

令和5年 6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

アレルギーについて

<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。

6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
670kcal	16.0%	28.1%	359mg	95mg
鉄	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3.2mg	265μgRAE	0.59mg	0.54mg	23mg

(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(%)	栄養三色	アレルギー
1日 (木)	きかくパン	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	たらのこうそう	たらのぎりみ	40	赤	
	やき	こうそうミックス	1		
	ツナサラダ	ツナあぶらづけ	8	赤	
		こまつな	30	緑	
		にんじん	12	緑	
		トマトドレッシング	6	黄	だいたい、とりこ
	てづくり	ベーコン	12	赤	ふたにく(こむぎ、たまご、にゅう、ぎゅうにく、だいたい、とりこ、りんご、ゼラチン、ごま)
	クリームスープ				
		サヤインゲン	10	緑	
		たまねぎ	20	緑	
		カリフラワー	15	緑	
		にんじん	15	緑	
	エリンギ	8	緑		
	ぎゅうにゅう	25	赤	にゅう	
	コンソメスープ	2		こむぎ、だいたい、とりこ、ふたにく	
	こむぎこ	4.5	黄	こむぎ	
	バター	4	黄	にゅう	
	こめあぶら	0.3	黄		
	こしょう	0.04			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー
6日 (火)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	こうやどうふの	ぎゅうにく	20	赤	ぎゅうにく
	すきやきふうに	こうやどうふ	5	黄	だいたい
		いとこんにやく	30	黄	
		たまねぎ	45	緑	
		しめじ	12	緑	
		にんじん	10	緑	
		こいくちしょうゆ	5	黄	こむぎ、だいたい
		さとう	3.5	黄	
		りょうりしゅ	2	黄	
		みりん	1.5	黄	
		こめあぶら	0.3	黄	
		うるめぶし	1	赤	
めばるの	めばるのたつたあげ	40	赤	こむぎ、だいたい	
たつたあげ	こめあぶら	4	黄		
ロメインレタスと	ロメインレタス(におりやまさん)	25	緑		
きゅうりのごまあえ	きゅうり(におりやまさん)	15	緑		
	もやし	15	黄		
	しろごま	1	黄	ごま	
	だししょうゆ	2.5	黄	こむぎ、だいたい	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー
9日 (金)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	とりこ	とりこ	60	赤	とりこ
	しおこうじやき	しおこうじ	4	黄	
		りょうりしゅ	0.5	黄	
		みりん	1.5	黄	
		うすくちしょうゆ	1	黄	こむぎ、だいたい
	きりぼしだいこんの	きりぼしだいこん	5	緑	
	にももの	にんじん	10	緑	
		ひらてん	13	赤	
		さとう	1.8	黄	
		うすくちしょうゆ	2.6	黄	こむぎ、だいたい
		みりん	1.5	黄	
		うるめぶし	0.5	赤	
	こめあぶら	0.3	黄		
わふうスープ	ミニあつあげ	25	赤	だいたい	
	たまねぎ	30	緑		
	えのきたけ	10	緑		
	あおねぎ(ならけんさん)	8	赤		
	うるめぶし	3	赤		
	うすくちしょうゆ	4.5	黄	こむぎ、だいたい	
	みりん	2	黄		
かみかみこんぶ	かみかみこんぶ(こぶくろ)	2.5	赤	こむぎ、だいたい	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー
14日 (水)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	ちさんうどん	よしのおずいりうどん	40	黄	こむぎ(そば、たまご、ごま)
