

令和7年 6月の献立					中学校用					6つの基礎食品群について					アレルギーについて					＜表示義務のある8品目＞					＜コンタミネーションについて＞					6月 平均栄養量				
										1群 たんぱく質					卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ					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									
										2群 無機質					＜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					している可能性があります。その									
										3群 ビタミンAが多いもの					さけ・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ					場合は、()内に記載しています。														
										4群 ビタミンCが多いもの					もも・やまいも・りんご・ごま・カシューナッツ・アーモンド																			
										5群 炭水化物					6群 脂質																			
(21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(個)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(個)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(個)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(個)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(個)	栄養六群	アレルギー					
2 日 (月)	ごはん	米 (奈良県産)	110	5		大和郡山の日	規格パン	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)	10 日 (火)	ごはん	米 (奈良県産)	110	5		13 日 (金)	ごはん	米 (奈良県産)	110	5												
	牛乳	牛乳	206	2	乳		牛乳	牛乳	206	2	乳		牛乳	牛乳	206	2	乳																	
	焼きぎょうざ	焼き目付きギョウザ 3個	72	1	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま		焼きそば	やきそば麺	70	5	小麦		いわしの	いわしのカリカリフライ 2匹	40	1			さばの竜田揚げ	さばの竜田揚げ	50	1	小麦、さば、大豆											
	もやしのナムル	もやし 切干大根 にんじん ナムルドレッシング	30 2.4 15 6.7	4 4 3 6	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま		豚肉	豚肉	20	1	豚肉		米油	米油	4	6			こんにゃくの きんぴら	米油	12	1	(小麦、卵、乳、えび、かに)											
	フォー入り スープ	ハム	10	1	小麦、大豆、鶏肉、卵、牛肉、大豆、もも、りんご、ごま		きゃべつ	きゃべつ	65	4			かにかまぼこ	かにかまぼこ	12	1	小麦、かに、大豆(えび)		にんじん	にんじん	40	3												
		フォー	6	5			たまねぎ	たまねぎ	20	4			ほうれん草	ほうれん草	30	3			こんにゃく	こんにゃく	15	5												
		たまねぎ	30	4			にんじん	にんじん	25	3	(えび、かに、さば)		白菜	白菜	25	4			サイインゲン	サイインゲン	4	3												
		エリンギ	8	4			青海苔粉	青海苔粉	0.5	2			ボン酢	ボン酢	5		小麦、大豆		砂糖	砂糖	1.5	5												
		チンゲン菜	12	3			ウスターソース	ウスターソース	8.5		小麦、大豆		豚肉	豚肉	20	1	豚肉		濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	2.2		小麦、大豆											
		中華スープ	2		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン		とんかつソース	とんかつソース	6				じゃがいも	じゃがいも	65	5			和風だし	和風だし	0.5													
	淡口しょうゆ	2			濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	1.8			にんじん	にんじん	20	3		米油	米油	0.3	6																
	料理酒	1.2			米油	米油	0.5	6		糸こんにゃく	糸こんにゃく	25	5		豚肉	豚肉	12	1	豚肉															
	こしょう	0.04			焼きウインナー	ウインナーソーセージ 2本	40	1	豚肉(乳、大豆、鶏肉)	料理酒	料理酒	2.4		小麦、大豆	麩	麩	0.8	5	小麦															
	米油	0.5	6		郡山の	ロメインレタス(郡山産)	25	4		濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	4.8		小麦、大豆	里芋	里芋	20	5																
					ロメインレタスサラダ	ブロッコリー	35	3		三温糖	三温糖	3.4	5		たまねぎ	たまねぎ	30	4																
						ホールコーン	10	4		和風だし	和風だし	1.2			えのき茸	えのき茸	10	4																
						フレンチドレッシング	7.2	6		米油	米油	0.4	6		白すりごま	白すりごま	2.4	6	ごま															
						かみかみ大豆	7	1	大豆						白練りごま	白練りごま	2.3	6	ごま															
															和風だし	和風だし	0.5																	
															手作りみそ	手作りみそ	10.5	1	大豆															
															削り節	削り節	1.6	1	さば															
												</																						

