令和６年

8・9月の献立

中学校用

（22回）大和郡山市学校給食運営委員会　☎53-2809

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

アレルギー表示について

＜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。

8・9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
826kcal	15.4%	26.3%	399mg	116mg
鉄	**レチノール**	**ビタミンB1**	**ビタミンB2**	**ビタミンC**
4.4mg	302μgRAE	0.72mg	0.60mg	26mg

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
大和郡山の日 8月28日(水)	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	夏野菜カレー	鶏肉	25	1	鶏肉
		たまねぎ	60	4	
		かぼちゃ（郡山産）	30	3	
		なす（郡山産）	25	4	
		にんじん	20	3	
		ピーマン	6	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）	11		小麦
		スキムミルク	3	2	乳
		クッキングチーズ	6	2	乳
		ウスターソース	1.2		
		コンソメスープ	0.6		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		米油	0.5	6	
	焼きウインナー	ウインナーソーセージ 2本	40	1	豚肉
	花野菜サラダ	ブロッコリー	40	3	
		カリフラワー	20	4	
		枝豆	10	4	大豆
		オニオンドレッシング	7.2	6	小麦、大豆、豚肉

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
2日(月)	味付けパン	味付けパン(卵抜き)	80	5	小麦、乳(卵)
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	ハンバーグのデミグラソースかけ	ハンバーグ	80	1	大豆、鶏肉、豚肉
		砂糖	1.2	5	
		デミグラソース	8.5		小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		トマトケチャップ	2.5		
		赤ワイン	1		
		こしょう	0.01		
	マカロニサラダ	ジェルマカロニ	7	5	小麦
		チキンフレーク	10	1	鶏肉
		ほうれん草（カット）	25	3	（大豆）
		にんじん	10	3	
		アイランドドレッシング	8	6	
	コンソメスープ	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)
		たまねぎ	35	4	
		にんじん	20	3	
		ホールコーン	15	4	
		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	0.03		
		米油	0.5	6	

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
大和郡山の日 5日(木)	規格パン	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	トマトスパゲッティ	スパゲッティ	30	5	小麦
		牛挽肉	8	1	牛肉
		豚挽肉	18	1	豚肉
		たまねぎ	45	4	
		にんじん	12	3	
		なす（郡山産）	25	4	
		トマトダイス	25	3	
		トマトケチャップ	18		
		にんにく	0.2	4	
		コンソメスープ	0.8		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		濃口しょうゆ	1		小麦、大豆
		ウスターソース	1.6		
		塩	0.1		
		こしょう	0.01		
		米油	0.4	6	
	チキンナゲット	チキンナゲット 3個	60	1	小麦、大豆、鶏肉
	コールスローサラダ	レタス	50	4	
		きゅうり	20	4	
		コールスロードレッシング	8	6	
	りんごジャム	りんごジャム（小袋）	15	5	りんご

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
10日(火)	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	チキン南蛮	若鶏澱粉付き	40	1	鶏肉（豚肉）
		米油	4	6	
		砂糖	2.4	5	
		濃口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
		米酢	1.8		
	中華サラダ	かにかまぼこ	12	1	小麦、かに、大豆(えび)
		寒天	1.2	2	
		にんじん	20	3	
		きゅうり	20	4	
		中華ドレッシング	7	6	小麦、大豆、ごま
	中華風コーンスープ	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）
		しめじ	10	4	
		豆腐	30	1	大豆
		たまねぎ	30	4	
		白ねぎ	8	4	
		スイートコーンクリーム	30	4	
		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		小麦、大豆
		料理酒	1.2		
		でんぷん	1.2	5	
		こしょう	0.04		
	タルタルソース	タルタルソース（卵抜き)(小袋)	8	6	大豆

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
8月29日(木)	規格パン	規格パン	80	5	小麦、乳（卵）
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	焼きそば	やきそば麺	65	5	小麦
		豚肉	20	1	豚肉
		きゃべつ	60	4	
		たまねぎ	30	4	
		にんじん	20	3	
		青海苔粉	0.5	2	（えび、かに、さば）
		ウスターソース	8.5		
		とんかつソース	6		
		濃口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
		米油	0.5	6	
	たこナゲット	たこナゲット 3個	60	1	小麦、いか、大豆（卵、乳、えび、かに、さけ、豚肉、ごま）
	フルーツポンチ	ミックスフルーツ	40	4	もも、りんご（乳、オレンジ、大豆）
	レモンゼリー	はちみつレモンゼリー	45	5	

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
3日(火)	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	ポテトコロッケ	ポテトコロッケ	60	5	小麦、大豆、鶏肉（卵、乳、えび、かに）
		米油	6	6	
	豚肉と卵の炒めもの	豚肉	25	1	豚肉
		いり卵	20	1	小麦、卵、大豆
		たまねぎ	20	4	
		にんじん	5	3	
		きゃべつ	25	4	
		濃口しょうゆ	3		小麦、大豆
		砂糖	0.8	5	
		おろししょうが	1.3	4	
		でんぷん	1	5	
		米油	0.3	6	
	ごま汁	麩	1.2	5	小麦
		薄あげ	6	1	大豆
		たまねぎ	30	4	
		えのき茸	10	4	
		青ねぎ（奈良県産）	6	3	
		白すりごま	2.4	6	ごま
		白練りごま	2.3	6	ごま
		和風だし	0.5		
		手作りみそ	10.5	1	大豆
		削り節	1.6	1	さば

