

令和6年
6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・ごま・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。

6月平均栄養量

エネルギー 819kcal	たんぱく質 14.9%	脂質 26.3%	カルシウム 400mg	マグネシウム 112mg
鉄 4.0mg	レチノール 272µgRAE	ビタミンB1 0.50mg	ビタミンB2 0.42mg	ビタミンC 27mg

(20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(%)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー				
3日 (月)	味付けパン 牛乳 白身魚のチリソース	味付けパン(卵抜き)	80	5	小麦、乳(卵)	6日 (木)	米粉パン 牛乳 チキンナゲット コールスローサラダ	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)	11日 (火)	ごはん 牛乳 だし巻き卵の あんかけ	米(奈良県産)	110	5	14日 (金)	ごはん 牛乳 シューロンポー 豚肉の スタミナ炒め	米(奈良県産)	110	5						
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2			乳	シューロンポー	2個	2	小麦、大豆、豚肉、ごま				
		たらこの澱粉付き	50	1	小麦、牛肉、大豆、鶏肉(卵、乳)			チキンナゲット	3個	60	1			小麦、大豆、鶏肉	だし巻き卵	60			1	卵、大豆(小麦、乳、かに、鶏肉)	シューロンポー	2個	50	1	小麦、大豆、豚肉、ごま		
		米油	5	6	小麦、大豆			コールスロー	40	3	小麦、大豆			青ねぎ(奈良県産)	1	3			小麦、大豆	豚肉の スタミナ炒め	30	1	豚肉	奈良の大根キムチ	8	4	大豆、りんご、ゼラチン(小麦、えび、いか、さば、ごま)
		米酢	4.3	3				プロックリー	40	3				濃口しょうゆ	1.2	5				ほうれん草(カット)	25	3	ほうれん草(カット)	25	3	大豆	
4日 (火)	ごはん 牛乳 とうふハンバーグの カレーソース	淡口しょうゆ	2.4	5	小麦、大豆	7日 (金)	ごはん 牛乳 焼きししゃも ひじきの煮物	米(奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)	12日 (水)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮	米(奈良県産)	110	5	17日 (月)	味付けパン 牛乳 焼きウインナー チキンサラダ	味付けパン(卵抜き)	80	5	小麦、乳(卵)					
		みりん	1.8	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2			乳	ウインナーソーセージ	2本	40	1	豚肉			
		カレー粉	0.08	1				ししゃも	2匹	30	1			(小麦、えび、いか、さけ、さば、大豆、ごま)(えび、かこ)	いわしの梅煮	40			1	小麦、大豆(いか、さけ、さば、ごま)	チキンフレイク	15	1	鶏肉			
		和風だし	0.1	1				ひら天	8	1				小松菜と人参の 和え物	10	1			小麦、かに、大豆(えび)	サイヤインゲン	8	3		レタス	15	4	
		料理酒	0.6	5				ひじき	2.8	2				小松菜	35	3				きゅうり	25	4		オニオンドレッシング	7.2	6	小麦、大豆、豚肉
5日 (水)	ごはん 牛乳 ピザ春巻き	でんぷん	0.6	5		10日 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉の オニオンソース がけ	米(奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)	13日 (木)	セルフバーガー 牛乳 とんかつ	パンズパン	70	5	小麦、乳(卵)	18日 (火)	ごはん 牛乳 あじのピリ辛焼き ほうれん草の おほかあえ	米(奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)				
		ちりめんじゃこ	4	2	(えび、かこ、いか、さば)			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			アジのピリ辛漬け	50	1	小麦、大豆				
		小松菜	24	3				若鶏	40	1	鶏肉(豚肉)			とんかつ	50	1	小麦、豚肉(牛肉)			ほうれん草(カット)	35	3	(大豆)	ほうれん草(カット)	35	3	(大豆)
		切干大根	3.5	4				米油	3.5	6				大和丸なすの ラタテユ	6	6				ミニウインナー	20	1	鶏肉、豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、もも、りんご、ごま)	にんじん	25	3	大豆
		白ごま	1	6	ごま			オニオンソース	8	4				ベンネ	3	5				大和丸なす(郡山産)	35	4		枝豆	12	4	大豆

