

令和6年
5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

＜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・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・こま・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。

5月平均栄養量

エネルギー 824kcal	たんぱく質 15.4%	脂質 26.1%	カルシウム 402mg	マグネシウム 115mg
鉄 4.5mg	レチノール 273μgRAE	ビタミンB1 0.73mg	ビタミンB2 0.60mg	ビタミンC 27mg

(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(g)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルギー					
1日 (水)	たけのこごはん	米(奈良県産)	100	5		8日 (水)	ごはん	米(奈良県産)	110	5		13日 (月)	ごはん	米(奈良県産)	110	5						
		たけのこごはんの素	35	4	小麦、大豆、鶏肉、豚肉			206	2	乳	牛乳			206	2	乳	牛乳	206	2	乳		
	牛乳カツオカツ	牛乳	206	2	乳	アスパラと	グリーンアスパラガス	8	3		親子丼			鶏肉	24	1	鶏肉	卵	36	1	卵	
		カツオカツ	60	1	小麦、大豆(卵、乳、えび)	コーンのかき揚げ	ホールコーン	8	4	(えび、かに、いか、さば)	かまぼこ			10	1	(えび、かに)	大豆	10	1	大豆		
	酢の物	米油	6	6		たまねぎ	ちりめんじゃこ	2	2		薄あげ			8	1	大豆	たまねぎ	54	4		にんじん	14
きゅうり		28	4	(えび、かに)	和風だし	濃口しょうゆ	0.15			えのき茸	12	4		青ねぎ(奈良県産)	6	3	小麦、大豆	濃口しょうゆ	6	6		
わかめ		0.8	2		米油	5.5	6		三温糖	3.6	5		みりん	2.4			料理酒	2.4				
寒天		1	2		吉野葛入りうどん	50	5	小麦(そば、卵、ごま)	和風だし	1			でんぷん	1.2	5		しょうゆ	1.2				
すまし汁	酢の物酢	6	6		豚肉	12	1	豚肉	12	1	豚肉	24	1	豚肉	24	1	豚肉	24	1	豚肉		
	水あめ	1.2	5	大豆、りんご、ゼラチン(小麦、卵、乳、落花生、オレンジ、キウイフルーツ、大豆、もも、やまいも、りんご、バナナ、ごま)	薄あげ	5	1	大豆	5	1	大豆	みりん	2.4			和風だし	1.2					
	えび団子	25	1		たまねぎ	32	4		にんじん	15	3		しょうゆ	3			しょうゆ	3				
	にんじん	12	3		青ねぎ(奈良県産)	6	3	小麦	6	3	小麦	みりん	2.4			しょうゆ	3			しょうゆ	3	
	たまねぎ	25	4		カレーうどん(中辛)	14	4	小麦、大豆	14	4	小麦、大豆	しょうゆ	3			しょうゆ	3			しょうゆ	3	
かしわもち	しめじ	12	4		淡口しょうゆ	3			みりん	3			しょうゆ	3			しょうゆ	3				
	小松菜	10	3		和風だし	0.12			カレー粉	0.12			しょうゆ	3			しょうゆ	3				
	淡口しょうゆ	4.5		小麦、大豆	米油	0.5	6		米油	0.5	6		しょうゆ	3			しょうゆ	3				
	料理酒	1.6			もやし	40	4		もやし	40	4		しょうゆ	3			しょうゆ	3				
	削り節	1.2			ほうれん草	40	3	小麦、大豆	ほうれん草	40	3	小麦、大豆	しょうゆ	3			しょうゆ	3				
2日 (木)	規格パン	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)	9日 (木)	米粉パン	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)	14日 (火)	ごはん	米(奈良県産)	110	5						
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳					
	フライドポテト	50	5		チキンナゲット	チキンナゲット	60	1	小麦、大豆、鶏肉	照り焼き	ハンバーグ			80	1	大豆、鶏肉、豚肉						
	チーズ焼き	10	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)	ごぼうサラダ	ごぼう	27	4		ハンバーグ	濃口しょうゆ			1.8								
	ツナサラダ	ホールコーン	10	4	大豆	クリーンミドリレッシング	7.5	6	大豆、ごま	マカロニサラダ	砂糖			1.2	5							
ミネストローネ	マヨネーズ(卵抜き)	12	6	大豆	ポークフランクカット	10	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)	マカロニサラダ	みりん	1.2											
	とろけるチーズ	10	2	乳	じゃがいも	35	5		スタミナみそ汁	しょうゆ	0.01											
	パセリ	0.1	3		にんじん	12	3		スタミナみそ汁	でんぷん	0.7	5										
	ツナ油漬	15	1		たまねぎ	30	4		スタミナみそ汁	シェルマカロニ	8	5	小麦									
