

令和6年 11がつのこんだて



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 体の調子をとのえるもの

アレルギー表示

<表示義務のある8品目>
 卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ
<表示推奨の20品目>
 あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・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

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム
650kcal	15.4%	26.3%	350mg	87mg
鉄	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3.3mg	237μgRAE	0.59mg	0.51mg	21mg

(20回)大和郡山市学校給食運営委員会 053-2809

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
1日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう シューマイ トッポギの オイスターソースいため えびだんごと はるさめのスープ	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		シューマイ	40	黄	こむぎ、ふたにく(たまご、にゅう、えび、かに)
		トッポギ	25	黄	とりにく
		オイスターソース	15	黄	
		チンゲンサイ	20	黄	
		たまねぎ	15	黄	
		にら	5	黄	
		こいくちしょうゆ	0.8	黄	こむぎ、だいたず
		ちゅうかスープ	0.3	黄	ぎゅうにゅう、だいたず、とりにく、ふたにく、ゼラチン
		オイスターソース	1.2	黄	
		さとう	0.5	黄	
		こしょう	0.01	黄	
		でんぶん	0.2	黄	
		にんにく	0.1	黄	
ごまあぶら	0.3	黄	ごま		
えびだんご	25	赤	えび、だいたず、ふたにく		
はるさめのスープ	12	黄			
にんじん	12	黄			
はるさめ	4	黄			
たまねぎ	20	黄			
ちゅうかスープ	1.6	黄	ぎゅうにゅう、だいたず、とりにく、ふたにく、ゼラチン		
うすくちしょうゆ	2	黄	こむぎ、だいたず		
こしょう	0.03	黄			
こめあぶら	0.4	黄			

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
7日 (木)	きかくパン ぎゅうにゅう オムレツ ウィンナーの トマトに スープカレー ミニようなし ゼリー	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		オムレツ	50	黄	たまご
		ウィンナー	4	黄	こむぎ
		ミニウィンナー	12	黄	とりにく、ふたにく(こむぎ、たまご、ぎゅうにゅう、だいたず、もも、りんご、ごま)
		たまねぎ	12	黄	
		トマトダイス	10	黄	
		オニオンソーダ	6	黄	
		トマトケチャップ	3.3	黄	
		にんにく	0.1	黄	
		コンソメスープ	0.1	黄	こむぎ、だいたず、とりにく、ふたにく
		ウスターソース	0.4	黄	
		さとう	0.1	黄	
		こしょう	0.01	黄	
		こめあぶら	0.3	黄	ごま
とりにく	10	赤	とりにく		
たまねぎ	20	黄			
れんこん	15	黄			
にんじん	10	黄			
きゃべつ	15	黄			
うすくちしょうゆ	1	黄	こむぎ、だいたず		
カレーこ	0.3	黄			
コンソメスープ	2	黄	こむぎ、だいたず、とりにく、ふたにく		
こめあぶら	0.3	黄	たまご、にゅう、ぎゅうにゅう、とりにく、ふたにく、もも、りんご、ゼラチン、バナナ		
ミニすりおろししょうなしゼリー	23	黄			

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
12日 (火)	ごこくごはん ぎゅうにゅう さわらのみりんやき ならのきんごま ふりかけ こおりやまの はくたくじる	ごこくごはん	72	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		さわらのみりんやき	50	赤	こむぎ、そば、だいたず、ごま、アーモンド
		ならのきんごま	50	赤	にゅう
		ふりかけ	1.7	黄	こむぎ、だいたず
		ちりめんじゃこ	3.8	黄	(えび、かに、いか、さば)
		さとう	1.2	黄	
		うすくちしょうゆ	1	黄	こむぎ、だいたず
		みりん	1	黄	
		りょうりしゅ	0.5	黄	
		かつおぶし	1.2	赤	(さば)
		ならのきんごま	2	黄	ごま
		こめあぶら	0.1	黄	
		うすあげ	3	赤	だいたず
		はくたくじる	30	黄	こむぎ
だいこん(こおりやまさん)	12	黄			
こまつな(こおりやまさん)	20	黄			
みずな(こおりやまさん)	10	黄			
てづくりみそ	7	赤	だいたず		
あかみそ	2.4	赤	だいたず		
みりん	1	赤			
うるめぶし	3	赤	(さば)		

