令和７年 5がつのこんだて

小学校用

（20回）大和郡山市学校給食運営委員会　☎53-2809

＊ 栄養三色について
赤　血や肉や骨をつくるもの
黄　熱や力になるもの
緑　体の調子をととのえるもの

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・ごま・カシューナッツ
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・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。

5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
648kcal	15.7%	28.2%	351mg	84mg
鉄	**レチノール**	**ビタミンB1**	**ビタミンB2**	**ビタミンC**
2.9mg	237μgRAE	0.56mg	0.51mg	21mg

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルゲン
1日（木）	やまとちゃパン	あじつけパン(たまごぬき)	65	黄	こむぎ、にゅう
		やまとちゃふんまつ	0.65		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	メンチカツ	メンチカツ	50	〃	こむぎ、だいず、ぶたにく（たまご、にゅう）
		こめあぶら	3	黄	
	きゅうりのサラダ	きゅうり	25	緑	
		にんじん	10	〃	
		たまねぎ	10	〃	
		アイランドドレッシング	6	黄	
	とうにゅうスープ	ポークフランクカット	12	赤	ぶたにく(にゅう、だいず、とりにく)
		たまねぎ	25	緑	
		にんじん	15	〃	
		サヤインゲン	10	〃	
		とうにゅう	12	赤	だいず
		コンソメスープ	1.8		こむぎ、だいず、とりにく、ぶたにく
		うすくちしょうゆ	2		こむぎ、だいず
		こしょう	0.01		
		こめあぶら	0.3	黄	
2日（金） こどもの日献立	たけのこごはん	こめ（ならけんさん）	70	黄	
		たけのこごはんのもと	25	緑	こむぎ、だいず、とりにく、ぶたにく
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	いわしのおかかに	いわしのおかかに	40	〃	こむぎ、だいず（いか、さけ、さば、ごま）
	すくすくげんきサラダ	ツナあぶらづけ	8	赤	
		にんじん	8	緑	
		グリーンアスパラガス	20	〃	
		あおじそドレッシング	3	黄	こむぎ、だいず
	はなかまぼこのすましじる	しめじ	8	緑	
		さくらがたかまぼこ	10	赤	（こむぎ、だいず）
		たまねぎ	25	緑	
		だいこん	15	〃	
		あおねぎ（ならけんさん）	6	〃	
		うすくちしょうゆ	4.5		こむぎ、だいず
		うるめぶし	3	赤	（さば）
	かしわもち	かしわもち	30	黄	だいず（こむぎ、たまご、にゅう、オレンジ、やまいも、ごま）
7日（水）	ごはん	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	やきぎょうざ	やきめつきギョウザ 2こ	36	〃	こむぎ、だいず、とりにく、ぶたにく、ごま
	バンバンジーサラダ	チキンフレーク	8	赤	とりにく
		きゅうり	25	緑	
		にんじん	10	〃	
		バンバンジードレッシング	6	黄	こむぎ、だいず、ごま
	パイタンスープ	ワンタン	20	〃	こむぎ、だいず、ぶたにく
		にんじん	10	緑	
		たまねぎ	15	〃	
		チンゲンサイ	15	〃	
		とんこつラーメンスープ	6.4		こむぎ、だいず、ぶたにく
		ちゅうかスープ	0.3		ぎゅうにく、だいず、とりにく、ぶたにく、ゼラチン
		うすくちしょうゆ	0.4		こむぎ、だいず
		りょうりしゅ	1		
		こしょう	0.03		
		こめあぶら	0.3	黄	
8日（木） 大和郡山の日	きかくパン	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	フライドポテトのチーズやき	フライドポテト	35	黄	
		ベーコン	12	赤	ぶたにく（こむぎ、たまご、にゅう、ぎゅうにく、だいず、とりにく、りんご、ゼラチン、ごま）
		マヨネーズ(たまごぬき)	10	黄	だいず
		とろけるチーズ	8	赤	にゅう
		パセリ	0.1	緑	
	ロメインレタスのサラダ	ロメインレタス(こおりやまさん)	30	〃	
		パプリカ	20	〃	
		フレンチドレッシング	6	黄	
	ぐだくさんスープカレー	ぶたにく	12	赤	ぶたにく
		たまねぎ	25	緑	
		れんこん	15	〃	
		にんじん	10	〃	
		きゃべつ	15	〃	
		うすくちしょうゆ	1		こむぎ、だいず
		カレーこ	0.3		
		コンソメスープ	2		こむぎ、だいず、とりにく、ぶたにく
		こめあぶら	0.3	黄	
9日（金）	ごはん	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	かきあげ	かきあげ	40	緑	こむぎ、だいず（えび）
		こめあぶら	3	黄	
	よしのくずいりうどん	よしのくずいりうどん	40	〃	こむぎ（そば、たまご、やまいも、ごま）
		とりにく	10	赤	とりにく
		うすあげ	6	〃	だいず
		たまねぎ	15	緑	
		にんじん	10	〃	
		あおねぎ（ならけんさん）	6	〃	
		みりん	2		
		うすくちしょうゆ	4.7		こむぎ、だいず
		うるめぶし	3	赤	（さば）
	てづくりじゃこふりかけ	ちりめんじゃこ	7.6	〃	（えび、かに、いか、さば）
		さとう	3.6	黄	
		うすくちしょうゆ	3		こむぎ、だいず
		みりん	3		
		りょうりしゅ	1.5		
		かつおぶし	1	赤	（さば）
		しろごま	2	黄	ごま
		こめあぶら	0.1	〃	
12日（月） 大和郡山の日	ごはん	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	とりのやまとまるなすとねぎしょうゆかけ	とりモモソテー	40	〃	とりにく（こむぎ、にゅう、えび、いか、オレンジ、ぎゅうにく、さけ、さば、だいず、ぶたにく、りんご、ゼラチン、アーモンド）
		やまとまるなす（こおりやまさん）	6	緑	
		あおねぎ（ならけんさん）	4	〃	
		こいくちしょうゆ	2		こむぎ、だいず
		さとう	1.8	黄	
		みりん	0.8		
		でんぷん	0.5	黄	
		こめあぶら	0.3	〃	
	きりぼしだいこんのにもの	きりぼしだいこん	5	緑	
		にんじん	8	〃	
		グリンピース	3	〃	
