令和7年 1月の献立 中学校用

（15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。

1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
817kcal	15.6%	26.3%	410mg	104mg

鉄	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
4.2mg	245μgRAE	0.73mg	0.56mg	32mg

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
10日（金）	柿の葉すし	柿の葉すし(鮭)	120	5	さけ、大豆（小麦、えび、さば、ゼラチン）
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	奈良の黒豆コロッケ	奈良の黒豆コロッケ	50	5	小麦、大豆
		米油	5	6	
	大根の甘酢和え	大根	48	4	
		にんじん	20	3	
		白ごま	1	6	ごま
		酢の物酢	5		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）
	奈良の雑煮	鶏肉	15	1	鶏肉
		にこみ餅	35	5	
		里芋	25	5	
		豆腐	30	1	大豆
		こんにゃく	10	5	
		梅型かまぼこ	5	1	（小麦、大豆）
		白みそ	12	1	大豆（小麦）
		和風だし	0.6		
		削り節	1.6	1	さば
	さとう入りきなこ	さとう入りきなこ（小袋）	5	1	大豆（小麦、卵、乳、えび、さば、鶏肉、豚肉、やまいも、ゼラチン、バナナ、ごま）
	いもけんぴ入り小魚	いもけんぴ入り小魚(小袋)	5	2	（小麦、卵、乳、落花生、えび、かに、くるみ）
14日（火）	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	さわらのマヨ焼き	さわらの切り身	50	1	（小麦、卵、えび、いか、さば、大豆、ごま）
		焼き用マヨネーズ	15	6	卵、大豆、りんご
	小松菜のおかかあえ	小松菜（奈良県産）	35	3	
		サヤインゲン	10	3	
		薄あげ	4	1	大豆
		味付けおかか	3	2	小麦、大豆（卵、乳、かに、牛肉、さば、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま）
		だししょうゆ	0.5		小麦、大豆
	豚じゃが	豚肉	20	1	豚肉
		じゃがいも	70	5	
		にんじん	20	3	
		たまねぎ	60	4	
		糸こんにゃく	30	5	
		料理酒	2.4		
		濃口しょうゆ	4.8		小麦、大豆
		三温糖	3.6	5	
		和風だし	1.2		
		米油	0.4	6	
15日（水）	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	揚げぎょうざ 3個	ギョウザ	54	1	小麦、大豆、豚肉、ごま（えび、かに、いか、牛肉、さけ、鶏肉、りんご、ゼラチン、バナナ）
		米油	3.6	6	
	キムチラーメン	中華麺	40	5	小麦（卵）
		豚肉	20	1	豚肉
		キムチ	8	4	小麦、さば、大豆、りんご
		たまねぎ	35	4	
		にんじん	10	3	
		にら	6	3	
		中華スープ	2.5		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		料理酒	1.2		
		濃口しょうゆ	1.4		小麦、大豆
		キムチの素	5.2		大豆、りんご
		こしょう	0.02		
	青梗菜の中華炒め	イカ	15	1	いか（さけ）
		チンゲン菜	35	3	
		エリンギ	10	4	
		たまねぎ	25	4	
		ちくわ	10	1	（えび、かに）
		中華スープ	0.6		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		淡口しょうゆ	1.5		小麦、大豆
		砂糖	0.6	5	
		でんぷん	0.8	5	
		おろししょうが	0.6	4	
		こしょう	0.02		
		ごま油	0.6	6	ごま