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
15日 (金)	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 やさしいツナサラダ すましじる	ごはん	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		かぼちゃ	50	黄	こむぎ、だいたず、ふたにく(たまご、にゅう、えび、いか、ぎゅうにゅう、さけ、とりにく、ゼラチン、ごま)
		やまとポークのフライ	50	黄	
		こめあぶら	3	黄	
		ツナあぶらづけ	8	赤	
		ほうれんそう(こおりやまさん)	20	黄	
		だいこん(こおりやまさん)	20	黄	
		あおじそドレッシング	4	黄	
		とうふ	20	赤	だいたず
		しめじ	8	黄	
		たまねぎ	20	黄	
		にんじん	10	黄	
		あおねぎ	6	黄	
		うるめぶし	3	赤	(さば)
りょうりしゅ	1	黄			
うすくちしょうゆ	4.4	黄	こむぎ、だいたず		

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
5日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう メンチカツ きゅうりの すのもの こんさいの みそしる さかなふりかけ	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		メンチカツ	50	黄	こむぎ、だいたず、とりにく(たまご、にゅう、えび、いか、ぎゅうにゅう、さけ、ふたにく、ゼラチン、ごま)
		こめあぶら	3	黄	
		かにかまぼこ	8	赤	こむぎ、かに、だいたず(えび)
		きゅうり	25	黄	
		わかめ	0.8	黄	(えび、かに)
		すのものす	4.5	黄	だいたず、りんご、ゼラチン(こむぎ、たまご、にゅう、らっかせい、オレンジ、キウイフルーツ、だいたず、もも、やまいも、りんご、バナナ、ごま)
		みずあめ	1	黄	
		あつあげ	20	赤	だいたず
		ごぼう	15	黄	
		さといも	15	黄	
		にんじん	12	黄	
		あおねぎ	6	黄	
		てづくりみそ	10	赤	だいたず
うるめぶし	3	赤	(さば)		
さかなふりかけ	2.8	黄	こむぎ、さば、だいたず、ごま(えび、かに)		

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
8日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう あげにらまんじゅう キムタクごはんのぐ キムチ たまごスープ	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		あげにらまんじゅう	60	黄	こむぎ、だいたず、ふたにく(たまご、にゅう、えび、かに、ごま)
		こめあぶら	3	黄	
		ベーコン	12	赤	ふたにく(こむぎ、たまご、にゅう、ぎゅうにゅう、だいたず、とりにく、りんご、ゼラチン、ごま)
		キムチ	14	黄	こむぎ、さば、だいたず、りんご
		せんざりたくあん	18	黄	
		にんじん	5	黄	
		しろごま	0.8	黄	
		こいくちしょうゆ	0.2	黄	
		さんおんとう	0.4	黄	
		こめあぶら	1	黄	
		たまご(ならけんさん)	25	赤	たまご
		かまぼこ	10	赤	(えび、かに)
		たまねぎ	25	黄	
あおねぎ	6	黄			
うすくちしょうゆ	2	黄	こむぎ、だいたず		
ちゅうかスープ	1.6	黄	ぎゅうにゅう、だいたず、とりにく、ふたにく、ゼラチン		
でんぶん	0.7	黄			
こめあぶら	0.3	黄			

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
13日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ならのしおこうじ からあげ やまとまなの さっぱりあえ こおりやまの チンゲンサイスープ	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ならのしおこうじ	60	黄	とりにく
		からあげ	0.15	黄	おろししょうが
		ならのしおこうじ	2.5	黄	
		にんにく	0.1	黄	
		でんぶん	5.5	黄	
		こめあぶら	3	黄	
		きゅうり	25	黄	
		やまとまなの	10	黄	
		もやし	15	黄	
		わふうおろしドレッシング	6	黄	こむぎ、だいたず
		やきぶた	10	赤	こむぎ、だいたず、ふたにく(たまご、にゅう、ぎゅうにゅう、とりにく、りんご、ゼラチン、ごま)
		チンゲンサイ(こおりやまさん)	20	黄	
		たまねぎ	20	黄	
にんじん	10	黄			
うすくちしょうゆ	2.4	黄	こむぎ、だいたず		
ちゅうかスープ	1.4	黄	ぎゅうにゅう、だいたず、とりにく、ふたにく、ゼラチン		
こめあぶら	0.3	黄			