		やまとにくどり	10	赤	とりこ(ふたにく)
		うすあげ	6	赤	だいたい
		たまねぎ	15	緑	
		にんじん	10	緑	
		あおねぎ(ならけんさん)	6	赤	
		みりん	2	黄	
		うすくちしょうゆ	4.7	黄	こむぎ、だいたい
		うるめぶし	3	赤	
	ちくわの	ちくわ	25	赤	
	おちゃあげ	やまとちやふんまつ	0.3	黄	
		こむぎこ	7.5	黄	こむぎ
	こめあぶら	3	黄		
てづくりひじき	ひじき	1.7	赤		
ふりかけ	ちりめんじゃこ	3.8	赤	(えび、かに、いか、ごま)	
	さとう	1.2	黄		
	うすくちしょうゆ	1	黄	こむぎ、だいたい	
	みりん	1	黄		
	りょうりしゅ	0.5	黄		
	かつおぶし	1.2	赤	(さば)	
	しろごま	2	黄	ごま	
	こめあぶら	0.1	黄		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー
2日 (金)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	えびチリソース	えびフリッター	45	赤	こむぎ、えび、だいたい、たまご、いか、さば、ごま
		こめあぶら	4	黄	
		しろねぎ	10	緑	
		トマトケチャップ	12	黄	
		さとう	1.9	黄	
		みりん	1	黄	
		こいくちしょうゆ	0.8	黄	こむぎ、だいたい
		とうぼんじゃん	0.01	黄	だいたい
		しょうが	0.3	緑	
		にんにく	0.02	緑	
		こめあぶら	0.1	黄	
	ほうれんそうの	ほうれんそう	25	赤	(えび、かに)
ナムル	わかめ	0.8	赤		
	ホールコーン	8	黄		
	ナムルドレッシング	5.8	黄	こむぎ、だいたい、とりこ、ふたにく、ごま	
トックスープ	トックもち	16	黄	こむぎ、だいたい、ふたにく(たまご、にゅう、ぎゅうにく、とりこ、りんご、ゼラチン、ごま)	
	やきぶた	10	赤		
	たまねぎ	20	緑		
	にんじん	15	緑		
	にら	6	緑		
	ちゅうかスープ	1.8	黄	ぎゅうにく、だいたい、とりこ、ふたにく、ゼラチン	
	うすくちしょうゆ	3	黄	こむぎ、だいたい	
	りょうりしゅ	1	黄		
	こしょう	0.02	黄		
	こめあぶら	0.3	黄		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー
7日 (水)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	わふうおろし	ハンバーグ	60	赤	だいたい、とりこ、ふたにく
		だいこんおろし	20	緑	
		こいくちしょうゆ	2	黄	こむぎ、だいたい
		みりん	1.5	黄	
		わふうだし	0.5	黄	
	くきわかめの	ぶたにく	12	赤	ふたにく
	きんぴら	ごぼう	20	赤	
		くきわかめ	8	赤	
		にんじん	12	赤	
		さんおんとう	1.1	黄	
		こいくちしょうゆ	1.8	黄	こむぎ、だいたい
		みりん	0.5	黄	
	こめあぶら	0.3	黄		
かきたまじる	たまご(ならけんさん)	25	赤	たまご	
	うすあげ	4	赤	だいたい	
	たまねぎ	30	緑		
	にんじん	10	緑		
	あおねぎ(ならけんさん)	8	赤		
	うすくちしょうゆ	4.5	黄	こむぎ、だいたい	
	でんぷん	1.5	黄		
	うるめぶし	3	赤		
	りょうりしゅ	1	赤		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー
12日 (月)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	ならのたまごの	たまご(ならけんさん)	28	赤	たまご
	おやこどん	かまぼこ	10	赤	
		えだまめ	6	緑	だいたい
		たまねぎ	45	緑	
		にんじん	12	緑	
		あおねぎ(ならけんさん)	8	赤	
		こいくちしょうゆ	4.5	黄	こむぎ、だいたい
		さんおんとう	2.7	黄	
		みりん	2	黄	
		りょうりしゅ	2	黄	
		うるめぶし	1	赤	
		でんぷん	1	黄	
アジのいちやぼし	アジのいちやぼし	50	赤		