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
16日（木）	セルフバーガー	バンズパン	70	5	小麦、乳（卵）
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	ハンバーグ照り焼きソース	ハンバーグ	80	1	大豆、鶏肉、豚肉
		濃口しょうゆ	2		小麦、大豆
		砂糖	1.4	5	
		みりん	1.2		
		こしょう	0.01		
		でんぷん	0.8	5	
	ツナサラダ	ツナ油漬け	15	1	
		れんこん	25	4	
		きゅうり	15	4	
		アイランドドレッシング	7.5	6	
	コーンポタージュ	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）
	大おかずのリクエスト3位	にんじん	12	3	
		たまねぎ	40	4	
		ホールコーン	7	4	
		じゃがいも	35	5	
		パセリ	1	3	
		スイートコーンクリーム	30	4	
		牛乳	30	2	乳
		コーンポタージュルウ	8		小麦、乳、豚肉
		コンソメスープ	1.2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		こしょう	0.04		
		米油	0.5	6	
17日（金）	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	白身魚のチリソース	たらの澱粉付き	50	1	
		米油	5	6	
		米酢	4.3		
		砂糖	3	5	
		みりん	3		
		にんにく	0.4	4	
		チリパウダー	0.2		
		でんぷん	0.5	5	
	寒天サラダ	かにかまぼこ	12	1	小麦、かに、大豆（えび）
		寒天	1	2	
		わかめ	0.8	2	（えび、かに）
		枝豆	10	4	大豆
		中華ドレッシング	7.2	6	小麦、大豆、豚肉、ごま
	中華スープ	焼豚	10	1	小麦、大豆、豚肉（卵、乳、牛肉、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま）
		にんじん	10	3	
		たまねぎ	35	4	
		もやし	25	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
		ごま油	0.6	6	ごま
20日（月）	米粉パン	米粉パン	70	5	小麦、乳（卵）
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	チキンナゲット	チキンナゲット 3個	60	1	小麦、大豆、鶏肉
	ミートマカロニ	ベンネ	6	5	小麦
		豚挽肉	20	1	豚肉
		ミックスビーンズ	8	1	（大豆、もも）
		たまねぎ	35	4	
		パプリカ	10	3	
		カレー粉	0.15		
		ウスターソース	0.9		
		コンソメスープ	0.25		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		トマトピューレ	4.6	3	
		トマトケチャップ	10		
		小麦粉	1	5	小麦
		こしょう	0.02		
		塩	0.25		
		米油	0.6	6	
	コンソメスープ	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）
		きゃべつ	30	4	
		たまねぎ	25	4	
		にんじん	15	3	
		コンソメスープ	2.2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		淡口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
		塩	0.04		
		こしょう	0.03		
		米油	0.5	6	
	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム（小袋）	15	5	

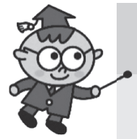
日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
大和郡山の日 21日（火）	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	ポークカレー	豚肉	12	1	豚肉
	大おかずのリクエスト2位	じゃがいも（郡山産）	60	5	
		たまねぎ	60	4	
		にんじん	20	3	
		カレールウ（甘口）	6		小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、バナナ
		カレールウ（中辛）	11		小麦
		ウスターソース	1.2		
		スキムミルク	4	2	乳
		クッキングチーズ	6	2	乳
		コンソメスープ	0.6		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		米油	0.3	6	
	焼きウインナー	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	45	3	
		カリフラワー	25	4	
		オニオンドレッシング	7.2	6	小麦、大豆、豚肉
22日（水）	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	春巻き	春巻き	50	1	小麦、大豆、豚肉（乳、えび）
		米油	6	6	
	タッカルビ	鶏肉	35	1	鶏肉
	小おかずのリクエスト2位	たまねぎ	25	4	
		きゃべつ（奈良県産）	22	4	
		にら	8	3	
		キムチ	4.2	4	小麦、さば、大豆、りんご
		トッポギ	18	5	
		中華スープ	0.7		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		にんにく	0.2	4	
		料理酒	1.2		
		砂糖	1	5	
		コチジャン	0.6		大豆
		赤みそ	1.6	1	大豆
		濃口しょうゆ	0.4		小麦、大豆
		みりん	1		
		米油	0.5	6	
	豆腐白湯スープ	豚肉	10	1	豚肉
		薄あげ	5	1	大豆
		豆腐	30	1	大豆
		にんじん	10	3	
		小松菜（奈良県産）	10	3	
		えのき茸	12	4	
		豚骨ラーメンスープ	8		小麦、大豆、豚肉
		中華スープ	0.3		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		淡口しょうゆ	0.5		小麦、大豆
		料理酒	1.2		
		こしょう	0.04		
23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	
	中おかずのリクエスト1位	ポークフランクカット	10	1	豚肉
		パプリカ	8	3	
		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		
	コールスローサラダ	レタス	40	4	
		きゅうり	20	4	
		ホールコーン	15	4	
		コールスロードレッシング	8	6	
	ミネストローネ	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）
		ブロッコリー	25	3	
		にんじん	12	3	
		たまねぎ	30	4	
		大豆	10	1	大豆
		トマトダイス	20	3	
		セロリ	6	4	
		トマトケチャップ	3		
		コンソメスープ	2.4		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		にんにく	0.3	4	
		こしょう	0.04		
		砂糖	0.6	5	
		米油	0.3	6	
	ミルメーク	ミルメーク（コーヒー）	12.5	5	