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
18日 (月)	こめこパン ぎゅうにゅう とりにくの BBQソースやき カリフラワーサラダ オニオンスープ ミルメーク	こめこパン	50	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		とりにくの	60	黄	とりにく
		BBQソースやき	0.02	黄	
		にんにく	3	黄	
		りんごピューレ	3	黄	りんご
		りょうりしゅ	2	黄	
		みりん	1.5	黄	
		こいくちしょうゆ	2	黄	こむぎ、だいたず
		さとう	1	黄	
		カリフラワー	30	黄	
		にんじん	10	黄	
		フレンチドレッシング	6	黄	
		ポークフランクカット	10	赤	ふたにく
		たまねぎ	30	黄	
にんじん	12	黄			
サヤインゲン	10	黄			
うすくちしょうゆ	1.5	黄	こむぎ、だいたず		
コンソメスープ	1.5	黄	こむぎ、だいたず、とりにく、ふたにく		
こしょう	0.05	黄			
こめあぶら	0.3	黄			
ミルメーク(コーヒー)	12.5	黄			

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
6日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが じゃがいも にんじん たまねぎ いとこんにやく りょうりしゅ こいくちしょうゆ さんおんとう こめあぶら うるめぶし さばのしろうゆやき はくさいの つくだにあえ	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ぶたじゃが	15	黄	ふたにく
		じゃがいも	50	黄	
		にんじん	20	黄	
		たまねぎ	60	黄	
		いとこんにやく	20	黄	
		りょうりしゅ	2	黄	
		こいくちしょうゆ	4	黄	こむぎ、だいたず
		さんおんとう	3	黄	
		こめあぶら	0.3	黄	
		うるめぶし	1	赤	(さば)
		さばのしろうゆやき	40	黄	こむぎ、さば、だいたず
		はくさい	25	黄	
		もやし	8	黄	
にんじん	12	黄			
しそひじきつくだに	2.5	赤	こむぎ、だいたず		
だししょうゆ	2.5	黄	こむぎ、だいたず		

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
11日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう にくだんご ちゅうかサラダ ならのとうふの パイタンスープ	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		にくだんご	40	黄	こむぎ、だいたず、とりにく、ごま(たまご、にゅう)
		ちゅうかサラダ	0.6	赤	
		かんてん	10	黄	
		にんじん	15	黄	
		きゅうり	8	黄	
		えだまめ	5	黄	だいたず
		ちゅうかドレッシング	5	黄	こむぎ、だいたず、ふたにく、ごま
		ならのとうふ	25	赤	だいたず
		にんじん	10	黄	
		たまねぎ	20	黄	
		あおねぎ	6	黄	
		えのきたけ	10	黄	
		とんこつラーメンスープ	6.4	黄	こむぎ、だいたず、ふたにく、ぎゅうにゅう、だいたず、とりにく、ふたにく、ゼラチン
ちゅうかスープ	0.3	黄	こむぎ、だいたず		
うすくちしょうゆ	0.4	黄			
りょうりしゅ	1	黄			
こしょう	0.03	黄			
こめあぶら	0.3	黄			

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
14日 (木)	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 にんじんの ポタージュ フルーツ&ならの みかんゼリー	こめこパン	50	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ハンバーグ	60	黄	だいたず、とりにく、ふたにく、こむぎ、ぎゅうにゅう、だいたず、とりにく、ふたにく、ゼラチン
		デミグラスソース	4.5	黄	
		にんじんの	0.01	黄	
		ポタージュ	10	赤	だいたず(こむぎ、たまご、にゅう、ぎゅうにゅう、とりにく、ふたにく、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、ごま)
		にんじんペースト	15	黄	
		たまねぎ	40	黄	
		にんじん	12	黄	
		パセリ	1	黄	
		ぎゅうにゅう	35	赤	にゅう
		クリームポタージュ	12	黄	こむぎ、にゅう、だいたず、ふたにく
		コンソメスープ	1	黄	こむぎ、だいたず、とりにく、ふたにく
		こしょう	0.02	黄	
		こめあぶら	0.3	黄	
ミックスマルーツ	40	黄	もも、りんご(にゅう、オレンジ、だいたず)		
ならのみかんダイスゼリー	25	黄	(にゅう、オレンジ、だいたず、もも、りんご)		

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
19日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう アジのフライ ごんざ あすかじる	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		アジのフライ	50	黄	こむぎ(たまご、にゅう、えび)