	れんこん	12	4		カリフラワー	15	4		スタミナみそ汁	きゅうり	25	4										
いちごジャム	レタス	30	4		パセリ	1	3		いちごジャム	にんじん	15	3										
	にんじん	12	3		牛乳	30	2	乳	いちごジャム	パブリカ	4	3										
	和風ごまドレッシング	7.2	6	小麦、大豆、ごま	クリームポタージュ	10		小麦、乳、大豆、豚肉	いちごジャム	フレンチドレッシング	7.5	6										
	鶏肉	22	1	鶏肉(大豆、もも)	コンソメスープ	0.8		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	いちごジャム	ミニ厚揚げ	30	1	大豆									
	ミックスビーンズ	15	1	小麦	白ワイン	0.7			いちごジャム	豚肉	12	1	豚肉									
7日 (火)	ごはん	米(奈良県産)	110	5		ミルメーク	ミルメーク(コーヒー)	12.5	5		20日 (月)	米粉パン	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						
	肉シューマイ	肉シューマイ	60	1	小麦、大豆、豚肉(えび、かに、いか、牛肉、さけ、鶏肉、りんご、ゼラチン、バナナ、ごま)	いかの天ぷら	50	1	小麦、いか(卵、えび、さば、大豆、ごま)	肉シューマイ			2	2	小麦、大豆、鶏肉(卵、乳、えび、いか、牛肉、さけ、豚肉、ゼラチン、ごま)							
	マーボー丸なす	豚挽肉	20	1	豚肉	ひじきの煮物	米油	5	6				マーボー丸なす	高野の粉の煮物	高野の粉	5	6	大豆				
	大和丸なす(郡山産)	たまねぎ	30	4		ひら天	10	1	鶏肉	高野の粉の煮物			こんにやく	12	5							
中華スープ	にら	5	3		ひじき	2.8	2	(えび、かに)	高野の粉の煮物	こんにやく	12	5										
	おろししょうが	0.4	4		こんにやく	10	5		高野の粉の煮物	にんじん	12	3										
	赤だしみそ	2.3	1	大豆	にんじん	10	3		高野の粉の煮物	サヤインゲン	7	3										
	砂糖	1.5	5		三温糖	2.5	5		高野の粉の煮物	濃口しょうゆ	2		小麦、大豆									
	豆板醤	0.1		大豆	濃口しょうゆ	2		小麦、大豆	高野の粉の煮物	三温糖	1.8	5										
7日 (火)	マーボー丸なす	豚挽肉	20	1	豚肉	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃのみそ汁	35	3		20日 (月)	肉団子のトマトスープ	肉団子のトマトスープ	30	1	大豆、鶏肉、豚肉(小麦、卵、乳、えび、かに)						
		たまねぎ	30	4			料理酒	0.6					肉団子のトマトスープ	鶏肉	15	1	鶏肉					
	大和丸なす(郡山産)	40	4		和風だし	0.3			肉団子のトマトスープ	たけのこ			14	4								
	にら	5	3		かぼちゃ	35	3		肉団子のトマトスープ	わかめ			0.9	2	(えび、かに)							
	おろししょうが	0.4	4		たまねぎ	38	4		肉団子のトマトスープ	たまねぎ			40	4								
中華スープ	赤だしみそ	2.3	1	大豆	小松菜	13	3		肉団子のトマトスープ	みつば	8	3										
	砂糖	1.5	5		白ねぎ	5	4		肉団子のトマトスープ	みりん	1.2											
	豆板醤	0.1		大豆	白ねぎ	5	4		肉団子のトマトスープ	淡口しょうゆ	5		小麦、大豆									
	濃口しょうゆ	1		小麦、大豆	手作りみそ	10.5	1	大豆	肉団子のトマトスープ	削り節	1.6	1	さば									
	料理酒	1		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	削り節	1.6	1	さば	肉団子のトマトスープ	和風だし	0.6											
中華スープ	中華スープ	1.2		小麦、大豆	和風だし	0.6			肉団子のトマトスープ	味付けいりこ(小袋)	5	2	(小麦、乳、えび、かに、大豆、ごま、アーモンド)									
	中華スープ	1.2		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	和風だし	0.6			肉団子のトマトスープ	味付けいりこ(小袋)	5	2	(小麦、乳、えび、かに、大豆、ごま、アーモンド)									
	中華スープ	1.2		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	和風だし	0.6			肉団子のトマトスープ	味付けいりこ(小袋)	5	2	(小麦、乳、えび、かに、大豆、ごま、アーモンド)									
	中華スープ	1.2		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	和風だし	0.6			肉団子のトマトスープ	味付けいりこ(小袋)	5	2	(小麦、乳、えび、かに、大豆、ごま、アーモンド)									
	中華スープ	1.2		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	和風だし	0.6			肉団子のトマトスープ	味付けいりこ(小袋)	5	2	(小麦、乳、えび、かに、大豆、ごま、アーモンド)									