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。 6月4~10日は歯と口の健康週間です。噛むことを意識してほしい献立は、このマークがついています。 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
大和郡山の日 19日(水)	ごはん 奈良 大和郡山カレー	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		豚肉	15	1	豚肉
		じゃがいも(郡山産)	50	5	
		たまねぎ(郡山産)	60	4	
		大和丸なす(郡山産)	24	4	
		トマト(郡山産)	24	3	
		カレールウ(甘口)	6		小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、バナナ
		カレールウ(中辛)	12		小麦
		トマトケチャップ	3.5		
スキムミルク	2.4	2	乳		
クッキングチーズ	4.8	2	乳		
コンソメスープ	1		小麦、大豆、鶏肉、豚肉		
ウスターソース	1.5				
米油	0.3	6			
奈良のキャベツメンチカツ	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			
奈良のフルーツポンチ	45	4	もも、りんご(乳、オレンジ、大豆)		
奈良いちご&ブルーベリーゼリー	35	5	(乳、オレンジ、キウイフルーツ、もも、りんご)		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
24日(月)	ごはん 牛乳 さばのごまだれ	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		さばの切り身	60	1	さば
		白すりごま	0.3	6	ごま
		濃口しょうゆ	3		小麦、大豆
		三温糖	1.5	5	
		みりん	1		
		でんぷん	0.6	5	
		厚揚げの煮物	35	1	大豆(えび、かに)
		ちくわ	12	1	
こんにやく	12	5			
大豆	10	1	大豆		
にんじん	10	3			
濃口しょうゆ	3		小麦、大豆		
みりん	0.8				
和風だし	0.4				
三温糖	2	5			
でんぷん	0.8	5			
スタミナみそ汁	10	1	豚肉		
豚肉	20	4			
きやべつ	20	4			
たまねぎ	20	4			
麩	1.2	5	小麦		
にら	6	3			
手作りみそ	10.5	1	大豆		
削り節	1.6	1	さば		
和風だし	0.6				
にんにく	0.25	4			
しそひじき佃煮(小袋)	8	2	小麦、大豆		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
27日(木)	規格パン 牛乳 たらのマヨ焼き ペンネのホワイトソース煮	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		たらの切り身	50	1	
		マヨネーズ(卵抜き)	10	6	大豆
		ベーコン	8	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)
		ペンネ	9	5	小麦
		たまねぎ	30	4	
		グリーンアスパラガス	10	3	
		パセリ	0.6	3	
		小麦粉	2.4	5	小麦
牛乳	20	2	乳		
コンソメスープ	1		小麦、大豆、鶏肉、豚肉		
こしょう	0.01				
米油	0.2	6			
鶏肉	20	1	鶏肉		
オニオンスープ	40	4			
たまねぎ	40	4			
レタス	25	4			
にんじん	10	3			
コンソメスープ	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			
ミルク	12.5	5			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
28日(金)	ごはん 牛乳 高野豆腐のすきやき風煮 奈良県の郷土料理	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		鶏肉	22	1	鶏肉
		高野豆腐	8	1	大豆
		糸こんにやく	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			
かぼちゃコロッケ	60	3	小麦、大豆(卵、乳、えび、いか、牛肉、さけ、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま)		
小松菜のサラダ	5	6			
寒天	1	2			
小松菜	25	3			
ホールコーン	15	4			
ひじき	1	2			
青じそドレッシング	7	6	小麦、大豆		
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)		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
大和郡山の日 20日(木)	米粉パン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ 野菜サラダ 米粉ニョッキのコンソメスープ	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		ハンバーグ	80	1	大豆、鶏肉、豚肉
		トマト(郡山産)	6	3	
		大和丸なす(郡山産)	6	4	
		トマトケチャップ	7		
		にんにく	0.1	4	
		コンソメスープ	0.1		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		濃口しょうゆ	0.4		小麦、大豆
		砂糖	1	5	
オリーブオイル	0.5	6			
きやべつ	30	4			
にんじん	15	3			
きゅうり	20	4			
和風ごまドレッシング	7.2	6	小麦、大豆、ごま		
ボークブラングカット	10	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)		
奈良の米粉ニョッキ	20	5	(小麦、いか)		
ブロッコリー	20	3			
たまねぎ	25	4			
にんじん	10	3			
コンソメスープ	2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉		
淡口しょうゆ	2		小麦、大豆		
こしょう	0.02				
米油	0.5	6			
米粉の豆乳プリンタルト	25	5	大豆		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
25日(火)	ごはん 牛乳 トッポキのオイスター炒め もやしのナムル 中華風コーンスープ	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		鶏肉	30	1	鶏肉
		トッポキ	18	5	
		にんじん	15	3	
		チンゲン菜	20	3	
		たまねぎ	25	4	
		濃口しょうゆ	1		小麦、大豆
		中華スープ	0.4		小麦、大豆
		オイスターソース	1.5		
砂糖	0.3	5			
こしょう	0.02				
ごま油	0.4	6	ごま		
でんぷん	0.24	5			
もやし	30	4			
サイヤインゲン	10	3			
切干大根	2.2	4			
ナムルドレッシング	6.7	6	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま		
焼豚	8	1	小麦、大豆、豚肉(卵、乳、牛肉、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)		
かまぼこ	12	1	(えび、かに)		
にんじん	15	3			
たまねぎ	25	4			
小松菜	20	3			
スイートコーンクリーム	30	4			
中華スープ	2.4		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	1.2				
でんぷん	1.2				
こしょう	0.04				

