

| 日 | 献立名 | 材料名 | 分量(%) | 栄養 三色 | アレルギー |
|----------------------|--|------------|-------|----------------------|--|
| 大和郡山の日 13日 (金) | ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなの いろどりちゅうか あんかけ | こめ(ならけんさん) | 80 | 黄 | |
| | | ぎゅうにゅう | 206 | 赤 | にゅう |
| | | たらのでんぷんつき | 40 | 赤 | (こむぎ,たまご,にゅう, えび,いか,さけ,さば, だいず,ごま,アーモンド) |
| | チンゲンサイ スープ | こめあぶら | 3 | 黄 | |
| | | にんじん | 3 | 緑 | |
| | | グリーンピース | 3 | 緑 | |
| | うすくちしょうゆ さと | うすくちしょうゆ | 2 | 黄 | |
| | | さと | 1.4 | 黄 | ぎゅうにく,だいず, とり,ふたにく, ゼラチン |
| | | みりん | 1 | 黄 | |
| | でんぷん あつあげ | こめあぶら | 0.07 | 黄 | |
| | | でんぷん | 0.5 | 赤 | だいず |
| | | あつあげ | 20 | 赤 | だいず |
| | はるさめ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ちゅうかスープ | はるさめ | 4 | 黄 | |
| たまねぎ | | 10 | 緑 | | |
| にんじん | | 10 | 緑 | | |
| うすくちしょうゆ こめあぶら | うすくちしょうゆ | 2 | 黄 | | |
| | こめあぶら | 0.3 | 黄 | | |
| | チキンフレーク | 8 | 赤 | とり,ふたにく, ゼラチン | |
| ごおりやまの オクラのあえもの | オクラ(こおりやまさん) | 15 | 赤 | だいず | |
| | きゅうり | 10 | 赤 | だいず,とり,ふたにく, ゼラチン | |
| | ねぎごまドレッシング | 6 | 黄 | だいず,とり,ふたにく, ごま | |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 分量(%) | 栄養 三色 | アレルギー |
|---------------------------|--|------------|-------|----------|--|
| 19日 (木) | ごはん ぎゅうにゅう とりへの ラビゴットソース かけ | こめ(ならけんさん) | 50 | 黄 | |
| | | ぎゅうにゅう | 206 | 赤 | にゅう |
| | | とりモモンテ | 40 | 赤 | (こむぎ,たまご,にゅう, えび,いか,さけ,さば, だいず,ごま,アーモンド) |
| | トマト たまねぎ にんにく トマトケチャップ | トマト | 4 | 緑 | |
| | | たまねぎ | 3 | 緑 | |
| | | にんにく | 0.2 | 緑 | |
| | さと | さと | 3.5 | 黄 | |
| | | こしょう | 0.03 | 黄 | |
| | | こめす | 1 | 黄 | |
| | オリーブオイル きやべつ にんじん ホールコーン コールスロドレッシング ポークブランクカット | オリーブオイル | 0.07 | 黄 | |
| | | きやべつ | 25 | 緑 | |
| | | にんじん | 10 | 緑 | |
| | ポテトニョッキ たまねぎ ブロッコリー コンソメスープ | ポテトニョッキ | 18 | 黄 | |
| たまねぎ | | 25 | 緑 | | |
| ブロッコリー | | 15 | 緑 | | |
| うすくちしょうゆ こしょう こめあぶら | うすくちしょうゆ | 1.5 | 黄 | | |
| | こしょう | 0.03 | 黄 | | |
| | こめあぶら | 0.3 | 黄 | | |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 分量(%) | 栄養 三色 | アレルギー |
|------------|---|----------------|-------|----------|--------------------------------|
| 25日 (水) | ごはん ぎゅうにゅう フウヨウハイ | こめ(ならけんさん) | 80 | 黄 | |
| | | ぎゅうにゅう | 206 | 赤 | にゅう |
| | | ちゅうかふうまるがたオムレツ | 50 | 赤 | こむぎ,たまご, かに,だいず, こむぎ,だいず |
| | かんてんサラダ | うすくちしょうゆ | 1.8 | 黄 | |
| | | さと | 0.6 | 黄 | |
| | | りょうりしゅ | 1.2 | 黄 | |