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養価	アレルギー
20日 (水)	大和郡山の日 ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい ちゅうかポテト カルシウム たっぶりサラダ	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ぶたにく	20	シ	ぶたにく
		ちくわ	12	シ	(えび、かに)
		はくさい(おりにやまさん)	15	緑	
		はくさい	15	シ	
		たまねぎ	50	シ	
		にんじん	15	シ	
		たけのこ	15	シ	
		おろししょうが	0.8	シ	
		ちゅうかスープ	2	シ	ぎゅうにく、たいず、 とりにく、ぶたにく、 ゼラチン
		うすくちしょうゆ	2.5	シ	こむぎ、たいず
		りょうりしゆ	2	シ	
		こしょう	0.03	シ	
		こめあぶら	0.3	黄	
でんぶん	1.5	シ			
ちゅうかポテト	30	シ	こむぎ、たいず		
カルシウム	3	赤	(えび、かに、いか、さば)		
たっぶりサラダ	25	緑			
きりぼしだいこん	3	黄			
ねぎごまドレッシング	6	黄	たいず、とりにく、 ぶたにく、こま		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養価	アレルギー
25日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう やさしいり だしまきたまご にんじんの おかかいため みぞれじる	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		やさしいり	50	シ	たまご、たいず(こむぎ、 にゅう、かに、とりにく)
		だしまきたまご	15	シ	
		にんじんの	30	緑	
		おかかいため	15	シ	
		ツナあぶらづけ	15	シ	
		にんじん	30	緑	
		こまつな	15	シ	
		だししょうゆ	1	シ	こむぎ、たいず
		あじつけおかか	2	赤	こむぎ、たいず(たまご、 にゅう、かに、ぎゅうにく、 さば、とりにく、ぶたにく、 りんご、ゼラチン、こま)
		こめあぶら	0.3	黄	
		うすあげ	5	赤	たいず
		かまぼこ	10	シ	(えび、かに)
		はくさい	20	緑	
たまねぎ	25	シ			
だいこんおろし	25	シ			
うるめぶし	3	赤	(さば)		
うすくちしょうゆ	4.4	シ	こむぎ、たいず		
りょうりしゆ	1	シ			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養価	アレルギー
28日 (木)	きかくパン ぎゅうにゅう レモンバジル ナゲット ぐだくさん トマトスープ フルーツ ヨーグルト いちごジャム	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		レモンバジル	30	赤	レモンバジルナゲット
		ナゲット	3	黄	
		ぐだくさん	12	赤	ぶたにく(こむぎ、たまご、 にゅう、ぎゅうにく、たいず、 とりにく、りんご、ゼラチン、 こま)
		トマトスープ	20	黄	
		じゃがいも	10	黄	
		サヤインゲン	25	緑	
		たまねぎ	12	緑	
		にんじん	15	緑	
		トマトダイス	2.5	緑	
		トマトケチャップ	1.8	シ	こむぎ、たいず、とりにく、 ぶたにく
		コンソメスープ	0.4	黄	
		さとう	0.03	黄	
		こしょう	0.3	黄	
こめあぶら	0.3	黄			
ミックスフルーツ	35	緑	もも、りんご(にゅう、 オレンジ、たいず)		
ヨーグルト	40	赤	にゅう(もも、りんご)		
いちごジャム	10	黄			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養価	アレルギー
29日 (金)	大和郡山の日 ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグ いろどりあんかけ きんぴらごぼう あかだし	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		とうふハンバーグ	60	シ	こむぎ、ぎゅうにく、 たいず、とりにく
		いろどりあんかけ	3	緑	
		にんじん	3	緑	
		えだまめ	1.8	黄	たいず
		うすくちしょうゆ	1.2	シ	こむぎ、たいず
		さとう	0.8	シ	
		みりん	0.1	黄	
		こめあぶら	0.5	シ	
		でんぶん	10	赤	
		ぶたにく	25	緑	ぶたにく
		ごぼう	10	黄	
		にんじん	0.8	シ	
		さんおんとう	1.8	シ	こむぎ、たいず
こいくちしょうゆ	0.2	シ			
わふうだし	0.5	シ			
みりん	0.3	黄			
こめあぶら	1	シ			
ふ	20	シ	こむぎ		
さつまいも(おりにやまさん)	12	緑			
なめこ	20	シ			
たまねぎ	6	シ			
あおねぎ	3.8	赤	たいず		
てづくりみそ	4.8	シ	たいず		
あかみそ	3	シ	(さば)		
うるめぶし	3	シ			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養価	アレルギー
21日 (木)	大和郡山の日 きかくパン ぎゅうにゅう ミートスパゲッティ しろみざかなの こうそうやき グリーンサラダ	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ミートスパゲッティ	25	黄	こむぎ
		ぶたひきにく	12	赤	ぶたにく
		たまねぎ	35	緑	
		にんじん	12	シ	
		トマトダイス	15	シ	
		トマトケチャップ	13	シ	
		にんにく	0.2	緑	
		コンソメスープ	0.5	シ	こむぎ、たいず、 とりにく、ぶたにく
		こいくちしょうゆ	0.8	シ	こむぎ、たいず
		ウスターソース	1.3	シ	
		こしょう	0.01	シ	
		こめあぶら	0.3	黄	
		たらきのりみ	40	赤	
こうそうミックス	1	シ			
レタス	25	緑			
きゅうり(おりにやまさん)	20	シ			
えだまめ	8	シ	たいず		
イタリアンドレッシング	6	黄			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養価	アレルギー
26日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう あぶらふんどん いわしの カリカリフライ ほうれんそうの ごまあえ	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		あぶらふんどん	20	シ	とりにく
		あぶらふ	4.5	黄	こむぎ、たいず
		いとこんにやく	17	シ	
		えのきたけ	12	緑	
		たまねぎ	53	シ	
		さんおんとう	3	黄	
		こいくちしょうゆ	4.7	シ	こむぎ、たいず
		みりん	2	シ	
		りょうりしゆ	2	シ	
		うるめぶし	1	赤	(さば)
		でんぶん	1	黄	
		こめあぶら	0.3	シ	
		いわしのカリカリフライ	40	赤	
こめあぶら	4	黄			
ほうれんそう	35	緑			
にんじん	10	シ			
しろすりごま	0.8	黄	ごま		
ポンず	4	シ	こむぎ、たいず		