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 24日（金）	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	だし巻き卵	だし巻き卵	60	1	卵、大豆（小麦、乳、かに、鶏肉）
	郡山のみそ汁	豚肉	10	1	豚肉
		ミニ厚揚げ	30	1	大豆
		大根	25	4	
		白菜（郡山産）	30	4	
		にんじん（郡山産）	10	3	
		手作りみそ	10.5	1	大豆
		和風だし	0.4		
		削り節	1.6	1	さば
	手作りさばふりかけ	さばフレーク	25	1	さば
		ほうれん草	15	3	
		白ごま	2.5	6	ごま
		砂糖	1.5	5	
		淡口しょうゆ	0.7		小麦、大豆
		みりん	1.2		
		料理酒	0.6		
		和風だし	0.5		
		米油	0.5	6	
27日（月）	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	鮭のチャンチャン焼き風	さけ角切り	60	1	さけ（いか、さば）
		たまねぎ	15	4	
		きゃべつ	10	4	
		しめじ	5	4	
		赤みそ	3	1	大豆
		砂糖	1	5	
		料理酒	0.5		
		和風だし	0.2		
		でんぷん	0.4	5	
	じゃがいもとコーンのサラダ	じゃがいも	50	5	
		ホールコーン	10	4	
		米酢	0.5		
		フレンチドレッシング	7	6	
	北海道スープ	角切り昆布	1	2	
		かにかまぼこ	15	1	小麦、かに、大豆（えび）
		たまねぎ	30	4	
		にんじん	10	3	
		もやし	20	4	
		青ねぎ（奈良県産）	6	3	
		塩ラーメンスープ	10		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
		淡口しょうゆ	0.2		小麦、大豆
		こしょう	0.02		
28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）
	中おかずのリクエスト1位	米油	5	6	
		砂糖	2.4	5	
		濃口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
		米酢	1.8		
	豚肉と白菜の生姜炒め	豚肉	30	1	豚肉
		白菜	35	4	
		たまねぎ	30	4	
		にんじん	10	3	
		淡口しょうゆ	2		小麦、大豆
		砂糖	0.5	5	
		みりん	1.2		
		料理酒	0.8		
		おろししょうが	1	4	
		和風だし	0.4		
		でんぷん	1	5	
		米油	0.6	6	
	春雨スープ	ミートボール	28	1	大豆、鶏肉、豚肉（小麦、卵、乳、えび、かに）
		大根	20	4	
		チンゲン菜	15	3	
		にんじん	10	3	
		春雨	4	5	
		中華スープ	1.8		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		
		みりん	1.2		
		米油	0.3	6	
	マヨネーズ(卵抜き)(小袋)	マヨネーズ(卵抜き)(小袋)	10	6	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。

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
29日(水)	ごはん	**米（奈良県産）**	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	奈良の小松菜シューマイ	**奈良の小松菜シューマイ** 2個	60	1	小麦、大豆、豚肉（えび、かに、いか、牛肉、さけ、鶏肉、りんご、ゼラチン、バナナ、ごま）
	もやしのナムル（小おかずのリクエスト1位）	もやし	30	4	
		にんじん	15	3	
		サヤインゲン	15	3	
		ナムルドレッシング	7.1	6	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、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）
		トックもち	15	5	（小麦、そば、卵、乳）
		豆腐	30	1	大豆
		たまねぎ	30	4	
		青ねぎ（奈良県産）	6	3	
		スイートコーンクリーム	32	4	
		中華スープ	1.8		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	5	
		こしょう	0.04		
		米油	0.6	6	
	味付けいりこ	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）
大和郡山の日 30日(木)	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
	かぼちゃと大和ポークのフライ	**かぼちゃと大和ポークのフライ**	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	
	郡山の小松菜とニョッキのクリーム煮	鶏肉	10	1	鶏肉
		奈良の米粉ニョッキ	15	5	（小麦、いか）
		小松菜（郡山産）	15	3	
		たまねぎ	25	4	
		パプリカ	10	3	
		牛乳	15	2	乳
		小麦粉	2.4	5	小麦
		コンソメスープ	0.8		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		生クリーム	4	2	乳、大豆
		こしょう	0.03		
		米油	0.5	6	
	ポトフ	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	
		かぶ	40	4	
		にんじん	10	3	
		ブロッコリー	20	3	
		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
		塩	0.05		
		こしょう	0.03		
		米油	0.4	6	
31日(金)	ごはん	**米（奈良県産）**	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	焼きししゃも	ししゃも 2匹	30	1	
	にんじんししりしり（小おかずのリクエスト3位）	ツナ油漬け	18	1	
		にんじん	35	3	
		いり卵	18	1	小麦、卵、大豆
		だししょうゆ	1		小麦、大豆
		味付けおかか	2	2	小麦、大豆（卵、乳、かに、牛肉、さば、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま）
		米油	0.5	6	
	ごま豆乳汁	豚肉	10	1	豚肉
		さつまいも	30	5	
		にんじん	10	3	
		たまねぎ	30	4	
		青ねぎ（奈良県産）	6	3	
		豆乳	20	1	大豆
		白すりごま	2.4	6	ごま
		白練りごま	2.3	6	ごま
		和風だし	0.6		
		濃口しょうゆ	4.5		小麦、大豆
		削り節	1.6	1	さば

