

令和5年 8・9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。

8・9月 平均栄養量

Table showing average nutrient intake for August and September, including Energy (665kcal), Protein (16.5%), Fat (27.7%), Calcium (351mg), Magnesium (92mg), Iron (3.2mg), Lecithin (242mg/EA), Vitamin B1 (0.49mg), Vitamin B2 (0.47mg), and Vitamin C (17mg).

(24回)大和郡山市学校給食運営委員会 053-2809

Main menu table with columns for date, dish name, ingredients, portion, nutrient content, allergens, and preparation methods. Includes dishes like 'ごはん', 'サラダ', 'スープ', and 'デザート' for various dates in August and September.

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。<8月の地産野菜>29日(火)なす(平和産)、30日(水)にがうり(矢田産)・かぼちゃ(平和産)

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養価	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養価	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養価	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養価	アレルギー
13日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグの カレーソース	こめ(ならげんさん)	80	黄		19日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう コロケ	こめ(ならげんさん)	80	黄		22日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう あげギョウザ	こめ(ならげんさん)	80	黄		27日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう いわしの おかかに	こめ(ならげんさん)	80	黄	
		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			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		とうふ、ハンバーグ	60	シ	こむぎ、きゅう、たまご、 とり、にゅう(たまご、にゅう) こむぎ、だいず			ポテトコロケ	60	黄	こむぎ、だいず(たまご、 にゅう、えび、いか、 きゅう、さけ、とり、にゅう、 ふた、にゅう、ゼラチン、たまご)			ギョウザ	36	シ	にゅう			いわしのおかかに	40	シ	こむぎ、だいず(いか、 さけ、さば、たまご)
		うすくちしょうゆ	2.8					こめあぶら	4	黄				こめあぶら	3	黄				よしののくずいりうどん	40	黄	こむぎ(そば、たまご、たまご)
		みりん	2					とりにく	18	赤	とりにく			とりにく	25	黄	だいず			とりにく	10	赤	とりにく
		カレーこ	0.1					たまねぎ	25	緑				ほうれんそう(カット)	25	黄	だいず			うすあげ	6	シ	だいず
	わふうだし	0.2			にんじん	15	シ		えだまめ	8	シ			たまねぎ	15	緑							
	りょうりしゆ	1.1			こいくちしょうゆ	3	黄	こむぎ、だいず	にんじん	10	シ			にんじん	10	シ							
	さとう	1.1			みりん	2			たけのこ	8	黄			あおねぎ(ならげんさん)	6	シ							
	でんぶん	0.6	黄		おろししょうが	1	緑		にら	10	シ			みりん	2								
	いためもの	12	赤	こむぎ、たまご、だいず	こめあぶら	1	黄		おろししょうが	1	シ			うすくちしょうゆ	4.7	シ	こむぎ、だいず						
	いりたまご	10	シ	ふた、にゅう	あつあげ	20	赤	だいず	あかだしみそ	2.6	赤		だいず	うるめぶし	3	赤							
ふた、にゅう	8	緑		なす(ならげんさん)	10	緑		さとう	2	黄		こまつな	30	緑									
パプリカ	8	シ		だいこん	15	シ		とうぼんじゃん	0.15	シ	だいず	にんじん	8	シ									
たまねぎ	15	シ		たまねぎ	25	シ		こいくちしょうゆ	2		こむぎ、だいず	サイインゲン	6	シ									
にんじん	8	シ		あおねぎ(ならげんさん)	8	シ		りょうりしゆ	1.8		ぎゅう、にゅう、だいず、 とりにく、ふた、にゅう、 ゼラチン	わふうごまドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず、たまご								