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
大和郡山の日 6日(金)	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	郡山のゴーヤかき揚げ	ちりめんじゃこ	5	2	（えび、かに、いか、さば）
		たまねぎ	35	4	
		ホールコーン	10	4	
		にがうり（郡山産）	6	3	
		小麦粉	16	5	小麦
		和風だし	0.16		
		濃口しょうゆ	1		小麦、大豆
		塩	0.04		
		米油	5	6	
	ごぼうサラダ	ツナ油漬け	10	1	
		ごぼう	20	4	
		にんじん	15	3	
		米酢	0.7		
		ごまクリーミードレッシング	8	6	大豆、ごま
	もずくスープ	鶏肉	15	1	鶏肉
		もずく	12	2	（えび、かに）
		豆腐	30	1	大豆
		もやし	25	4	
		チンゲン菜	15	3	
		和風だし	0.6		
		淡口しょうゆ	4.8		小麦、大豆
		料理酒	1		
		削り節	1.6	1	さば

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
11日(水)	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	あじの照り焼き	アジの醤油漬け	60	1	小麦、大豆
	高野の粉の煮物	高野の粉	6.5	1	大豆
		こんにゃく	12	5	
		ひら天	11	1	（えび、かに）
		たまねぎ	12	4	
		グリンピース	5	4	
		濃口しょうゆ	2		小麦、大豆
		三温糖	1.8	5	
		米油	0.3	6	
		和風だし	0.6		
	みぞれ汁	豚肉	12	1	豚肉
		たまねぎ	30	4	
		えのき茸	12	4	
		にんじん	15	3	
		青ねぎ（奈良県産）	6	3	
		大根おろし	22	4	
		おろししょうが	0.4	4	
		削り節	1.6	1	さば
		淡口しょうゆ	4.8		小麦、大豆
		料理酒	1.2		
		みりん	1.2		
		和風だし	0.6		

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
大和郡山の日 8月30日(金)	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	白身魚のトマト甘酢あんかけ	たらの切り身	50	1	
		トマト	8	3	
		砂糖	3.4	5	
		米酢	3.6		
		淡口しょうゆ	1.7		小麦、大豆
		でんぷん	0.8	5	
	豆腐とオクラのごまあえ	カット豆腐	15	1	大豆
		オクラ（郡山産）	8	3	
		にんじん	20	3	
		きゅうり	20	4	
		白すりごま	1	6	ごま
		だししょうゆ	2.5		小麦、大豆
	鶏肉と里芋の煮物	鶏肉	25	1	鶏肉
		里芋	60	5	
		こんにゃく	35	5	
		たまねぎ	45	4	
		にんじん	25	3	
		ちくわ	10	1	（えび、かに）
		濃口しょうゆ	5.4		小麦、大豆
		砂糖	4.2	5	
		和風だし	1.2		
		米油	0.6	6	

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
4日(水)	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	マーボー豆腐	豚挽肉	25	1	豚肉
		カット豆腐	80	1	大豆
		たまねぎ	60	4	
		にんじん	25	3	
		たけのこ	5	4	
		にら	10	3	
		おろししょうが	1.2	4	
		赤だしみそ	3.2	1	大豆
		砂糖	2.1	5	
		豆板醤	0.3		大豆
		濃口しょうゆ	2.4		小麦、大豆
		料理酒	2		
		中華スープ	2.2		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		でんぷん	2	5	
	ひじきシューマイ	ひじきシューマイ 2個	60	1	小麦、大豆、豚肉（卵、乳、えび、かに、牛肉、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま）
	切り干し大根のナムル	小松菜	23	3	
		切干大根	3.5	4	
		にんじん	10	3	
		ナムルドレッシング	7	6	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
9日(月)	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	さばのしょうがだれ	さばの切り身	60	1	さば（小麦、えび、大豆、豚肉、ごま）
		おろししょうが	0.8	4	
		料理酒	1.5		
		みりん	2		
		砂糖	0.9	5	
		濃口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
		でんぷん	0.6	5	
	七色お和え（奈良県の郷土料理）	なす（奈良県産）	8	4	
		かぼちゃ	10	3	
		ごぼう	7	4	
		にんじん	7	3	
		サヤインゲン	7	3	
		オクラ	7	3	
		切干大根	1	4	
		白すりごま	1	6	ごま
		ごまだれ	7		小麦、大豆、ごま
	三輪にゅうめん汁（奈良県の郷土料理）	薄あげ	5	1	大豆
		かまぼこ	8	1	（えび、かに）
		ふしそうめん	5	5	小麦（そば、ごま）
		たまねぎ	20	4	
		青ねぎ（奈良県産）	6	3	
		和風だし	0.5		
		淡口しょうゆ	4		小麦、大豆
		料理酒	1.2		
		削り節	1.6	1	さば
	昆布ふりかけ	昆布ふりかけ(小袋)	2.5	2	（えび、かに）

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
12日(木)	米粉パン	米粉パン（奈良県産）	70	5	小麦、乳（卵）
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	フライドポテトのチーズ焼き	フライドポテト	50	5	
		パプリカ	8	3	
		ホールコーン	10	4	
		とろけるチーズ	18	2	乳
		オリーブオイル	2	6	
		ブラックペッパー	0.1		
	小松菜のサラダ	小松菜	30	3	
		枝豆	12	4	大豆
		ブロッコリー	25	3	
		フレンチドレッシング	7.2	6	
	オニオンスープ	ポークフランクカット	12	1	豚肉（小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま）
		きゃべつ	30	4	
		たまねぎ	40	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	0.4	6	
	バナナチップス	バナナチップス（小袋）	10	6	バナナ

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。