| | でんぷん かんてん | でんぷん | 0.6 | 黄 | |
| | | かんてん | 0.6 | 赤 | だいず |
| | | チンゲンサイ | 20 | 緑 | |
| | えだまめ ちゅうかドレッシング やきぶた | えだまめ | 8 | 黄 | |
| | | ちゅうかドレッシング | 6 | 黄 | こむぎ,だいず,とり,ふたにく, ゼラチン |
| | | やきぶた | 10 | 赤 | |
| | うすあげ エリンギ たまねぎ にんじん うすくちしょうゆ ちゅうかスープ | うすあげ | 5 | 赤 | |
| エリンギ | | 8 | 赤 | | |
| たまねぎ | | 20 | 緑 | | |
| こめあぶら | こめあぶら | 0.3 | 黄 | | |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 分量(%) | 栄養 三色 | アレルギー |
|----------------------|-------------------------------|---------------|-------|----------|--------------------------|
| 大和郡山の日 27日 (金) | ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか | こめ(ならけんさん) | 80 | 黄 | |
| | | ぎゅうにゅう | 206 | 赤 | にゅう |
| | | いわしのおかか | 40 | 赤 | こむぎ,だいず(いか, さけ,さば,ごま) |
| | こおりやまの きゅうりの さっぱりあえ | きゅうり(こおりやまさん) | 30 | 緑 | |
| | | はくさい | 15 | 赤 | |
| | | にんじん | 8 | 赤 | |
| | かんきつドレッシング | かんきつドレッシング | 6 | 黄 | こむぎ,だいず, ぶたにく |
| | | ぶたにく | 10 | 赤 | ぶたにく |
| | | しめじ | 8 | 緑 | |
| | さつまいも たまねぎ あおねぎ(ならけんさん) | さつまいも | 25 | 黄 | |
| | | たまねぎ | 20 | 緑 | |
| | | あおねぎ(ならけんさん) | 6 | 赤 | |
| | とうにゅう みそしる | とうにゅう | 16 | 赤 | だいず |
| みそしる | | 10 | 赤 | だいず | |
| うるめぶし | | 3 | 赤 | (さば) | |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 分量(%) | 栄養 三色 | アレルギー |
|--|---|------------|-------|-----------------------|------------------------------|
| 17日 (火) | ごはん ぎゅうにゅう うさぎのおつきみ ハンバーグ | こめ(ならけんさん) | 80 | 黄 | |
| | | ぎゅうにゅう | 206 | 赤 | にゅう |
| | | うさぎがたハンバーグ | 40 | 赤 | にゅう, だいず,とり,ふたにく, ぶたにく |
| | だいこんおろし こいくちしょうゆ みりん | だいこんおろし | 20 | 緑 | |
| | | こいくちしょうゆ | 2 | 黄 | こむぎ,だいず |
| | | みりん | 1.5 | 黄 | |
| | わふうだし さといも こんにやく たけのこ にんじん みりん | わふうだし | 0.5 | 黄 | |
| | | さといも | 30 | 黄 | |
| | | こんにやく | 10 | 緑 | |
| | こいくちしょうゆ さんおんとう うるめぶし | こいくちしょうゆ | 2.2 | 黄 | こむぎ,だいず |
| | | さんおんとう | 1.2 | 黄 | |
| | | うるめぶし | 0.7 | 赤 | (さば) |
| | かまぼこ たまねぎ にんじん ごぼう | かまぼこ | 8 | 赤 | (えび,かに) |
| たまねぎ | | 25 | 緑 | | |
| にんじん | | 10 | 緑 | | |
| あおねぎ(ならけんさん) うすくちしょうゆ うるめぶし みりん | あおねぎ(ならけんさん) | 6 | 赤 | | |
| | うすくちしょうゆ | 4 | 赤 | こむぎ,だいず | |
| | うるめぶし | 3 | 赤 | (さば) | |
| おつきみゼリー | おつきみゼリー | 50 | 黄 | オレンジ(こむぎ, たまご,にゅう) | |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 分量(%) | 栄養 三色 | アレルギー |
|---|--|--------------|-------|---|---------|