こいくちしょうゆ	1.8	黄	こむぎ、だいず	てづくりみそ	10	赤	だいず	ちゅうかスープ	2														
さとう	1.5	黄		うるめぶし	3	シ		でんぶん	2	黄													
みりん	1			さかなふりかけ	2.8	シ	こむぎ、さば、だいず、 たまご(えび、かに)	こめあぶら	0.3	黄													
わふうだし	0.25	黄																					
こめあぶら	0.3	黄																					
でんぶん	0.3	シ	こむぎ																				
ふ	1	緑	こむぎ																				
ごぼう	12	シ																					
たまねぎ	20	シ																					
えのきたけ	10	シ																					
あおねぎ(ならげんさん)	8	シ																					
わかめ	0.4	赤	(えび、かに)																				
うすくちしょうゆ	4.5	赤	こむぎ、だいず																				
うるめぶし	3	赤																					
りょうりしゆ	1	赤																					
14日 (木)	きかくパン ぎゅうにゅう やきウインナー	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう	20日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが	こめ(ならげんさん)	80	黄		25日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう あぶらふどん	こめ(ならげんさん)	80	黄		28日 (木)	きかくパン ぎゅうにゅう とりにくの ラビゴットソースかけ	きかくパン	65	黄	こむぎ、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			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ウインナーソーセージ	30	シ	ふた、にゅう(こむぎ、たまご、 にゅう、きゅう、にゅう、 とりにく、りんご、ゼラチン、 たまご)			ぶたじゃが	40	シ	ふた、にゅう			あぶらふ	4.5	黄	こむぎ、だいず			とりにくの ラビゴットソースかけ	40	シ	とりにく(こむぎ、にゅう、 えび、いか、オレジン、 きゅう、にゅう、さけ、さば、 たまご、ふた、にゅう、りんご、 ゼラチン、アーモンド)
	マカロニサラダ	4	黄	こむぎ	じゃがいも	50	黄		ひらてん	10	赤			トマト	4	緑							
	ほうれんそう(カット)	15	緑	(だいず)	にんじん	20	緑		しめじ	10	シ			たまねぎ	3	シ							
	カリフラワー	15	シ		いとこんにやく	20	黄		たまねぎ	50	シ			パセリ	0.05	シ							
	にんじん	8	シ		りょうりしゆ	2			にんじん	12	シ			にんにく	0.2	シ							
	トマトドレッシング	6	黄	とりにく、だいず	こいくちしょうゆ	4		こむぎ、だいず	あおねぎ(ならげんさん)	8	シ			トマトケチャップ	3.5	黄							
	ベーコン	8	赤	ふた、にゅう(こむぎ、たまご、 にゅう、きゅう、にゅう、 とりにく、りんご、ゼラチン、 たまご)	さんおんとう	3	黄		さんおんとう	3	黄			さとう	0.5	黄							
	にんじん	15	緑		うるめぶし	1	赤		みりん	2			こむぎ、だいず	こしょう	0.03								
	たまねぎ	25	シ		たらぎのみ	40	シ		りょうりしゆ	2				こめず	1								
	こまつな	25	シ		うすくちしょうゆ	1.8		こむぎ、だいず	うるめぶし	1				でんぶん	0.4	黄	こむぎ、だいず、とりにく、 ふた、にゅう						
ホールコーン	10	シ		さとう	3	黄		でんぶん	1	赤		コンソメスープ	0.6										
パセリ	0.5	シ		レモンじる	2.2	緑		こめあぶら	0.3	赤	さば	オリーブオイル	0.07	黄									
スイートコーンクリーム	25	シ		でんぶん	0.4	黄		ひじき	2	シ		レタス	20	緑									
ぎゅうにゅう	25	赤	にゅう	サヤインゲン	20	緑		にんじん	12	緑		にんじん	10	シ									
コンソメスープ	1	赤	にゅう	もやし	8	シ		グリーンピース	5	シ		きゅうり(こおりやまさん)	20	シ									
コーンポタージュ	6.5	黄	こむぎ、だいず、とりにく、 ふた、にゅう	にんじん	5	シ		さんおんとう	1.8	黄		ヨーロスロドレッシング	6	黄									
こしょう	0.03			ピーナッツあえ	4	黄	こむぎ、らっかせい、 だいず	こいくちしょうゆ	2.1		こむぎ、だいず	ポークフランクカット	8	赤	ふた、にゅう(こむぎ、たまご、 にゅう、きゅう、にゅう、 とりにく、りんご、ゼラチン、 たまご)								
こめあぶら	0.3	黄	こむぎ、にゅう、ふた、にゅう					みりん	0.4			ポテトニョッキ	18	黄	こむぎ(いか)								