きゅうりの	きゅうり	25	緑		
さっぱりあえ	サヤインゲン	10	緑		
	にんじん	8	緑		
	かんきつドレッシング	6	黄	こむぎ、だいたい、ふたにく	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー
15日 (木)	りんごパン	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう
		りんごドライフルーツ	10	緑	りんご
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	トマトオムレツ	トマトオムレツ	50	赤	こむぎ、たまご、だいたい
	はなやさい	ブロッコリー	35	緑	
	サラダ	カリフラワー	15	黄	
		オニオンドレッシング	6	黄	こむぎ、だいたい、ふたにく
		ポークフランクカット	8	赤	ふたにく(こむぎ、たまご、にゅう、ぎゅうにく、だいたい、とりこ、りんご、ゼラチン、ごま)
	ほしがたこめこ	ならのこめこ	4	黄	(こむぎ)
	マカロニスープ	ならのこめこ	8	赤	だいたい(こむぎ、たまご、にゅう、ぎゅうにく、とりこ、ふたにく、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、ごま)
		レタス	15	緑	
		たまねぎ	15	緑	
		にんじん	10	緑	
		うすくちしょうゆ	1.5	黄	こむぎ、だいたい
	コンソメスープ	2	黄	こむぎ、だいたい、とりこ、ふたにく	
	こしょう	0.03	黄		
	こめあぶら	0.3	黄		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー
5日 (月)	こめこパン	こめこパン(ならけんさん)	50	黄	こむぎ、にゅう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	フライドポテトの	フライドポテト	35	黄	こむぎ
	チーズやき	ベーコン	12	赤	ふたにく(こむぎ、たまご、にゅう、ぎゅうにく、だいたい、とりこ、りんご、ゼラチン、ごま)
		マヨネーズ(たまごぬき)	10	黄	だいたい
		とろけるチーズ	8	赤	にゅう
		パセリ	0.1	赤	
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ	10	赤	(だいたい、もも、りんご)
		だいたい	5	赤	だいたい
		パプリカ	6	緑	
		きゃべつ	30	緑	
		フレンチドレッシング	6	黄	
	オニオンスープ	とりこ	10	赤	とりこ
		たまねぎ	30	緑	
	にんじん	10	緑		
	ブロッコリー	15	緑		
	コンソメスープ	2	黄	こむぎ、だいたい、とりこ、ふたにく	
	うすくちしょうゆ	1.5	黄	こむぎ、だいたい	
	こしょう	0.03	黄		
	こめあぶら	0.3	黄		
ミニアセロラゼリー	ミニアセロラゼリー	22	黄	(たまご、にゅう、オレンジ、ぎゅうにく、だいたい、とりこ、ふたにく、もも、りんご、ゼラチン、バナナ)	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー
8日 (木)	きかくパン	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ	60	緑	こむぎ、だいたい
	れんこんサラダ	れんこん	25	緑	
		ホールコーン	10	黄	
		にんじん	10	緑	
		ごまクリームドレッシング	6	黄	だいたい、ごま
	ミネストローネ	ポークフランクカット	10	赤	ふたにく(こむぎ、たまご、にゅう、ぎゅうにく、だいたい、とりこ、りんご、ゼラチン、ごま)
		たまねぎ	25	緑	
		きゃべつ	25	緑	
		にんじん	10	緑	
		トマトダイス	15	赤	
		トマトケチャップ	2.5	黄	
		コンソメスープ	2	黄	こむぎ、だいたい、とりこ、ふたにく
	にんにく	0.2	緑		
	こしょう	0.03	黄		
	しお	0.04	黄		
	さとう	0.5	黄		
	こめあぶら	0.3	黄		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	
---	-----	-----	-------	------	--

