

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		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	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					牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳					
	牛乳	牛乳	206	2	乳	アスパラとコーンのかき揚げ		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)			ホールコーン	8	4				卵	36	1	卵	かまぼこ	10	1	(えび、かに)		
	酢の物	米油	6	6		ちりめんじゃこ		2	2	(えび、かに、いか、さば)	たまねぎ	28		4		薄あげ	8	1	大豆	たまねぎ	54	4	
		きゅうり	28	4		和風だし		0.15			濃口しょうゆ	0.8			小麦、大豆	えのき茸	12	4		青ねぎ(奈良県産)	6	3	小麦、大豆
		わかめ	0.8	2	(えび、かに)	米油		5.5	6		吉野葛入りうどん	50		5	小麦(そば、卵、ごま)	濃口しょうゆ	6		小麦、大豆	三温糖	3.6	5	
		寒天	1	2		豚肉		12	1	豚肉	薄あげ	5		1	大豆	みりん	2.4			料理酒	2.4		
		酢の物酢	6			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)		50	5	小麦(そば、卵、ごま)	たまねぎ	32		4		和風だし	1.2			でんぷん	1.2	5	(さけ、さば)
		水あめ	1.2	5		にんじん		15	3	小麦、大豆	みりん	3				カレー粉	0.12			きやべつ	50	4	
すまし汁	えび団子	25	1		もやしとほうれん草のお浸し	ほうれん草	40	4		だししょうゆ	3		小麦、大豆	味付けおかか	3.5	2	小麦、大豆(卵、乳、かに、牛肉、くるみ、さば、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま)	だししょうゆ	0.3				
	にんじん	12	3																				
	たまねぎ	25	4																				
	しめじ	12	4																				
	小松菜	10	3																				
	淡口しょうゆ	4.5		小麦、大豆																			
	料理酒	1.6																					
	削り節	1.2																					
	和風だし	0.6																					
	かしわもち	30	5	大豆(小麦、卵、乳、オレンジ、やまいも、ごま)																			
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	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	27	4				濃厚しょうゆ	1.8		小麦、大豆						
	ツナサラダ	ホールコーン	10	4			クリーンスープ	クリーンミドリレッシング	7.5	6	大豆、ごま		砂糖	1.2	5								
		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)	みりん		1.2										
		とろけるチーズ	10	2	乳		じゃがいも	35	5		こしょう		0.01										
		パセリ	0.1	3			にんじん	15	3		でんぷん		0.7	5									
		ツナ油漬け	15	1			たまねぎ	30	4		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		きゅうり		25	4									
レタス	30	4		パセリ	1	3		にんじん	15	3													
にんじん	12	3		牛乳	30	2	乳	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	フレンチドレッシング	7.5	6													
鶏肉	22	1	鶏肉	コンソメスープ	0.8		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	ミニ厚揚げ	30	1	大豆												
ミックスビーンズ	15	1	(大豆、もも)	白ワイン	0.7			豚肉	12	1	豚肉												
アルファベットマカロニ	4	5	小麦	こしょう	0.04			たまねぎ	25	4													
ブロックリー	20	3		米油	0.4	6		ごぼう	12	4													
きやべつ	20	4		ミルク	12.5	5		にら	6	3													
たまねぎ	20	4						にんにく	0.25	4													
トマトダイス	20	3						手作りみそ	10.5	1	大豆												
セロリ	6	4						和風だし	0.6														
トマトケチャップ	3							削り節	1.6	1	さば												
コンソメスープ	2.4		小麦、大豆、鶏肉、豚肉																				
にんにく	0.3	4																					
こしょう	0.04																						
砂糖	0.3	5																					
米油	0.5	6																					
いちごジャム	10	5																					
7日 (火)	ごはん	米(奈良県産)	110	5		10日 (金)	ごはん	米(奈良県産)	110	5		15日 (水)	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						
	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	いかの天ぷら	50	1	小麦、いか(卵、えび、さば、大豆、ごま)		奈良の里芋コロッケ	奈良の里芋コロッケ	50	5	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	20	1	豚肉			米油	5	6				高野の粉の煮物	高野の粉	5	6	大豆					