		ひらてん	13	赤	（こむぎ、たまご、にゅう、えび、かに）
		さとう	1.8	黄	
		うすくちしょうゆ	2.6		こむぎ、だいず
		みりん	1.5		
		うるめぶし	0.5	赤	（さば）
		こめあぶら	0.3	黄	
	みそしる	カットとうふ	20	赤	だいず
		わかめ	0.5	〃	（えび、かに、ぎょかいるい）
		えのきたけ	8	緑	
		たまねぎ	15	〃	
		にんじん	12	〃	
		てづくりみそ	9	赤	だいず
		あわせみそ	1	〃	だいず
		うるめぶし	3	〃	（さば）
13日（火）	ごはん	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	ガパオライス	ぶたひきにく	24	〃	ぶたにく
		たまねぎ	30	緑	
		ピーマン	5	〃	
		パプリカ	5	〃	
		にんじん	10	〃	
		バジル	0.04		
		にんにく	0.4	緑	
		こいくちしょうゆ	1.5		こむぎ、だいず
		おろししょうが	0.4	緑	
		こむぎこ	1	黄	こむぎ
		さとう	1	〃	
		しお	0.03		
		オイスターソース	2		こむぎ、だいず（かに）
		ナンプラー	0.8		
		ごまあぶら	0.4	黄	ごま
	グリーンサラダ	きゃべつ	30	緑	
		きゅうり	12	〃	
		えだまめ	8	〃	だいず
		ちゅうかドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず、ぶたにく、ごま
	はるさめスープ	えびだんご	20	赤	えび、ぶたにく、ぎょかいるい（こむぎ、たまご、にゅう、かに）
		はるさめ	4	黄	
		サヤインゲン	10	緑	
		たまねぎ	15	〃	
		にら	6	〃	
		うすくちしょうゆ	2		こむぎ、だいず
		ちゅうかスープ	1.8		ぎゅうにく、だいず、とりにく、ぶたにく、ゼラチン
		こしょう	0.03		
		こめあぶら	0.3	黄	
14日（水）	ごはん	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	ポークカレー	ぶたにく	10	〃	ぶたにく
		じゃがいも	50	黄	
		たまねぎ	50	緑	
		にんじん	15	〃	
		カレールウ（あまくち）	6.5		こむぎ、にゅう、だいず、ぶたにく、りんご、バナナ
		カレールウ（ちゅうから）	8.5		こむぎ
		ウスターソース	1		
		スキムミルク	2	赤	にゅう
		クッキングチーズ	4	〃	にゅう
		コンソメスープ	0.5		こむぎ、だいず、とりにく、ぶたにく
		こめあぶら	0.3	黄	
	がんす	がんす	60	赤	こむぎ、だいず
		こめあぶら	4	黄	
	あまなつのフルーツポンチ	もも	25	緑	もも
		パインアップル	15	〃	
		あまなつゼリー	30	黄	りんご
15日（木）	こめこパン	こめこパン（ならけんさん）	50	黄	こむぎ、にゅう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	ハンバーグのオニオンソース	ハンバーグ	60	赤	だいず、とりにく、ぶたにく
		オニオンソテーダイス	10	緑	
		こいくちしょうゆ	1.5		こむぎ、だいず
		さとう	1.2	黄	
		あかワイン	0.7		
		こしょう	0.01		
	アスパラガスのソテー	グリーンアスパラガス	30	緑	
		ポークフランクカット	15	赤	ぶたにく（にゅう、だいず、とりにく）
		ホールコーン	20	緑	
		ブラックペッパー	0.02		
		しお	0.3		
		こめあぶら	0.3	黄	
	コンソメスープ	ブロッコリー	10	緑	
		カリフラワー	10	緑	
		たまねぎ	20	緑	
		にんじん	10	緑	
		うすくちしょうゆ	1.5		こむぎ、だいず
		コンソメスープ	1.8		こむぎ、だいず、とりにく、ぶたにく
		こしょう	0.03		
		こめあぶら	0.3	黄	
16日（金）	ごはん	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	カツオフライ	カツオカツ	40	〃	こむぎ、だいず（たまご、にゅう、えび）
		こめあぶら	3	黄	
	こまつなのおかかあえ	こまつな	30	緑	
		もやし	20	〃	
		あじつけおかか	2	赤	こむぎ、だいず（たまご、にゅう、えび、いくら、ぎゅうにく、さけ、さば、とりにく、ぶたにく、やまいも、ゼラチン、ごま）
		だししょうゆ	1		こむぎ、だいず
	かきたまじる	たまご（ならけんさん）	25	赤	たまご
		とりにく	10	〃	とりにく
		たまねぎ	25	緑	
		にんじん	10	〃	
		あおねぎ	6	〃	
		うすくちしょうゆ	4.5		こむぎ、だいず
		でんぷん	0.7	黄	
		うるめぶし	3	赤	（さば）
		りょうりしゅ	1		
19日（月）	こめこパン	こめこパン（ならけんさん）	50	黄	こむぎ、にゅう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	かぼちゃグラタン	かぼちゃグラタン	40	黄	だいず
	ごぼうサラダ	ごぼう	25	緑	
		にんじん	12	〃	
		ごまクリーミードレッシング	6	黄	だいず、ごま
	クリームスープ	ベーコン	10	赤	ぶたにく（こむぎ、たまご、にゅう、ぎゅうにく、だいず、とりにく、りんご、ゼラチン、ごま）
		エリンギ	10	緑	
		ほうれんそう	10	〃	
		たまねぎ	30	〃	
		にんじん	10	〃	
		ぎゅうにゅう	25	赤	にゅう
		コンソメスープ	1.8		こむぎ、だいず、とりにく、ぶたにく
		こむぎこ	4.5	黄	こむぎ
		バター	4	〃	にゅう
		こしょう	0.03		
		しお	0.03		
		こめあぶら	0.3	黄	
20日（火）	ごはん	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	あぶらふどん	とりにく	20	〃	とりにく
		あぶらふ	4.5	黄	こむぎ、だいず
		いとこんにゃく	17	〃	
		えのきたけ	12	緑	
		たまねぎ	53	〃	
		さんおんとう	3	黄	
		こいくちしょうゆ	4.7		こむぎ、だいず
		みりん	2		
		りょうりしゅ	2		
		うるめぶし	1	赤	（さば）
		でんぷん	1	黄	
		こめあぶら	0.3	〃	
	アジのピリからやきすのもの	アジのピリからづけ	40	赤	こむぎ、だいず
		きゅうり	25	緑	
		わかめ	1	赤	（えび、かに、ぎょかいるい）
		にんじん	10	緑	
		すのものす	5		だいず、りんご、ゼラチン
		みずあめ	1	黄	（こむぎ、たまご、にゅう、らっかせい、オレンジ、キウイフルーツ、だいず、もも、やまいも、りんご、バナナ、ごま）