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』に関心をもち、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
21日 (火)	ごはん 牛乳 ポークカレー	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		豚肉	12	1	豚肉
		じゃがいも	60	5	
		たまねぎ	60	4	
		にんじん	20	3	
		カレールー(甘口)	6		小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、バナナ
	カレールー(中辛)	11		小麦	
	ウスターソース	1.2			
	スキムミルク	4	2	乳	
クッキングチーズ	6	2	乳		
コンソメスープ	0.6		小麦、大豆、鶏肉、豚肉		
米油	0.3	6			
焼きウインナー 野菜サラダ	ウインナーソーセージ 2本	40	1	豚肉	
	カリフラワー	45	4		
	ホールコーン	8	4		
	枝豆	6	4	大豆	
青じそドレッシング	7.2	6	小麦、大豆		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
22日 (水)	ごはん 牛乳 トポギの オイスター炒め	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		鶏肉	30	1	鶏肉
		トポギ	18	5	
		にんじん	15	3	
		きゃべつ	20	4	
		たまねぎ	25	4	
	濃口しょうゆ	1		小麦、大豆	
	中華スープ	0.4		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	
	オイスターソース	1.5		小麦、大豆(かに)	
砂糖	0.6	5			
こしょう	0.02				
でんぷん	0.24	5			
米油	0.3	6			
寒天サラダ	かにかまぼこ	10	1	小麦、かに、大豆(えび)	
	ちりめんじゃこ	3	2	(えび、かに、いか、さば)	
	寒天	1.2	2		
きゅうり	30	4			
ねぎごまドレッシング	7.2	6	大豆、鶏肉、豚肉、ごま		
なら玉スープ	卵(奈良県産)	20	1	卵	
	たまねぎ	40	4		
	エリンギ	12	4		
	にら	8	3		
	でんぷん	1.2	5		
	中華スープ	2.2		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	
	淡口しょうゆ	2.2		小麦、大豆	
	料理酒	1			
	こしょう	0.02			
	米油	0.3	6		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
23日 (木)	セルフバーガー 牛乳 チキンカツ	パンズパン	70	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
	チリコンカン	チキンカツ	60	1	大豆、鶏肉(小麦、卵、乳、豚肉、やまいも、ごま)
		米油	6	6	
		豚挽肉	25	1	豚肉
		大豆	13	1	大豆
		たまねぎ	20	4	
		オニオンソーテグライス	6	4	
		トマトダイス	12	3	
		セロリ	5	4	
トマトケチャップ		7	4		
にんにく		0.1	4		
小麦粉	1.5	5	小麦		
コンソメスープ	0.4		小麦、大豆、鶏肉、豚肉		
ウスターソース	1.5				
カレー粉	0.15				
チリパウダー	0.15				
三温糖	0.24	5			
濃口しょうゆ	0.6		小麦、大豆		
こしょう	0.03				
米油	0.6	6			
野菜たっぷり スープ	さつまいも	30	5		
	たまねぎ	35	4		
	ブロッコリー	20	3		
	にんじん	12	3		
	コンソメスープ	2.2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	
	淡口しょうゆ	2		小麦、大豆	
	こしょう	0.04			
スライスチーズ	米油	0.5	6		
	スライスチーズ	20	2	乳	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
大和郡山の日 24日 (金)	ごはん 牛乳 いわしの おかか煮 大和丸なすの ごまマヨ和え	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		いわしのおかか煮	40	1	小麦、大豆(いか、さけ、さば、ごま)
		大和丸なす(郡山産)	50	4	
		サイインゲン	13	3	
		白ごま	0.5	6	ごま
		白すりごま	1	6	ごま
	だししょうゆ	0.8		小麦、大豆	
	マヨネーズ(卵抜き)	7	6	大豆	
	高野豆腐の すきやき風煮	鶏肉	22	1	鶏肉
高野豆腐		8	1	大豆	
糸こんにゃく		35	5		
たまねぎ		60	4		
にんじん		15	3		
しめじ		10	4		
濃口しょうゆ		6.6		小麦、大豆	
砂糖		4.2	5		
料理酒		2.4			
みりん		1.8			
和風だし	1				
米油	0.5	6			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
27日 (月)	ごはん 牛乳 あじのピリ辛焼き 豆腐の 塩麹チャンプルー	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		アジのピリ辛漬け	50	1	小麦、大豆