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
18 日 (水)	ごはん 牛乳 ちくわの 金ごま揚げ	米(奈良県産)	110	5		23 日 (月)	規格パン 牛乳 セルフピロシキ	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)	26 日 (木)	米粉パン 牛乳 鶏肉の ハーブ焼き	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳
		ちくわ	25	1	(えび、かに)			豚挽肉	28	1	豚肉			鶏ももソテー	40	1	鶏肉(小麦、乳、えび、いか、オレンジ、牛肉、さけ、さば、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン、アーモンド)
		小麦粉	7	5	小麦			たまねぎ	28	4							
		奈良の金ごま	1	5	小麦			にんじん	11	3							
	おかか和え	和風だし	0.1	6	ごま			枝豆	6.6	4	大豆		花野菜サラダ	香草ミックス	2		
		米油	4	6				春雨	3.3	5				ブロッコリー	40	3	
		きゃべつ	35	4				クッキングチーズ	3.8	2	乳			カリフラワー	25	4	
		サヤインゲン	8	3				砂糖	0.88	5				トマトドレッシング	8	6	大豆、鶏肉
		にんじん	18	3				濃口しょうゆ	2		小麦、大豆、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン			ベーコン	12	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)
19 日 (木)	はくたくうどん	味付けおかか	3.5	2		24 日 (火)	ツナサラダ	料理酒	1			27 日 (金)	ごはん 牛乳 ヤンニョムフィッシュ	米(奈良県産)	110	5	
		だししょうゆ	0.3		小麦、大豆(卵、乳、えび、いくら、牛肉、さけ、さば、鶏肉、豚肉、やまいも、ゼラチン、ごま)			トマトケチャップ	2.6					牛乳	206	2	乳
		薄あげ	5	1	大豆			こしょう	0.01					たららの濃粉付き	50	1	
		はくたくうどん	35	5	小麦			米油	0.4	6	小麦			米油	5	6	
		かぼちゃ	15	3				小麦粉	0.6	5				トマトケチャップ	8.7		
	レタススープ	たまねぎ	25	4				ツナ油漬け	10	1			寒天サラダ	にんにく	0.2	4	小麦、大豆、大豆
		しめじ	10	4				れんこん	10	4				濃口しょうゆ	0.6		
		みりん	2.4					小松菜	25	3				コチジャン	0.4		
		手作りみそ	4	1	大豆			パブリカ	10	3				砂糖	1.8	5	
		赤みそ	5	1				フレンチドレッシング	2	6	大豆			寒天	1.2	2	
20 日 (金)	ミルメーク	和風だし	0.8		さば	25 日 (水)	焼きししゃも ほうれん草サラダ	マヨネーズ(卵抜き)	6	6	大豆	28 日 (土)	ごはん 牛乳 親子丼	米(奈良県産)	110	5	
		削り節	1.6	1				アルファベットマカロニ	4.5	5	小麦、大豆、鶏肉、豚肉(乳、大豆、鶏肉)			牛乳	206	2	乳
								ポークフランクカット	10	1				鶏肉	24	1	鶏肉
								レタス	25	4				卵	36	1	卵
								たまねぎ	30	4				かまぼこ	10	1	(えび、かに)
	大和郡山の日	パイパン	80	5	小麦、乳(卵)		ミルメーク	コンソメスープ	2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉		ワンタンスープ	ワンタン	20	5	小麦、大豆、豚肉
		牛乳	206	2	乳			ししゃも	24	1				たまねぎ	25	4	
		チキンナゲット	40	1	大豆、鶏肉(牛肉、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま)			ほうれん草	30	3				にんじん	10	3	
		アスパラサラダ	25	3				にんじん	15	3				きゃべつ	20	4	
		奈良の米粉ニョッキスープ	10	1	小麦、大豆、豚肉、豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)			和風だし	1.2					にら	8	3	
21 日 (土)	大和郡山の日	奈良の米粉ニョッキ	28	5	(小麦、いか)	26 日 (木)	ミルメーク	料理酒	2.4			29 日 (日)	ごはん 牛乳 ヤンニョムフィッシュ	米(奈良県産)	110	5	
		トマト(郡山産)	20	3				和風だし	1.2					牛乳	206	2	乳
		たまねぎ	20	4				でんぷん	1.2	5				たららの濃粉付き	50	1	
		ブロッコリー	15	3				ししゃも	24	1				米油	5	6	
		コンソメスープ	2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉			ほうれん草	30	3				トマトケチャップ	8.7		