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)	栄養三色	アレルゲン
大和郡山の日 21日(水)	ごはん	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	ショーロンポー	ショーロンポー 2こ	50	〃	こむぎ、だいず、ぶたにく、ごま
	やまとまるなすいりぶたビビンバ	ぶたにく	25	赤	ぶたにく
		キムチ	6	緑	こむぎ、さば、だいず、りんご
		やまとまるなす（こおりやまさん）	15	〃	
		にら	5	〃	
		たまねぎ	10	〃	
		にんじん	10	〃	
		こいくちしょうゆ	0.9		こむぎ、だいず
		さんおんとう	1.4	黄	
		りょうりしゅ	1		
		みりん	0.5		
		とうばんじゃん	0.1		
		にんにく	0.1	緑	
		やきにくのたれ	1.2		こむぎ、だいず、りんご、ごま
		こめあぶら	0.3	黄	
	ちゅうかスープ	かまぼこ	10	赤	（えび、かに）
		カットとうふ	20	〃	だいず
		たまねぎ	20	緑	
		チンゲンサイ	15	〃	
		うすくちしょうゆ	2.4		こむぎ、だいず
		ちゅうかスープ	1.6		ぎゅうにく、だいず、とりにく、ぶたにく、ゼラチン
		こめあぶら	0.3	黄	

