

令和7年
11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。

11月
平均栄養量

エネルギー 810kcal	たんぱく質 15.4%	脂質 25.9%	カルシウム 404mg	マグネシウム 116mg
鉄 5.1mg	レチノール 297μgRAE	ビタミンB1 0.83mg	ビタミンB2 0.60mg	ビタミンC 32mg

(18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	日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルギー																						
4日 (火)	ごはん 牛乳 さわらの マヨ焼き こんにゃくの きんぴら 豆乳入り みそ汁	米(奈良県産)	110	5		7日 (金)	ごはん 牛乳 焼きししゃも 豚肉と卵の 炒めもの つみれ入り すまし汁	米(奈良県産)	110	5		12日 (水)	ごはん 牛乳 郡山の水菜入り かき揚げ ほうれん草の 白和え風 郡山のみそ汁 のりふりかけ	米(奈良県産)	110	5		17日 (月)	規格パン 牛乳 ハンバーグの デミグラソースかけ マカロニサラダ かぼちゃの ポタージュ ミルメーク	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)	17日 (月)	規格パン 牛乳 ハンバーグ デミグラソース マカロニサラダ かぼちゃの ポタージュ ミルメーク	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)																
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			規格パン	80	5	小麦、乳(卵)			規格パン	80	5	小麦、乳(卵)																
		さわらの切り身	50	1				ししゃも	30	1				ちりめんじゃこ	5	2	(えび、かに、いか、さば)			米(奈良県産)	80	5				米(奈良県産)	80	5		米(奈良県産)	80	5													
		焼き用マヨネーズ	15	6	卵、大豆、りんご			豚肉	30	1	豚肉			ちくわ	8	1	(えび、かに)			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳	牛乳	206	2	乳												
		豚肉	10	1	豚肉			いり卵	22	1	小麦、卵、大豆			たまねぎ	15	4				マヨネーズ	15	6	卵、大豆、りんご			マヨネーズ	15	6	卵、大豆、りんご	マヨネーズ	15	6	卵、大豆、りんご	マヨネーズ	15	6	卵、大豆、りんご								
		こんにゃく	34	5				たまねぎ	15	4				小麦粉	5	3	小麦			こんにゃく	34	5				こんにゃく	34	5		こんにゃく	34	5		こんにゃく	34	5									
		にんじん	14	3				にんじん	10	3				和風だし	0.1	5	小麦			にんじん	14	3				にんじん	10	3		にんじん	10	3		にんじん	10	3		にんじん	10	3					
		ひら天	10	1	(小麦、卵、乳、えび、かに)			もやし	22	4				濃口しょうゆ	3		小麦、大豆			ひら天	10	1	(小麦、卵、乳、えび、かに)			ひら天	10	1	(小麦、卵、乳、えび、かに)	ひら天	10	1	(小麦、卵、乳、えび、かに)	ひら天	10	1	(小麦、卵、乳、えび、かに)	ひら天	10	1	(小麦、卵、乳、えび、かに)	ひら天	10	1	(小麦、卵、乳、えび、かに)
		砂糖	1.2	5				濃口しょうゆ	3		小麦、大豆			米油	5	6				砂糖	1.2	5				砂糖	1.2	5		砂糖	1.2	5		砂糖	1.2	5		砂糖	1.2	5					
		濃口しょうゆ	2.1		小麦、大豆			おろししょうが	1.3	4				おろししょうが	1.3	4				濃口しょうゆ	2.1		小麦、大豆			濃口しょうゆ	2.1		小麦、大豆	濃口しょうゆ	2.1		小麦、大豆	濃口しょうゆ	2.1		小麦、大豆	濃口しょうゆ	2.1		小麦、大豆				
和風だし	0.5			でんぷん	1	5		でんぷん	1	5		和風だし	0.5			和風だし	0.5			和風だし	0.5			和風だし	0.5			和風だし	0.5																
米油	0.3	6		米油	0.5	6		米油	0.5	6		米油	0.3	6		米油	0.5	6		米油	0.5	6		米油	0.3	6		米油	0.5	6															
薄あげ	5	1	大豆	鶏肉	15	1	鶏肉	薄あげ	5	1	大豆	薄あげ	5	1	大豆	薄あげ	5	1	大豆	薄あげ	5	1	大豆	薄あげ	5	1	大豆	薄あげ	5	1	大豆														
里芋	20	5		野菜ミックスボール	27	1		里芋	20	5		里芋	20	5		里芋	20	5		里芋	20	5		里芋	20	5		里芋	20	5		里芋	20	5											
たまねぎ	30	4		れんこん	10	4		たまねぎ	30	4		たまねぎ	30	4		たまねぎ	30	4		たまねぎ	30	4		たまねぎ	30	4		たまねぎ	30	4		たまねぎ	30	4											