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養価	アレルギー
19日 (月)	きかくパン ぎゅうにゅう てりやき ハンバーグ	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ハンバーグ	60	シ	だいず、とりにく、ふたにく
		みりん	1.5		
		こいくちしょうゆ	2.3		こむぎ、だいず
	コールスローサラダ	さとう	1.5	黄	
		でんぶん	0.5	シ	
		きゅうり	25	緑	
		ホールコーン	8	シ	
		たまねぎ	25	シ	
	かぼちゃの とうにゅうスープ	コールスロードレッシング	6	黄	
		ベーコン	10	赤	ふたにく(こむぎ、たまご、 にゅう、ぎゅうにく、だいず、 とりにく、りんご、ゼラチン、 ごま)
		サイインゲン	10	緑	
		ほうれんそう	15	シ	
		にんじん	12	シ	
ブルーベリージャム	かぼちゃ	25	シ		
	とうにゅう	15	赤	だいず	
	コンソメスープ	2		こむぎ、だいず、とりにく、 ふたにく	
	うすくちしょうゆ	2		こむぎ、だいず	
	こしょう	0.01			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養価	アレルギー
22日 (木)	きかくパン ぎゅうにゅう コーンフライ	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		コーンフライ	40	黄	こむぎ、だいず(たまご、 にゅう、えび、いか、ぎゅうにく、 さけ、とりにく、ふたにく、 ゼラチン、ごま)
		こめあぶら	4	黄	
		チキンブレーク	8	赤	とりにく
	イタリアンサラダ	レタス	25	緑	
		かんてん	0.6	赤	
		えだまめ	8	緑	だいず
		イタリアンドレッシング	6	黄	
		ポークブランクカット	12	赤	ふたにく(こむぎ、たまご、 にゅう、ぎゅうにく、だいず、 とりにく、りんご、ゼラチン、 ごま)
	ポトフ	たまねぎ	35	緑	
		じゃがいも	20	黄	
		ブロッコリー	30	緑	
		にんじん	20	シ	
		うすくちしょうゆ	1.5		こむぎ、だいず
げんきヨーグルト	コンソメスープ	1.8		こむぎ、だいず、とりにく、 ふたにく	
	しろワイン	1			
	しお	0.1			
	こしょう	0.03			
	こめあぶら	0.3	黄		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養価	アレルギー
27日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ひじきシューマイ すじょうゆかけ	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ひじきシューマイ	40	シ	こむぎ、だいず、ふたにく (たまご、にゅう、えび、かに、 ぎゅうにく、とりにく、りんご、 ゼラチン、ごま)
		すじょうゆかけ	2		
		こいくちしょうゆ	1.6		
	カルシウム たっぷりサラダ	こめず	2.8		
		さとう	2.7	黄	
		でんぶん	0.4	シ	
		ちりめんじゃこ	3	赤	(えび、かに、いか、ごま)
		きゅうり	30	緑	
	とうふの チゲスープ	きりぼしだいこん	3	シ	
		ねぎごまドレッシング	6	黄	
		とりにく	12	赤	
		カットとうふ	35	シ	
		キムチ	5	緑	こむぎ、さば、だいず、 りんご
とんかつソース	たまねぎ	20	シ		
	チンゲンサイ	15	シ		
	にら	5	シ		
	ちゅうかさスープ	2		ぎゅうにく、だいず、とりにく、 ふたにく、ゼラチン	
	りょうりしゅ	1			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養価	アレルギー
29日 (木)	こめこパン ぎゅうにゅう はるみちトマトの スパゲッティ	こめこパン(ならけんさん)	50	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		スパゲッティ	25	黄	こむぎ
		ツナあぶらづけ	15	赤	
		トマト(こおりやまさん)	15	緑	
	やきウインナー	たまねぎ	35	シ	
		にんじん	12	シ	
		トマトダイス	15	シ	
		トマトケチャップ	13		
		にんにく	0.2	緑	
	やさいのサラダ	コンソメスープ	0.5		こむぎ、だいず、とりにく、 ふたにく
		こいくちしょうゆ	0.8		
		ウスターソース	1.3		
		こしょう	0.01		
		こめあぶら	0.3	黄	
カリフラワー レタス たまねぎ パブリカ アイランドレッシング	ウインナーソーセージ	30	赤	ふたにく(こむぎ、たまご、 にゅう、ぎゅうにく、だいず、 とりにく、りんご、ゼラチン、 ごま)	
	カリフラワー	15	緑		
	レタス	20	シ		
	たまねぎ	15	シ		
	パブリカ	6	シ		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養価	アレルギー
20日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		とりのからあげ	60	シ	とりにく
		しょうが	0.4	緑	
		りょうりしゅ	2		
	ちゅうかサラダ	うすくちしょうゆ	1.5		こむぎ、だいず
		しお	0.2		
		こしょう	0.03		
		でんぶん	12	黄	
		こめあぶら	3	シ	
	わかめスープ	ごまつな	30	緑	
		もやし	15	シ	
		にんじん	10	シ	
		ちゅうかドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず、ふたにく、 ごま
		はるさめ	4	黄	
わかめ	たまねぎ	12	赤	ふたにく、だいず、こむぎ (たまご、にゅう、ぎゅうにく、 とりにく、りんご、ゼラチン、 ごま)	
	わかめ	0.5	赤	(えび、かに)	
	たまねぎ	15	緑		
	えのきたけ	10	シ		
	あおねぎ(ならけんさん)	8	シ		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養価	アレルギー
23日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそだれ	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		さばのみそだれ	50	シ	さば(だいず、こむぎ、 えび、ふたにく、ごま)
