

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
13日 (金)	ごはん 牛乳 だし巻き卵	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		だし巻き卵	60	1	卵、大豆(小麦、乳、かに、鶏肉)
	かぼちゃの カレーそば	豚挽肉	15	1	豚肉
		かぼちゃ	40	3	
		にんじん	10	3	
		たまねぎ	20	4	
		濃口しょうゆ	2.2		小麦、大豆
		料理酒	0.8		
		みりん	0.8		
	えび団子入り 豆乳スープ	えび団子	25	1	えび、大豆、豚肉
		薄あげ	5	1	大豆
		もやし	25	4	
		チンゲン菜	15	3	
豆乳		22	1	大豆	
手作りみそ		10.5	1	大豆	
削り節 和風だし		1.6 0.4	1	さば	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
19日 (木)	規格パン 牛乳 かぼちゃコロッケ	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		かぼちゃコロッケ	60	3	小麦、大豆
	カレーミートの 具	豚挽肉	12	1	豚肉
		牛挽肉	12	1	牛肉
		たまねぎ	36	4	
		ピーマン	12	3	
		にんじん	12	3	
		コンソメスープ	0.4		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		カレー粉	0.8		
	BLTスープ	トマトケチャップ	8.4		
		ウスターソース	1.2		
		小麦粉	1.2	5	小麦
		アルファベットマカロニ	4	5	小麦
ベーコン		15	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		30	4		
レタス		20	4		
BLTスープ	トマト	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	
	米油	0.4	6		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
25日 (水)	ごはん 牛乳 とうふハンバーグの あんかけ	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		とうふハンバーグ	80	1	小麦、牛肉、大豆、鶏肉(卵、乳)
	にんじんサラダ	濃口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
		みりん	1		
		和風だし	0.3		
		でんぶん	0.6	5	
		砂糖	1	5	
		こしょう	0.02		
		にんじん	25	3	
	スタミナみそ汁	小松菜	25	3	
		枝豆	15	4	大豆
		オニオンドレッシング	7.2	6	小麦、大豆、豚肉
		豚肉	10	1	豚肉
かぼちゃ		30	3		
もやし		25	4		
にら		6	3		
スタミナみそ汁	手作りみそ	10.5	1	大豆	
	にんにく	0.25	4		
	ごま油	0.5	6	ごま	
	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
27日 (金)	ごはん 牛乳 たらのマヨ焼き	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		たらの切り身	50	1	
	切り干し大根の 煮物	マヨネーズ(卵抜き)	10	6	大豆
		鶏肉	12	1	鶏肉
		切干大根	5.8	4	
		にんじん	10	3	
		ひら天	7	1	(えび、かに)
		砂糖	1.8	5	
		淡口しょうゆ	2.6		小麦、大豆
	ちゃんこ汁	みりん	1.8		
		和風だし	0.4		
		米油	0.4		
		ミートボール	28	1	大豆、鶏肉、豚肉(小麦、卵、乳、えび、かに)
たまねぎ		20	4		
しめじ		10	4		
豆腐		30	1	大豆	
ちゃんこ汁	青ねぎ(奈良県産)	6	3		
	おろししょうが	1	4		
	淡口しょうゆ	4		小麦、大豆	
	料理酒	1.2			
	みりん	1			
	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
17日 (火)	ごはん 牛乳 うさぎの お月見ハンバーグ	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		うさぎ型ハンバーグ	60	1	大豆、鶏肉、豚肉
	さといもの煮物	オニオンソーダ	8	4	
		濃口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
		砂糖	1.4	5	
		みりん	1		
		こしょう	0.01		
		豚肉	10	1	豚肉
		里芋	50	5	
	かきたま汁	こんにゃく	15	5	
		にんじん	15	3	
		手作りみそ	3.5	1	大豆
		みりん	0.8		
和風だし		0.5			
三温糖		1.6	5		
でんぶん		0.6	5		
お月見ゼリー	米油	0.4	6		
	卵(奈良県産)	30	1	卵	
	エリンギ	10	4		
	たまねぎ	30	4		
	にんじん	15	3		
	青ねぎ(奈良県産)	6	3		
	淡口しょうゆ	5.4		小麦、大豆	
お月見ゼリー	和風だし	0.4			
	でんぶん	1.5	5		
	削り節	1.6	1	さば	
	お月見ゼリー	50	5	オレンジ(小麦、卵、乳)	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
20日 (金)	ごはん 牛乳 吉野葛入り うどん	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		吉野葛入りうどん	50	5	小麦(そば、卵、ごま)
	いわしの梅煮	鶏肉	10	1	鶏肉
		薄あげ	8	1	大豆
		えのき茸	13	4	
		にんじん	10	3	
		青ねぎ(奈良県産)	6	3	
		みりん	2.4		