	大和郡山の日	淡口しょうゆ	2		小麦、大豆		ミルメーク	にんじん	15	3			寒天サラダ	にんにく	0.2	4	小麦、大豆、大豆
		こしょう	0.03					和風だし	1.2					濃口しょうゆ	0.6		
		米油	0.5	6				ししゃも	24	1				コチジャン	0.4		
		ミルメーク(ヨービー)	12.5	5				ししゃも	24	1				砂糖	1.8	5	
								ほうれん草	30	3				寒天	1.2	2	
22 日 (金)	大和郡山の日	ごはん	110	5		29 日 (日)	ミルメーク	濃口しょうゆ	6		小麦、大豆	30 日 (月)	ごはん 牛乳 ヤンニョムフィッシュ	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳			三温糖	3.6	5				牛乳	206	2	乳
		豚肉	15	1	豚肉			みりん	2.4					たららの濃粉付き	50	1	
		じゃがいも(郡山産)	50	5				料理酒	2.4					米油	5	6	
		たまねぎ(郡山産)	60	4				和風だし	1.2					トマトケチャップ	8.7		
	大和郡山の日	大和丸なす(郡山産)	24	4			ミルメーク	でんぷん	0.6				寒天サラダ	にんにく	0.2	4	小麦、大豆、大豆
		トマト(郡山産)	24	3				ししゃも	24	1				濃口しょうゆ	0.6		
		カレールウ(甘口)	6		小麦、大豆、豚肉、りんご、バナナ、乳、小麦			ししゃも	24	1				コチジャン	0.4		
		カレールウ(中辛)	12					ししゃも	24	1				砂糖	1.8	5	
		トマトケチャップ	3.5					ほうれん草	30	3				寒天	1.2	2	
23 日 (土)	大和郡山の日	スキムミルク	2.4	2	乳	30 日 (月)	ミルメーク	和風だし	0.6			31 日 (火)	ごはん 牛乳 ヤンニョムフィッシュ	米(奈良県産)	110	5	
		クッキングチーズ	4.8	2	乳			でんぷん	0.6					牛乳	206	2	乳
		コンソメスープ	1		小麦、大豆、鶏肉、豚肉			ししゃも	24	1				たららの濃粉付き	50	1	
		ウスターソース	1.5					ししゃも	24	1				米油	5	6	
		米油	0.3	6				ししゃも	24	1				トマトケチャップ	8.7		
	大和郡山の日	奈良のキャベツメンチカツ	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)		ミルメーク	かにかまぼこ	10	1	小麦、かに、大豆(えび)		寒天サラダ	にんにく	0.2	4	小麦、大豆、大豆
								きゅうり	30	4				濃口しょうゆ	0.6		
								切干大根	2	4				コチジャン	0.4		
								わかめ	0.6	2	(えび、かに、魚介類)			砂糖	1.8	5	
								酢の物酢	6		大豆、りんご、ゼラチン(小麦、卵、乳、落花生、オレンジ、キウイフルーツ、大豆、やまいも、りんご、バナナ、ごま、もも)			寒天	1.2	2	
24 日 (日)	大和郡山の日	奈良のフルーツポンチ	25	4	もも	31 日 (火)	ミルメーク	水あめ	12	5		1 日 (水)	ごはん 牛乳 ヤンニョムフィッシュ	米(奈良県産)	110	5	
								ミミ厚揚げ	25	1				牛乳	206	2	乳
								たまねぎ	30	4				たららの濃粉付き	50	1	
								白菜	20	4				米油	5	6	
								こんにやく	12	5				トマトケチャップ	8.7		
	大和郡山の日	奈良いちご&ブルーベリーゼリー	35	5	(オレンジ、乳、キウイフルーツ、もも、りんご)		ミルメーク	手作りみそ	6	1	大豆		寒天サラダ	にんにく	0.2	4	小麦、大豆、大豆
								合わせみそ	4.5	1	大豆			濃口しょうゆ	0.6		
								和風だし	0.4					コチジャン	0.4		
								削り節	1.6	1	さば(えび、かに、いか)			砂糖	1.8	5	
								味付けいりこ(小袋)	5	2				寒天	1.2	2	

今月の地産野菜

今年も大和郡山で育ったおいしい野菜
たっぷりの「大和郡山カレー」が6月20日
登場しますよ! お楽しみに!!

ロメインレタス(矢田産) 5日
大和丸なす(平和産) 12・17・20日
トマト(治道産) 19・20日
じゃがいも(平和産) 20日
たまねぎ(平和産) 20日



6月4日～10日「歯と口の健康週間」

歯と口の健康についてのクイズです!
AとB 正しいのはどっち?

問題

よくかむと出てくるだ液は、
口の中でどんな働きをして
いるでしょう?

A B

消化・吸収
をよくする

脳に酸素
を運ぶ

(答えは、表面の下部にあります。)

給食レシピ紹介

治道トマトのうまみが
とけこんだポトフです。
ぜひ、作ってみて
ください♡

「郡山の
トマトポトフ」
小学校6/12日に
登場!

QRコード

毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日
食の大切さについて考えよう