはん 牛乳 油淋鶏	米(奈良県産)	110	5		30日 (金)	ごは ん 牛 乳 油 淋 鶏	米(奈良県産)	110	5		
		フルーツポンチ レモンゼリー	40	4	もも、りんご(乳、オレンジ、 大豆)			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳	
		はちみつレモンゼリー	45	5				豚肉	15	1	豚肉			若鶏(皮付き)	40	1	鶏肉(豚肉)	
		淡口しょうゆ	3		小麦、大豆			スタミナ炒め	8	4	大豆、りんご、ゼラチン (小麦、えび、いか、さば、 ごま)			米油	4	6	小麦、大豆	
		料理酒	2.4					ほうれん草	25	3	ほうれん草			おろししょうが	3	4	おろししょうが	
		こしょう	0.04					もやし	15	4	もやし			濃口しょうゆ	2		濃口しょうゆ	
		米油	0.4	6				にんじん	12	3	にんじん			米酢	2		米酢	
		でんぶん	1.8	5				濃口しょうゆ	1.2	5	小麦、大豆			砂糖	1.5	5	砂糖	
		肉団子	80	1	小麦、大豆、鶏肉、ごま (卵、乳)			三温糖	1.7	5				ごま油	0.2	6	ごま	
		フルーツポンチ レモンゼリー	40	4	もも、りんご(乳、オレンジ、 大豆)			料理酒	1.2					ツナ油漬け	18	1		
24日 (土)	ごはん 牛乳 さばのポン酢 がけ	米(奈良県産)	110	5		28日 (水)	郡山のタコライス	米油	4	6	小麦、大豆	28日 (水)	クリームスープ	たまねぎ	30	4	たまねぎ	
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			郡山のタコライス	淡口しょうゆ	1.8		淡口しょうゆ
		さば(小麦、えび、大豆、 豚肉、ごま)	60	1	さば(小麦、えび、大豆、 豚肉、ごま)			ポテトコロッケ	60	5	小麦、大豆			郡山のタコライス	砂糖	3.2	5	砂糖
		ポン酢	5		小麦、大豆			米油	6	6	米油			郡山のタコライス	レモン汁	1.5	4	レモン汁
		鶏肉	12	1	鶏肉			花野菜サラダ	40	3	ブロッコリー			郡山のタコライス	豚挽肉	35	1	豚肉
		切干大根	6.5	4				カリフラワー	20	4	カリフラワー			郡山のタコライス	たまねぎ	35	4	たまねぎ
		にんじん	10	3				トマトドレッシング	7	6	大豆、鶏肉			郡山のタコライス	にんじん	12	3	にんじん
		薄あげ	4	1	大豆			ミートボール	20	1	大豆、鶏肉、豚肉(小麦、 卵、乳、えび、かこ)			郡山のタコライス	にんにく	0.2	4	にんにく
		砂糖	1.8	5				たまねぎ	30	4	たまねぎ			郡山のタコライス	ウスターソース	1	4	ウスターソース
		淡口しょうゆ	2.6		小麦、大豆			かぼちゃ	20	3	かぼちゃ			郡山のタコライス	トマトケチャップ	8		トマトケチャップ

6月16日(金)

今年も大和郡山市の恵みがいっぱい
あったカレーを感謝していただきましょ
う！

煮崩れしにくく
カレーに合う
大和丸なす

おいしさの
秘密

甘味がたっぷり
たまねぎ

ほくほく
のじゃがいも

6月4日から10日まで
歯と口の健康週間だよ!!

いたいよ~

よくかんで食べる事を意識してね!

今月の地産野菜

- 大和丸なす (平和産)・13日・16日・28日
- 治道トマト (治道産)・15日・16日・28日
- じゃがいも (平和産)・16日
- たまねぎ (平和産)・16日
- ロメインレタス (矢田産)・16日
- きゅうり (治道産)・16日

今月のレシピ紹介

郡山のタコライス

大和郡山産の
大和丸なすや治道
トマトをおいしく
クッキング!!