令和７年

７月の献立

中学校用

（10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。

７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
847kcal	14.5%	27.6%	418mg	109mg
鉄	**レチノール**	**ビタミンB1**	**ビタミンB2**	**ビタミンC**
4.5mg	227μgRAE	0.8mg	0.59mg	27mg

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
1日（火）	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	豚丼	豚肉	35	1	豚肉
		しめじ	12	4	
		ごぼう	15	4	
		たまねぎ	50	4	
		にんじん	15	3	
		糸こんにゃく	25	5	
		青ねぎ（奈良県産）	6	3	
		濃口しょうゆ	6.4		小麦、大豆
		砂糖	3.6	5	
		料理酒	2.4		
		みりん	2.4		
		和風だし	1		
		米油	0.5	6	
	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）
	ポン酢和え	もやし	35	4	
		きゅうり	30	4	
		にんじん	12	3	
		ポン酢	5		小麦、大豆
2日（水）	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	さばの唐揚げ和風あんかけ	さばの切り身澱粉付き	50	1	さば
		米油	4.8	6	
		たまねぎ	7.2	4	
		パプリカ	6	3	
		砂糖	1.2	5	
		淡口しょうゆ	1.92		小麦、大豆
		みりん	1.2		
		でんぷん	0.6	5	
	切り干し大根の煮物	鶏肉	12	1	鶏肉
		切干大根	6.5	4	
		にんじん	10	3	
		ちくわ	8	1	（えび、かに）
		砂糖	1.5	5	
		淡口しょうゆ	2.6		小麦、大豆
		みりん	1.8		
		和風だし	0.4		
		米油	0.4	6	
	スタミナみそ汁	豚肉	10	1	豚肉
		ミニ厚揚げ	30	1	大豆
		たまねぎ	20	4	
		麩	1.2	5	小麦
		青ねぎ（奈良県産）	6	3	
		手作りみそ	5.3	1	大豆
		合わせみそ	4.9	1	大豆
		削り節	1.6	1	さば
		和風だし	0.6		
		にんにく	0.25	4	
3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	
		ポークフランクカット	12	1	豚肉（乳、大豆、鶏肉）
		マヨネーズ(卵抜き)	12	6	大豆
		とろけるチーズ	10	2	乳
		パセリ（乾燥）	0.1	3	
	ひじきと豆のサラダ	ひじき	1	2	
		れんこん	22	4	
		ミックスビーンズ	10	1	（大豆、もも、りんご）
		ごまクリーミードレッシング	7.5	6	大豆、ごま
	ミートボール入りカレースープ	ミートボール	30	1	大豆、鶏肉、豚肉（小麦、卵、乳、えび、かに）
		たまねぎ	35	4	
		ブロッコリー	15	3	
		にんじん	15	3	
		かぼちゃ	25	3	
		トマトピューレ	4	3	
		カレー粉	0.6		
		淡口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
		おろししょうが	1	4	
		コンソメスープ	2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
	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
4日（金）	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	ピザ春巻き	ピザ春巻き	50	4	小麦、乳、豚肉（卵、えび、いか、オレンジ、さけ、大豆、鶏肉、ごま）
		米油	5	6	
	ポークプルコギ	豚肉	32	1	豚肉
		たまねぎ	30	4	
		きゃべつ	25	4	
		パプリカ	12	3	
		にら	8	3	
		おろししょうが	0.6	4	
		白ごま	0.7	6	ごま
		砂糖	1.5	5	
		赤みそ	1.8	1	大豆
		にんにく	0.1	4	
		濃口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
		中華スープ	0.5		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		ごま油	0.6	6	ごま
	ビーフンスープ	ビーフン	5	5	
		鶏肉	12	1	鶏肉
		にんじん	10	3	
		もやし	25	4	
		エリンギ	10	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	2.2		小麦、大豆
		料理酒	1.2		
		こしょう	0.02		
		米油	0.3	6	
七夕献立 7日（月）	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
	星のハンバーグ	星型ハンバーグ	60	1	大豆、鶏肉、豚肉（牛肉、りんご、ゼラチン、ごま）