		さとう	2.2	黄	
		てづくりみそ	2	赤	だいず
	キャベツの あえもの	りょうりしゅ	1.2		
		みりん	2		
		しょうが	0.4	緑	
		うすくちしょうゆ	1		こむぎ、だいず
		でんぶん	0.4	黄	
	すましじる	きゃべつ	25	緑	
		ほうれんそう	25	シ	
		にんじん	8	シ	
		しそひじきつくだに	2.5	赤	こむぎ、だいず
		だししょうゆ	1		こむぎ、だいず
れんこんの はさみあげ	とりにく	12	赤	とりにく	
	もやし	12	緑		
	たまねぎ	30	シ		
	にんじん	12	シ		
	あおねぎ(ならけんさん)	8	シ		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養価	アレルギー
28日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう カツオカツ	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		カツオカツ	40	シ	こむぎ、だいず(たまご、 にゅう、えび)
		こめあぶら	4	黄	
		ふたにく	15	赤	ふたにく
	こまつなの いためもの	こまつな	30	赤	
		きゃべつ	30	シ	
		しろごま	1	黄	ごま
		わふうだし	0.4		
		うすくちしょうゆ	0.4		こむぎ、だいず
	えびだんごじる	さとう	0.8	黄	
		りょうりしゅ	0.8		
		でんぶん	0.8	黄	
		こめあぶら	0.3	シ	
		えびだんご	25	赤	えび、だいず、ふたにく
とんかつソース	たまねぎ	25	緑		
	えのきたけ	8	シ		
	こんにやく	10	黄		
	あおねぎ(ならけんさん)	8	緑		
	うすくちしょうゆ	4.5		こむぎ、だいず	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養価	アレルギー
30日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう いわしの おかつに おろしあえ	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		いわしのおかつに	50	シ	こむぎ、だいず(いか、 さけ、さば、ごま)
		ほうれんそう	35	緑	
		もやし	10	シ	
	スタミナみそじる	わふうおろしドレッシング	7	黄	こむぎ、だいず
		ふたにく	12	赤	ふたにく
		うすあげ	5	シ	だいず
		たまねぎ	20	緑	
		やまとまるなす(こおりやまさん)	15	シ	
	じゃがいも あおねぎ(ならけんさん)	にんじん	12	シ	
		あおねぎ(ならけんさん)	8	シ	
		てづくりみそ	10	赤	だいず
		にんにく	0.25	緑	
		ごまあぶら	0.4	黄	ごま
うるめぶし	うるめぶし	3	赤		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養価	アレルギー
21日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さわらのごまだれ	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		さわらのごまだれ	50	シ	(こむぎ、たまご、えび、 いか、さば、だいず、ごま)
		さんおんとう	1.5	黄	
		みりん	1		
	にんじんしりしり	こいくちしょうゆ	2.5		こむぎ、だいず
		しろごま	0.3	黄	ごま
		しろすりごま	0.3	シ	ごま
		でんぶん	0.6	シ	
		ツナあぶらづけ	15	赤	
	たまねぎの みそじる	にんじん	30	緑	
		いりたまご	12	赤	たまご、だいず、こむぎ
		だししょうゆ	1		こむぎ、だいず
		こしょう	0.02		
		こめあぶら	0.3	黄	
インゲンの ピーナッツあえ	ふ	1	シ	こむぎ	
	うすあげ	4	赤	だいず	
	たまねぎ	30	緑		
	にんじん	15	シ		
	あおねぎ(ならけんさん)	8	シ		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養価	アレルギー
26日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどん	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ぶたどん	35	シ	ふたにく
		しめじ	10	緑	
		ごぼう	16	シ	
	れんこんの はさみあげ	にんじん	12	シ	
		たまねぎ	60	シ	
		いとこんにやく	25	黄	
		りょうりしゅ	1.8		
		こいくちしょうゆ	5.3		こむぎ、だいず
	インゲンの ピーナッツあえ	さんおんとう	2.8	黄	
		こめあぶら	0.3	シ	
		うるめぶし	1	赤	
		れんこんのはさみあげ	50	シ	こむぎ、だいず、とりにく (たまご、にゅう、えび、いか、 ぎゅうにく、さけ、ふたにく、 ゼラチン、ごま)
		こめあぶら	3	黄	
ピーナッツあえ	サヤインゲン	25	緑		
	にんじん	12	シ		
	ホールコーン	8	シ		
	ピーナッツあえのもと	3	黄	こむぎ、らっかせい、だいず	

6/16(金)に登場!
やまどごおりやま
大和郡山カレー
まいとしょうらい
毎年恒例になりました。大和郡山市の野菜だけを使った
カレーです。農家さんに感謝の気持ちをこめていただきま
しょう♪
やまどまる
大和丸なす
たまねぎ
じゃがいも
トマト

6月4~10日は歯と口の健康週間です。
かむことを意識してほしい献立には
かむマークが書かれているよ!

こんげつ ちさん やさい
今月の地産野菜
やまとまる へいわさん にち にち にち
大和丸なす(平和産) 13日/16日/30日
はるみちさん か
きゅうり(治道産) 6日
やたさん か
ロメインレタス(矢田産) 6日
へいわさん にち
じゃがいも(平和産) 16日
へいわさん にち
たまねぎ(平和産) 16日
はるみちさん にち にち
トマト(治道産) 16日/29日

こんげつ きゅうりしよく しょうかい
今月の給食レシピ紹介
はるみち
~治道トマトのスパゲッティ~
やまどごおりやまし ほこ あま
大和郡山市の誇り!甘みたっぷり
はるみち つか
の治道トマトを使ったレシピです。