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルゲン
26日(月)	ごはん	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	とうふハンバーグのきのこあんかけ	とうふハンバーグ	60	〃	こむぎ、ぎゅうにく、だいず、とりにく（たまご、にゅう）
		えのきたけ	4	緑	
		しめじ	4	〃	
		こいくちしょうゆ	1.6		こむぎ、だいず
		みりん	1.5		
		さとう	0.4	黄	
		でんぷん	0.5	〃	
	ひじきのにもの	ひらてん	5	赤	（こむぎ、たまご、にゅう、えび、かに）
		ひじき	2	赤	
		にんじん	12	緑	
		さんおんとう	1.8	黄	
		こいくちしょうゆ	1.7		こむぎ、だいず
		みりん	0.3		
		こめあぶら	0.3	黄	
		うるめぶし	0.6	赤	（さば）
	にゅうめんじる	ふしそうめん	4	黄	こむぎ（そば）
		うすあげ	5	赤	だいず
		たまねぎ	25	緑	
		にんじん	12	〃	
		かぼちゃ	10	〃	
		みつば	5	〃	
		うすくちしょうゆ	4		こむぎ、だいず
		うるめぶし	3	赤	（さば）
		みりん	1		

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルゲン
大和郡山の日 29日(木)	きかくパン	きかくパン	55	黄	こむぎ、にゅう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	やきウインナー	ウインナーソーセージ	30	〃	ぶたにく（こむぎ、たまご、にゅう、ぎゅうにく、だいず、とりにく、りんご、ゼラチン、ごま）
	はるみちトマトのスパゲッティ	スパゲッティ	25	黄	こむぎ
		ぶたひきにく	12	赤	ぶたにく
		トマト（こおりやまさん）	15	緑	
		たまねぎ	35	〃	
		にんじん	12	〃	
		トマトダイス	15	〃	
		トマトケチャップ	13		
		にんにく	0.2	緑	
		コンソメスープ	0.5		こむぎ、だいず、とりにく、ぶたにく
		こいくちしょうゆ	0.8		こむぎ、だいず
		ウスターソース	1.3		
		こしょう	0.01		
		こめあぶら	0.3	黄	
	イタリアンサラダ	きゅうり	20	緑	
		レタス	25	〃	
		ホールコーン	8	〃	
		イタリアンドレッシング	6	黄	

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルゲン
30日(金)	ごはん	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	ししゃものカリカリフライ	ししゃものカリカリフライ	30	〃	
		こめあぶら	3	黄	
	きりぼしだいこんのマヨポンサラダ	きりぼしだいこん	3	緑	
		えだまめ	8	〃	だいず
		きゃべつ	20	〃	
		マヨネーズ(たまごぬき)	2.4	黄	だいず
		ポンず	2.4		こむぎ、だいず
	ぶたじる	ぶたにく	12	赤	ぶたにく
		ミニあつあげ	20	〃	だいず
		たまねぎ	25	緑	
		にんじん	12	〃	
		あおねぎ	6	〃	
		てづくりみそ	9	赤	だいず
		あわせみそ	1	〃	だいず
		うるめぶし	3	〃	（さば）