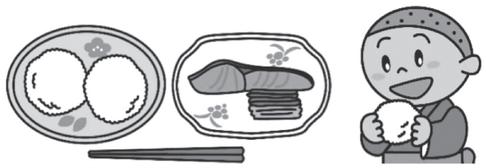


1月24日～30日「全国学校給食週間」

日本の学校給食の歴史を知ろう！

毎日、食べている給食について感謝し、あらためて考える機会にしてほしいと思います。

明治22年（1889年） → **昭和25年（1950年）**



おにぎり 塩ザケ 漬物

パン ミルク カレーシチュー

学校給食は、貧しい子どもたちのために、お寺でお昼ごはんを提供したことが始まりと言われています。

パン・脱脂粉乳・おかずの３品の給食が始まりました。

昭和39～43年（1964～1968年）

脱脂粉乳から、牛乳にかわりました。

昭和51年（1976年）

ごはんが給食に登場するようになりました。

現　在

時代に合わせて給食の内容もだんだんと変化していきました。

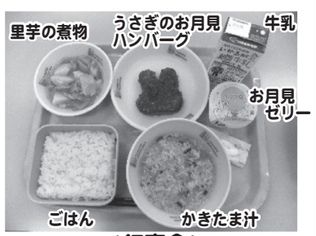
大和郡山市では、地域でとれる食材をとりいれ、郷土料理や行事食、世界の料理など、メニューがどんどん広がっています。

現在の大和郡山市の学校給食

＜洋食＞

＜和食＞

＜中華＞



＜行事食＞

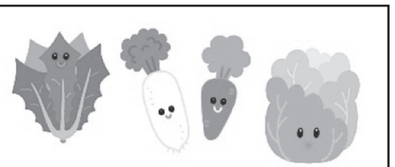
ご家庭でも、学校給食について知っていただくため、市のホームページで「おうちでも味わおう!給食レシピ」、「地産地消コーナー」で定期的に情報をアップしていますので、ご覧いただき、「**食**」についてご家族での会話をはずませていただきたいと思います。すぐーるで毎月配信される教育委員会だよりの中にも学校給食のコーナーがありますので、こちらもご覧ください。

今月のレシピ紹介
奈良の雑煮

奈良県の郷土料理です。ぜひ、お試しください。

今月の地産野菜

21日　じゃがいも（平和産）
24日　白菜（矢田産）
　　にんじん（平和産）
30日　小松菜(治道産)



卒業お祝いリクエスト献立 結果発表

中学3年生のみなさんに聞いたリクエスト献立の結果の上位3位までを1月の献立にとりいれています。

大おかず
1位　キムチラーメン
2位　ポークカレー
3位　コーンポタージュ

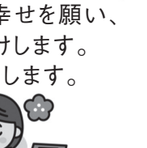
キムチラーメンは、8年連続１位です。

中おかず
1位　チキン南蛮
1位　フライドポテトのチーズ焼き
3位　ギョウザ

同率でした。

小おかず
1位　もやしのナムル
2位　タッカルビ
3位　にんじんしりしり

お楽しみに！



1月17日「おむすびの日」

阪神・淡路大震災から30年

1995（平成7）年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。 昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、 この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。

災害時の備えとして、自分たちにできることは何か、何が必要かを考えてみましょう。

みなさんの健康と幸せを願い、おいしい給食をお届けします。
よろしくお願いいたします。