		淡口しょうゆ	5.4		小麦、大豆
	キャベツの ピーナッツ和え	和風だし	1.2		
		いわしの梅煮	40	1	小麦、大豆(いか、さけ、さば、ごま)
		きゃべつ	35	4	
		たまねぎ	25	4	
ホールコーン		10	4		
ピーナッツ和えの素		2.8	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
26日 (木)	米粉パン 牛乳 鶏チリソース	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		若鶏、濃粉付き	40	1	鶏肉(豚肉)
	郡山の パスタサラダ	米油	4	6	
		トマトケチャップ	10		
		砂糖	1.4	5	
		みりん	0.9		小麦、大豆
		濃口しょうゆ	0.6		大豆
		豆板醤	0.04		
		おろししょうが	0.08	4	
	クリームスープ	にんにく	0.02	4	
		でんぶん	0.2	4	
		米油	0.3	6	
		ツチ油漬(シエルマカロニ)	12	1	小麦
なす(奈良県産)		6	5		
きゅうり(郡山産)		10	4		
レタス		20	4		
奈良の米粉ニョッキ	イタリアンドレッシング	8	6	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)	
	ベーコン	10	1	豚肉	
	フロッキー	20	5	小麦、乳、大豆、豚肉	
	たまねぎ	20	3	小麦、乳、大豆、豚肉	
	にんじん	30	4	小麦、乳、大豆、豚肉	
	牛乳	15	3	乳	
	クリームポスタージュルウ	36	2	小麦、乳、大豆、豚肉	
クリームスープ	コンソメスープ	10	1	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	
	こしょう	0.02			
	米油	0.5	6		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
30日 (月)	味噌汁 牛乳 オムレツ ケチャップソース	味噌汁(卵抜き)	80	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		オムレツ	60	1	卵、大豆
	ピーンズ ファイバーサラダ	トマトケチャップ	5		
		デミグラソース	8.5		小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		砂糖	1.3	5	
		赤ワイン	1		
		こしょう	0.01		
		ミックスピーンズ	15	1	(大豆、もも)
		ひじき	1	2	
	カレースープ	チキンフレーク	8	1	鶏肉
		ごぼう	8	4	
		ホールコーン	10	4	
		ごまクリームドレッシング	8	6	大豆、ごま
ミニウインナー		18	1	鶏肉、豚肉(小麦、卵、牛肉、大豆、もも、りんご、ごま)	
たまねぎ		30	4		
きゃべつ		25	4		
カレースープ	にんじん	15	3		
	カレー粉	0.6			
	淡口しょうゆ	2		小麦、大豆	
	コンソメスープ	2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
18日 (水)	ごはん 牛乳 油麩	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		鶏肉	25	1	鶏肉
	焼きししゃも 酢の物	油麩	6	5	小麦、大豆
		かまぼこ	15	1	(えび、かに)
		たまねぎ	65	4	
		にんじん	20	3	
		しめじ	15	4	
		青ねぎ(奈良県産)	6	3	
		濃口しょうゆ	5.6		小麦、大豆
	ちくわのごま揚げ	三温糖	3.2	5	
		みりん	2.4		
		料理酒	2.4		
		和風だし	1.2		
でんぶん		1.2	5		
米油		0.5	6		
ししゃも		30	1	(さけ、さば)	
ほうれん草の お浸し	きゅうり	38	4		
	切干大根	2	4		
	わかめ	0.6	2	(えび、かに)	
	にんじん	5	3		
	酢の物酢	6		大豆、りんご、ゼラチン	
	水あめ	1.2	5	(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)	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
24日 (火)	ごはん 牛乳 豚じゃが	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		豚肉	25	1	豚肉
	ちくわのごま揚げ	じゃがいも	65	5	
		にんじん	20	3	
		たまねぎ	70	4	
		糸こんにゃく	30	5	
		料理酒	2.4		
		濃口しょうゆ	5		小麦、大豆
		三温糖	3.6	5	
	ほうれん草の お浸し	和風だし	1.2		
		米油	0.4	6	
		ちくわ	25	1	(えび、かに)
		小麦粉	7	5	小麦
黒ごま		0.5	6	ごま	
白ごま		0.5	6	ごま	
和風だし		0.1			
ほうれん草の お浸し	米油	4	6		
	ほうれん草	40	3		
	白菜	40	4		
	にんじん	10	3		
	だししょうゆ	3		小麦、大豆	

朝食 **おいしい朝ごはん**で 1日を元気よく楽しく過ごそう!!

じゃこトースト

<材料> 食パン 1枚、味付けのり 2枚(4x8cmくらい)、ちりめんじゃこ 大さじ1、とろけるチーズ 1枚

<作り方> ①食パンを軽く焼く。②パンの上に味付けのり、ちりめんじゃこ、とろけるチーズをのせて焼く。

大和郡山市内の小・中学校のみなさんに食育動画でお知らせした朝ごはんメニューです。ご家庭でも、朝ごはんの大切さについて、理解を深めていただきますよう、お願いいたします。動画でレシピを公開しています。(視聴期間8/26~9/30)



8月の地産野菜
28日(水)かぼちゃ(平和産)
なす(平和産)
30日(水)オクラ(治道・矢田産)

9月の地産野菜
5日(木)なす(平和産)
6日(金)にがうり(矢田産)
26日(木)きゅうり(平和産)

給食レシピ

「豚肉のかりん揚げ」
ぜひ、おうちで、作ってみてくださいね