青ねぎ	6	3		大根	20	4		青ねぎ(奈良県産)	6	3		青ねぎ	6	3		青ねぎ	6	3		青ねぎ	6	3		青ねぎ	6	3		青ねぎ	6	3		青ねぎ	6	3											
豆乳	20	1	大豆	青ねぎ(奈良県産)	6	3		豆乳	20	1	大豆	豆乳	20	1	大豆	豆乳	20	1	大豆	豆乳	20	1	大豆	豆乳	20	1	大豆	豆乳	20	1	大豆	豆乳	20	1	大豆										
手作りみそ	10.5	1	大豆	淡口しょうゆ	4.2		小麦、大豆	手作りみそ	10.5	1	大豆	手作りみそ	10.5	1	大豆	手作りみそ	10.5	1	大豆	手作りみそ	10.5	1	大豆	手作りみそ	10.5	1	大豆	手作りみそ	10.5	1	大豆	手作りみそ	10.5	1	大豆										
削り節	1.6			和風だし	0.6		さば	削り節	1.6			削り節	1.6			削り節	1.6			削り節	1.6			削り節	1.6			削り節	1.6			削り節	1.6												
和風だし	0.5			和風だし	0.6		さば	和風だし	0.5			和風だし	0.5			和風だし	0.5			和風だし	0.5			和風だし	0.5			和風だし	0.5			和風だし	0.5												
ごはん	110	5		ごはん	110	5		ごはん	110	5		ごはん	110	5		ごはん	110	5		ごはん	110	5		ごはん	110	5		ごはん	110	5		ごはん	110	5											
牛乳	206	2	乳	牛乳	206	2	乳	牛乳	206	2	乳	牛乳	206	2	乳	牛乳	206	2	乳	牛乳	206	2	乳	牛乳	206	2	乳	牛乳	206	2	乳	牛乳	206	2	乳										
たこナゲット	40	1	小麦、いか、大豆(卵、乳、えび、かに、さけ、豚肉、ごま)	いかフリッター	60	1	小麦、いか、大豆(卵、えび、さば、ごま)	たこナゲット	40	1	小麦、いか、大豆(卵、乳、えび、かに、さけ、豚肉、ごま)	たこナゲット	40	1	小麦、いか、大豆(卵、乳、えび、かに、さけ、豚肉、ごま)	たこナゲット	40	1	小麦、いか、大豆(卵、乳、えび、かに、さけ、豚肉、ごま)	たこナゲット	40	1	小麦、いか、大豆(卵、乳、えび、かに、さけ、豚肉、ごま)	たこナゲット	40	1	小麦、いか、大豆(卵、乳、えび、かに、さけ、豚肉、ごま)	たこナゲット	40	1	小麦、いか、大豆(卵、乳、えび、かに、さけ、豚肉、ごま)	たこナゲット	40	1	小麦、いか、大豆(卵、乳、えび、かに、さけ、豚肉、ごま)	たこナゲット	40	1	小麦、いか、大豆(卵、乳、えび、かに、さけ、豚肉、ごま)						
マーボー豆腐	25	1	豚肉、大豆	花野菜のおろし和え	6	6		マーボー豆腐	25	1	豚肉、大豆	マーボー豆腐	25	1	豚肉、大豆	マーボー豆腐	25	1	豚肉、大豆	マーボー豆腐	25	1	豚肉、大豆	マーボー豆腐	25	1	豚肉、大豆	マーボー豆腐	25	1	豚肉、大豆	マーボー豆腐	25	1	豚肉、大豆										
郡山のきゅうりのナムル	30	4		カレーうどん	50	5	小麦(そば、卵、やまいも、ごま)	郡山のきゅうりのナムル	30	4		カレーうどん	50	5	小麦(そば、卵、やまいも、ごま)	郡山のきゅうりのナムル	30	4		カレーうどん	50	5	小麦(そば、卵、やまいも、ごま)	郡山のきゅうりのナムル	30	4		カレーうどん	50	5	小麦(そば、卵、やまいも、ごま)	郡山のきゅうりのナムル	30	4											
規格パン	80	5	小麦、乳(卵)	ごはん	110	5		規格パン	80	5	小麦、乳(卵)	ごはん	110	5		規格パン	80	5	小麦、乳(卵)	ごはん	110	5		規格パン	80	5	小麦、乳(卵)	ごはん	110	5		規格パン	80	5	小麦、乳(卵)										
牛乳	206	2	乳	牛乳	206	2	乳	牛乳	206	2	乳	牛乳	206	2	乳	牛乳	206	2	乳	牛乳	206	2	乳	牛乳	206	2	乳	牛乳	206	2	乳	牛乳	206	2	乳										
チキンカツ	50	1	鶏肉、小麦(乳、豚肉、いか、えび、オレンジ、牛肉、さけ、さば、大豆、りんご、ゼラチン、アーモンド)	大和まな入り豚ビビンバ	40	1	豚肉、大豆	チキンカツ	50	1	鶏肉、小麦(乳、豚肉、いか、えび、オレンジ、牛肉、さけ、さば、大豆、りんご、ゼラチン、アーモンド)	大和まな入り豚ビビンバ	40	1	豚肉、大豆	チキンカツ	50	1	鶏肉、小麦(乳、豚肉、いか、えび、オレンジ、牛肉、さけ、さば、大豆、りんご、ゼラチン、アーモンド)	大和まな入り豚ビビンバ	40	1	豚肉、大豆	チキンカツ	50	1	鶏肉、小麦(乳、豚肉、いか、えび、オレンジ、牛肉、さけ、さば、大豆、りんご、ゼラチン、アーモンド)	大和まな入り豚ビビンバ	40	1	豚肉、大豆	チキンカツ	50	1	鶏肉、小麦(乳、豚肉、いか、えび、オレンジ、牛肉、さけ、さば、大豆、りんご、ゼラチン、アーモンド)	大和まな入り豚ビビンバ	40	1	豚肉、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。

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。