| 20日 (金) | ごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ | こめ(ならけんさん) | 80 | 黄 | |
| | | ぎゅうにゅう | 206 | 赤 | にゅう |
| | | マーボーとうふ | 25 | 赤 | だいず |
| | カットとうふ たまねぎ にんじん たけのこ | カットとうふ | 65 | 赤 | |
| | | たまねぎ | 50 | 緑 | |
| | | にんじん | 17 | 緑 | |
| | あおねぎ(ならけんさん) おろししょうが あかだしみそ さと | あおねぎ(ならけんさん) | 6 | 赤 | |
| | | おろししょうが | 1 | 赤 | だいず |
| | | あかだしみそ | 2.6 | 赤 | |
| | とうぼんじゃん こいくちしょうゆ りょうりしゅ ちゅうかスープ | とうぼんじゃん | 0.15 | 黄 | だいず |
| | | こいくちしょうゆ | 2 | 黄 | こむぎ,だいず |
| | | りょうりしゅ | 1.8 | 黄 | |
| | でんぷん こめあぶら にらまんじゅう | でんぷん | 2 | 黄 | |
| こめあぶら | | 0.3 | 赤 | | |
| にらまんじゅう | | 60 | 赤 | こむぎ,だいず,ぶたにく, (たまご,にゅう,えび, かに,きゅう,とり,りんご, ゼラチン,ごま) | |
| こめあぶら ほうれんそう(カット) サヤインゲン にんじん ポンず | こめあぶら | 3 | 黄 | | |
| | ほうれんそう(カット) | 25 | 緑 | (だいず) | |
| | サヤインゲン | 8 | 赤 | | |
| ほうれんそうの あえもの | ほうれんそう | 8 | 赤 | | |
| | にんじん | 8 | 赤 | | |
| | ポンず | 4 | 赤 | こむぎ,だいず | |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 分量(%) | 栄養 三色 | アレルギー |
|---------------------|-------------------------------|------------|-------|---------------------|--|
| 26日 (木) | ごはん ぎゅうにゅう とりへの てりやき | こめ(ならけんさん) | 50 | 黄 | |
| | | ぎゅうにゅう | 206 | 赤 | にゅう |
| | | とりへのてりやき | 60 | 赤 | にゅう, だいず |
| | カリフラワー サラダ | カリフラワー | 2 | 黄 | |
| | | みりん | 1.5 | 黄 | |
| | | こいくちしょうゆ | 2 | 黄 | こむぎ,だいず |
| | さと | さと | 1 | 黄 | |
| | | カリフラワー | 30 | 緑 | |
| | | パブリカ | 12 | 黄 | だいず,とり,ふたにく, ぶたにく(こむぎ, たまご,にゅう, ぎゅう,だいず, とり,りんご, ゼラチン,ごま) |
| | トマトドレッシング ポークブランクカット | トマトドレッシング | 6 | 黄 | |
| | | ポークブランクカット | 10 | 赤 | |
| | | たまねぎ | 30 | 緑 | |
| | かぼちゃ | かぼちゃ | 25 | 赤 | |
| にんじん | | 10 | 赤 | | |
| パセリ | | 0.1 | 赤 | | |
| うすくちしょうゆ コンソメスープ | うすくちしょうゆ | 1.5 | 黄 | こむぎ,だいず | |
| | コンソメスープ | 1.5 | 黄 | こむぎ,だいず, とり,ふたにく | |
| | こしょう | 0.05 | 黄 | | |
| こめあぶら | こめあぶら | 0.3 | 黄 | | |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 分量(%) | 栄養 三色 | アレルギー |
|---------------|--|--------------|-------|----------|---|
| 30日 (月) | ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー | こめ(ならけんさん) | 80 | 黄 | |
| | | ぎゅうにゅう | 206 | 赤 | にゅう |
| | | ポークカレー | 12 | 赤 | ぶたにく |
| | じゃがいも たまねぎ にんじん カレールウ(あまくち) | じゃがいも | 50 | 黄 | |
| | | たまねぎ | 50 | 緑 | |
| | | にんじん | 15 | 赤 | |
| | カレールウ(ちゅうから) ウスターソース スキムミルク クッキングチーズ コンソメスープ | カレールウ(ちゅうから) | 8.5 | 赤 | こむぎ,にゅう,だいず, ぶたにく,りんご, バナナ こむぎ |
| | | ウスターソース | 1 | 赤 | |