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルゲン
22日(木)	きかくパン	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	とりにくのハーブやき	とりにく 2こ	60	〃	とりにく
		こうそうミックス	1.6		
	コールスローサラダ	きゃべつ	30	緑	
		にんじん	10	〃	
		ホールコーン	8	〃	
		コールスロードレッシング	6	黄	
	トマトスープ	ポークフランクカット	10	赤	ぶたにく（にゅう、だいず、とりにく）
		じゃがいも	20	黄	
		たまねぎ	20	緑	
		にんじん	12	〃	
		トマトダイス	15	〃	
		トマトケチャップ	2.5		
		コンソメスープ	1.8		こむぎ、だいず、とりにく、ぶたにく
		さとう	0.4	黄	
		こしょう	0.03		
		こめあぶら	0.3	黄	

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルゲン
27日(火)	ごはん	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	やさいいりだしまきたまご	やさいいりだしまきたまご	50	〃	たまご、だいず（こむぎ、にゅう、かに、とりにく）
	かしわのすきやきふう	とりにく	20	赤	とりにく
		やきどうふ	25	〃	だいず
		いとこんにゃく	20	黄	
		たまねぎ	35	緑	
		ごぼう	10	〃	
		しろねぎ	10	〃	
		こいくちしょうゆ	4.5		こむぎ、だいず
		さんおんとう	3	黄	
		うるめぶし	1	赤	（さば）
		りょうりしゅ	1.5		
		こめあぶら	0.3	黄	
	ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう	25	緑	
		グリーンアスパラガス	10	〃	
		にんじん	10	〃	
		しろすりごま	0.8	黄	ごま
		だししょうゆ	2.5		こむぎ、だいず

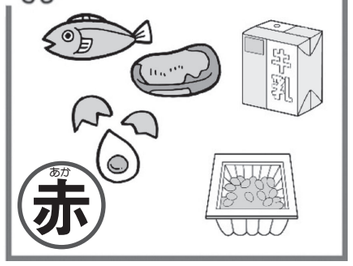
日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルゲン
23日(金)	ごはん	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	さばのしおこうじやき	さばのしおこうじづけ	40	〃	さば
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー	30	緑	
		にんじん	10	〃	
		オニオンドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず、ぶたにく
	スタミナみそしる	ぶたにく	12	赤	ぶたにく
		もやし	15	緑	
		たまねぎ	25	〃	
		にんじん	10	〃	
		てづくりみそ	9	赤	だいず
		あわせみそ	1	〃	だいず
		にんにく	0.25	緑	
		ごまあぶら	0.4	黄	ごま
		うるめぶし	3	赤	（さば）

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルゲン
28日(水)	ごはん	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
	はっぽうさい	ぶたにく	20	〃	ぶたにく（えび、かに）
		ちくわ	12	〃	
		はくさい	30	緑	
		たまねぎ	50	〃	
		にんじん	15	〃	
		たけのこ	15	〃	
		おろししょうが	0.8	〃	
		ちゅうかスープ	2		ぎゅうにく、だいず、とりにく、ぶたにく、ゼラチン
		うすくちしょうゆ	2.5		こむぎ、だいず
		りょうりしゅ	2		
		こしょう	0.03		
		こめあぶら	0.3	黄	
		でんぷん	1.5	〃	
	たこナゲット	たこナゲット 2こ	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）
	もやしのナムル	こまつな	15	緑	
		もやし	20	〃	
		にんじん	12	〃	
		ナムルドレッシング	5	黄	こむぎ、だいず、とりにく、ぶたにく、ごま

体をつくる3つの栄養
3色そろって元気パワーアップ！

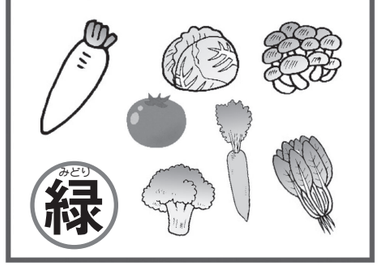
ここに書いてある食材はほんの一部！
どの食材がどんな働きをするかチェックしてね☆
献立表にも栄養三色が書いてあるので
見てみよう！

血や肉や骨をつくるもの



熱や力になるもの

体の調子をととのえるもの



みじたくをきちんとしよう！

～今月の地産野菜～

8日(木)ロメインレタス(矢田産)
12日(月)・21日(水)大和丸なす(平和産)
29日(木)トマト(治道、矢田産)

今月のレシピ

たっぷりロメインレタスと
卵のとりがらスープ

大和郡山市内の中学生が考案した献立です。
旬のロメインレタスをぜいたくに
味わえる一品です!