		豚肉	25	1	豚肉
		カット豆腐	35	1	大豆
		にんじん	15	3	
		いり卵	20	1	小麦、卵、大豆
	チンゲン菜	20	3		
	塩麹	3			
	おろししょうが	0.6	4		
料理酒	1				
淡口しょうゆ	0.8		小麦、大豆		
こしょう	0.04				
でんぷん	0.5	5			
ごま油	0.3	6	ごま		
麩	0.5	5	小麦		
みそ汁	たまねぎ	30	4		
	里芋	10	5		
	ごぼう	10	4		
	白菜	20	4		
	青ねぎ(奈良県産)	6	3		
	手作りみそ	10.5	1	大豆	
	削り節	1.6	1	さば	
	和風だし	0.5			
	昆布ふりかけ	2.5	2	(えび、かに)	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
大和郡山の日 28日 (火)	ごはん 牛乳 かぼちゃと 大和ポークフライ	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		かぼちゃと大和ポークのフライ	50	1	小麦、大豆、豚肉(卵、乳、えび、いか、牛肉、さけ、鶏肉、ゼラチン、ごま)
		米油	5	6	
		豚挽肉	35	1	豚肉
		たまねぎ	35	4	
		大和丸なす(郡山産)	20	4	
	にんじん	12	3		
	トマト(郡山産)	12	3		
	にんにく	0.2	4		
ウスターソース	1				
トマトケチャップ	8				
チリパウダー	0.7				
小麦粉	1.5	5	小麦		
こしょう	0.01				
米油	0.3	6			
郡山の ロメインスープ	鶏肉	10	1	鶏肉	
	たまねぎ	30	4		
	ロメインレタス(郡山産)	25	4		
	にんじん	10	3		
	ブロッコリー	15	3		
	淡口しょうゆ	2		小麦、大豆	
	コンソメスープ	2.2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	
米油	0.5	6			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
29日 (水)	ごはん 牛乳 油麩井	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		鶏肉	25	1	鶏肉
		油麩	6	5	小麦、大豆
		ちくわ	15	1	(えび、かに)
		たまねぎ	65	4	
		にんじん	20	3	
	えのき茸	15	4		
	青ねぎ(奈良県産)	6	3		
	濃口しょうゆ	5.6		小麦、大豆	
三温糖	3.2	5			
みりん	2.4				
料理酒	2.4				
和風だし	1.2				
でんぷん	1.2	5			
米油	0.5	6			
さばの塩焼き 小松菜の ピーナッツ和え	塩さば	60	1	さば(さけ)	
	小松菜	40	3		
	もやし	30	4		
	薄あげ	4	1	大豆	
	ピーナッツ和えの素	3	6	小麦、落花生、大豆	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
30日 (木)	味付けパン 牛乳 鶏肉の ハーブ焼き	味付けパン(卵抜き)	80	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		鶏モモンテー	50	1	鶏肉(小麦、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)
	春野菜サラダ	香草ミックス	2		
		きゃべつ	38	4	
		きゅうり	25	4	
		グリーンアスパラガス	5	3	
		トマトドレッシング	7.2	6	大豆、鶏肉
		ベーコン	10	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)
		にんじん	12	3	
たまねぎ	40	4			
ホールコーン	7	4			
じゃがいも	35	5			
パセリ	1	3			
スイートコーンクリーム	30	4			
牛乳	30	2	乳		
コーンポタージュ	8		小麦、乳、豚肉		
コンソメスープ	1.2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉		
こしょう	0.04				
米油	0.5	6			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
31日 (金)	ごはん 牛乳 肉団子の 甘酢あん キムチラーメン	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		肉団子(甘酢あん) 2個	60	1	小麦、大豆、鶏肉、ごま(卵、乳)
		中華麺	40	5	小麦(卵)
		豚肉	20	1	豚肉
		キムチ	8	4	小麦、さば、大豆、りんご
		たまねぎ	30	4	
	にんじん	10	3		
	チンゲン菜	15	3		
	中華スープ	2.5		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	
料理酒	1.2				
濃口しょうゆ	1.4		小麦、大豆		
キムチの素	5.2		大豆、りんご		
こしょう	0.02				
米油	0.3	6			
もやしのナムル	もやし	30	4		
	切干大根	2.2	4		
	にんじん	10	3		
	ナムルドレッシング	7.2	6	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	