	マーボー丸なす	豚挽肉	30	4			ひじきの煮物	鶏肉	10	1	鶏肉		高野の粉	12	5								
		たまねぎ	40	4			ひら天	8	1	(えび、かに)	こんにやく		12	1	(えび、かに)								
		大和丸なす(郡山産)	5	3			ひじき	2.8	2		にんじん		12	3									
		にら	0.4	4			こんにやく	10	5		サヤインゲン		7	3									
		おろししょうが	5	4			にんじん	10	3		濃口しょうゆ		2		小麦、大豆								
		赤だしみそ	2.3	1	大豆		三温糖	2.5	5		三温糖		1.8	5									
砂糖	1.5	5		濃口しょうゆ	2		小麦、大豆	米油	0.3	6													
豆板醤	0.1		大豆	料理酒	0.6			和風だし	0.6														
濃口しょうゆ	1		小麦、大豆	和風だし	0.3			鶏肉	15	1	鶏肉												
料理酒	1			かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ	35	3		たけのこ	14	4												
中華スープ	1.2		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	たまねぎ	38	4		わかめ	0.9	2	(えび、かに)												
中華スープ	でんぷん	1	5		小松菜	13	3		たまねぎ	40	4												
	米油	0.5	6		白ねぎ	5	4		みつば	8	3												
	豆腐	30	1	大豆	手作りみそ	10.5	1	大豆	みりん	1.2													
	にんじん	15	3		削り節	1.6	1	さば	淡口しょうゆ	5		小麦、大豆											
	チンゲン菜	20	3		和風だし	0.6			削り節	1.6	1	さば											
	大根	15	4						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	2		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン																				
淡口しょうゆ	2																						
料理酒	0.6																						
こしょう	0.04																						
米油	0.3	6																					
20日 (月)	米粉パン	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)	20日 (月)	米粉パン	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)	20日 (月)	りんごパン	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)						
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			りんごドライフルーツ	13.5	4	りんご(卵、乳)						
	さわらのマヨ焼き	さわらの切り身	50	1	(さけ、さば)		アスパラサラダ	アスパラ	8	3			ツナオムレツ	ツナオムレツ	60	1	卵、大豆(小麦、乳、かに、鶏肉)						
		マヨネーズ(卵抜き)	15	6	大豆			チキンナゲット	60	1	小麦、大豆、鶏肉			スパゲッティ	27	5							
	アスパラサラダ	チキンナゲット	12	1	鶏肉		グリーンアスパラガス	25	3		牛挽肉		10	1	牛肉								
		グリーンアスパラガス	25	3			れんこん	10	4		豚挽肉		15	1	豚肉								
		れんこん	10	4			にんじん	10	3		たまねぎ		50	4									
		にんじん	10	3			アイランドドレッシング	7.5	6		にんじん		15	3									
		アイランドドレッシング	7.5	6			ミートボール	30	1	大豆、鶏肉、豚肉(小麦、卵、乳、えび、かに)	パブリカ		12	3									
		ミートボール	30	1	大豆、鶏肉、豚肉(小麦、卵、乳、えび、かに)		たまねぎ	25	4		トマトケチャップ		3										
肉団子のトマトスープ	たまねぎ	25	4		きやべつ	20	4		コンソメスープ	2.2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉											
	きやべつ	20	4		かぼちゃ	30	3		にんにく	0.3	4												
	かぼちゃ	30	3		トマトダイス	18	3		こしょう	0.04													
	トマトダイス	18	3		コンソメスープ	2.2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	砂糖	0.6	5												
	トマトケチャップ	3			にんにく	0.3	4																
	コンソメスープ	2.2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉																			

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
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	豚挽肉	25	1	豚肉
		大豆	13	1	大豆
	たまねぎ	20	4		
	オニオンソーテダイス	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				
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		
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
	コーンポタージュ	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		
コーンポタージュルウ	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？

① ② ③

「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。