| | | スキムミルク | 2.5 | 赤 | にゅう |
| | コンソメスープ | コンソメスープ | 4 | 黄 | こむぎ,だいず, とり,ふたにく |
| | | こめあぶら | 0.3 | 黄 | |
| | | たこナゲット | 40 | 赤 | こむぎ,いか,だいず, (たまご,にゅう,えび, かに,さけ,ぶたにく, ごま) |
| | れんこんサラダ | れんこん | 25 | 緑 | |
| にんじん | | 12 | 赤 | | |
| ごまクリーミードレッシング | | 6 | 黄 | だいず,ごま | |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 分量(%) | 栄養 三色 | アレルギー |
|------------|--------------------------------------|--------------|-------|------------------------|--------------------------------|
| 18日 (水) | ごはん ぎゅうにゅう キムチラーメン | こめ(ならけんさん) | 80 | 黄 | |
| | | ぎゅうにゅう | 206 | 赤 | にゅう |
| | | キムチ | 5 | 赤 | こむぎ(たまご), ぶたにく |
| | たまねぎ こまつな にんじん ちゅうかスープ | たまねぎ | 25 | 緑 | |
| | | こまつな | 20 | 赤 | |
| | | にんじん | 6 | 赤 | |
| | りょうりしゅ こいくちしょうゆ キムチのもと こしょう | りょうりしゅ | 1 | 黄 | ぎゅうにく,だいず, とり,ふたにく, ゼラチン |
| | | こいくちしょうゆ | 1.2 | 黄 | こむぎ,だいず |
| | | キムチのもと | 3 | 赤 | だいず,りんご |
| | こめあぶら ししゃものカリカリフライ | こめあぶら | 0.3 | 黄 | |
| | | ししゃものカリカリフライ | 30 | 赤 | |
| | | こめあぶら | 3 | 黄 | |
| | えだまめ もやし にんじん ナムルドレッシング | えだまめ | 10 | 緑 | だいず |
| もやし | | 20 | 赤 | | |
| にんじん | | 10 | 赤 | | |
| ナムルドレッシング | ナムルドレッシング | 6 | 黄 | こむぎ,だいず,とり,ふたにく, ごま | |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 分量(%) | 栄養 三色 | アレルギー |
|------------|--|------------|-------|----------|------------|
| 24日 (火) | ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ひじきのもの | こめ(ならけんさん) | 80 | 黄 | |
| | | ぎゅうにゅう | 206 | 赤 | にゅう |
| | | さばのしおやき | 50 | 赤 | さば |
| | とりへの ひじき にんじん グリーンピース さんおんとう | とりへの | 10 | 赤 | とり,ふたにく |
| | | ひじき | 2 | 赤 | |
| | | にんじん | 12 | 緑 | |
| | さんおんとう みりん こめあぶら うるめぶし | さんおんとう | 1.8 | 黄 | |
| | | みりん | 0.4 | 黄 | こむぎ,だいず |
| | | こめあぶら | 0.3 | 黄 | |
| | ふしそうめん ひらてん たまねぎ なす(ならけんさん) あおねぎ(ならけんさん) | ふしそうめん | 4 | 黄 | (さば) |
| | | ひらてん | 8 | 赤 | こむぎ(そば,ごま) |
| | | たまねぎ | 20 | 緑 | (えび,かに) |
| | うすくちしょうゆ わふうだし うるめぶし みりん | うすくちしょうゆ | 4 | 黄 | こむぎ,だいず |
| わふうだし | | 0.3 | 赤 | | |
| うるめぶし | | 3 | 赤 | (さば) | |
| みりん | みりん | 1 | 赤 | | |

朝ごはんを食べて
一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(4×8cm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。

とーってもかんたんです😊

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
30日(金)にがり(矢田産)
かぼちゃ(平和産)

9月の地産野菜
3日(火) なす(平和産)
13日(金) オクラ(治道・矢田産)
27日(金) きゅうり(平和産)

9月11日に初登場する
「豚肉のかりん揚げ」
ぜひ、おうちで作って
みてくださいね。