今月の地産野菜

☆大和丸なす (平和産)

7日(火) 17日(金)

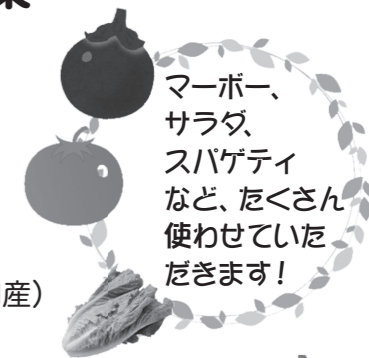
24日(金) 28日(火)

☆トマト (治道産)

16日(木) 28日(火)

☆ロメインレタス (矢田産)

16日(木) 28日(火)



今月は「大和丸なすの豚ビビンバ」のレシピを紹介しています！
人気メニューをぜひご家庭でも♪



食事のマナークイズ

クイズに挑戦！君は全問正解できるかな？

お箸の使い方がきちんとできているのはだれかな？

①Aさん ②Bさん ③Cさん

お箸を正しくもっているのはどれ？

○×クイズ

「いただきます」には、動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちが込められている。

「いただきます」は、食事に感謝する気持ちを伝える言葉です。動物や植物の命をいただくことに感謝の気持ちを込めて「いただきます」といいます。

「いただきます」は、食事に感謝する気持ちを伝える言葉です。動物や植物の命をいただくことに感謝の気持ちを込めて「いただきます」といいます。