「大和郡山の日」=大和郡山産の野菜を給食に使用する日

栄養満点!

環境にやさしい

おいしい!

新鮮!

「食べる人」と「つくる人」との距離が近い

昨年度は18種類の野菜を使用しました!

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
21日(金)	ごはん 牛乳 はたての天ぷら 切り干し大根の煮物 大和まな入りつみれ汁	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		はたての天ぷら	60	1	小麦(卵、えび、いか、さば、大豆、ごま)
		米油	5	6	
		鶏肉	12	1	鶏肉
		切干大根	6.5	4	
		にんじん	10	3	
		薄あげ	4	1	大豆
		砂糖	1.5	5	
		淡口しょうゆ	2.6		小麦、大豆
みりん	1.8				
和風だし	0.4				
米油	0.4	6			
大和まな入りつみれ汁	25	1	(小麦、卵、乳、えび、かに、いか、さけ、大豆、やまいも、ごま)		
豆腐	30	1	大豆		
もやし	15	4			
ごぼう	12	4			
たまねぎ	20	4			
青ねぎ(奈良県産)	6	3			
淡口しょうゆ	3.5		小麦、大豆		
削り節	1.6	1	さば		
和風だし	0.6				

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
26日(水)	ごはん 牛乳 鶏の甘酢あんかけ ポテトサラダ 豆乳スープ	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		若鶏粉付き	40	1	鶏肉(豚肉)
		米油	6	6	
		砂糖	3	5	
		米酢	3.6		
		淡口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
		じゃがいも	40	5	
		にんじん	10	3	
		枝豆	10	4	大豆
米酢	0.5				
フレンチドレッシング	7	6			
薄あげ	6	1	大豆		
豆腐	30	1	大豆		
わかめ	1	2	(えび、かに)		
えのき茸	15	4			
青ねぎ(奈良県産)	6	3			
豆乳	25	1	大豆		
和風だし	0.6				
削り節	1.6	1	さば		
淡口しょうゆ	4.5		小麦、大豆		

今月の地産野菜 じゃがいも(平和産)たまねぎ(平和産)大和丸なす(平和産)トマト(矢田産・治道産)

今年もおいしい「大和郡山カレー」を作ります。お楽しみに!!

6月は食育月間です!
食べ物への感謝、地産地消など、改めて考えてみるきっかけにしてくださいね。

今月の給食レシピ紹介
「ロメインレタスのシャキシャキサラダ」
しゃきしゃき食感が楽しめます!

6月4日~10日
歯と口の健康週間だよ~
歯を大切にしてくださいね!