11月24日は「和食の日」です。和食とは、日本で昔から食べられてきた「食べ物」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。

和食の基本『だし』

だしをとります。調理場内いっぱいに、いい香りがたどります。

かつおぶし、こんぶだし、いりこだしなど

「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、素材の味を生かしてくれる働きがあります。

よくかんで食べてますか?

11月8日 よくかむと期待されること

- 消化を助ける
- 食べすぎを防ぐ
- 虫歯を予防する
- 脳の働きを活発にする

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養価	アレルギー
22日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ハムカツ れんこんサラダ	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		とりにく	12	黄	とりにく
		じゃがいも	50	シ	
		たまねぎ	50	緑	
		にんじん	15	シ	
		カレールー(あまくち)	6.5	シ	こむぎ、にゅう、たいず、 ぶたにく、りんご、バナナ こむぎ
		カレールー(ちゅうから)	8.5	シ	
		ウスターソース	1	赤	にゅう
		スキムミルク	2	シ	にゅう
		クッキングチーズ	4	シ	
		コンソメスープ	0.5	シ	こむぎ、たいず、とりにく、 ぶたにく
		こめあぶら	0.3	黄	
		ハムカツ	50	赤	こむぎ、たいず、とりにく、 ぶたにく(たまご、にゅう、 えび、かに、いか、さけ、 さば、りんご、ぎゅうにく、 ゼラチン、こま)
		こめあぶら	4	黄	
れんこん	20	緑			
ホールコーン	8	シ			
パプリカ	8	シ			
ごまクリーミードレッシング	6	黄	たいず、ごま		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養価	アレルギー
27日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ もやしのナムル ワンタンスープ	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		やきぎょうざ	36	シ	こむぎ、たいず、とりにく、 ぶたにく、こま
		きゅうり	20	緑	
		もやし	20	シ	
		にんじん	10	シ	
		ナムルドレッシング	6	黄	こむぎ、たいず、とりにく、 ぶたにく、こま
		ワンタン	20	シ	こむぎ、たいず、ぶたにく
		たまねぎ	20	緑	
		にんじん	10	シ	
		チンゲンサイ	20	シ	
		ちゅうかスープ	1.6	シ	ぎゅうにく、たいず、 とりにく、ぶたにく、 ゼラチン
		うすくちしょうゆ	2	シ	こむぎ、たいず
		こしょう	0.02	シ	
		こめあぶら	0.3	黄	

今月の地産野菜

12日 水菜(治道産) 小松菜(治道産) 大根(矢田産)

13日 チンゲンサイ(治道産)

15日 大根(矢田産) ほうれんそう(治道産)

20日 白菜(矢田産)

21日 きゅうり(平和産)

29日 さつまいも(平和産)

いただきます。

いい歯の日

今月の給食レシピ

奈良の金ごまふりかけ

ごまの香りが食欲を高める手作りふりかけです!

QRコード