		濃口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
		砂糖	1.2	5	
		みりん	1		
		こしょう	0.01		
		でんぷん	0.7	5	
	ツナサラダ	ツナ油漬け	12	1	
		たまねぎ	20	4	
		きゅうり	20	4	
		小松菜	20	3	
		オニオンドレッシング	7.2	6	小麦、大豆、豚肉
	コーンスープ	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）
		星形にんじん	5	3	
		たまねぎ	40	4	
		ホールコーン	10	4	
		じゃがいも	25	5	
		パセリ	1	3	
		スイートコーンクリーム	30	4	
		牛乳	35	2	乳
		コーンポタージュルウ	8		小麦、乳、鶏肉
		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	
	七夕ゼリー	七夕ゼリー	50	5	大豆、りんご（小麦、卵、乳）
大和郡山の日 8日（火）	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	いかフリッターレモンソース	いかフリッター	50	1	小麦、いか、大豆（卵、乳、えび、かに、さけ、さば、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま）
		米油	4	6	
		淡口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
		砂糖	3.2	5	
		レモン汁	1.5	4	
	郡山のタコライス	豚挽肉	35	1	豚肉
		たまねぎ（郡山産）	40	4	
		大和丸なす（郡山産）	20	4	
		にんじん	12	3	
		トマト（郡山産）	12	3	
		にんにく	0.2	4	
		ウスターソース	1		
		トマトケチャップ	8		
		コンソメスープ	0.4		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		チリパウダー	0.7		
		小麦粉	1.5	5	小麦
		こしょう	0.01		
		米油	0.3	6	
	とうがんの豆乳スープ	鶏肉	14	1	鶏肉
		豆腐	35	1	大豆
		とうがん	25	4	
		しめじ	10	4	
		青ねぎ（奈良県産）	6	3	
		豆乳	30	1	大豆
		淡口しょうゆ	2		小麦、大豆
		中華スープ	2.2		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
9日（水）	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	赤魚のみそだれ	赤魚の切り身	50	1	（小麦、えび、いか、さけ、さば、大豆、ごま）
		手作りみそ	2.2	1	大豆
		料理酒	1		
		みりん	2		
		砂糖	2	5	
		濃口しょうゆ	0.6		小麦、大豆
		でんぷん	0.6	5	
	高野の粉の煮物	鶏肉	15	1	鶏肉
		高野の粉	6.5	1	大豆
		こんにゃく	10	5	
		ひら天	10	1	（小麦、卵、乳、えび、かに）
		たまねぎ	12	4	
		グリンピース	4	4	
		濃口しょうゆ	2		小麦、大豆
		砂糖	1.8	5	
		米油	0.5	6	
		和風だし	0.6		
	三輪にゅうめん（奈良県の郷土料理）	ふしそうめん	5	5	小麦（そば）
		薄あげ	4	1	大豆
		たまねぎ	30	4	
		えのき茸	12	4	
		にんじん	10	3	
		淡口しょうゆ	4.2		小麦、大豆
		削り節	1.6	1	さば
		和風だし	0.6		
		みりん	1.5		
	昆布ふりかけ	昆布ふりかけ(小袋)	2.5	2	（えび、かに）
10日（木）	規格切り込みパン	規格切り込みパン	80	5	小麦、乳（卵）
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	ウインナーのケチャップソース	ウインナーソーセージ 2本	40	1	豚肉（乳、大豆、鶏肉）
		トマトケチャップ	10.3		
		ウスターソース	3		
		砂糖	1.2	5	
	野菜サラダ	レタス	40	4	
		ブロッコリー	25	3	
		にんじん	15	3	
		アイランドドレッシング	7.5	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）
		シェルマカロニ	6	5	小麦
		たまねぎ	30	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	2		小麦、大豆
		こしょう	0.03		
		米油	0.6	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
11日（金）	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	夏野菜カレー	豚肉	20	1	豚肉
		たまねぎ	50	4	
		かぼちゃ	35	3	
		なす	25	4	
		にんじん	10	3	
		ズッキーニ	15	4	
		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
		スキムミルク	3	2	乳
		クッキングチーズ	6	2	乳
		ウスターソース	1.2		
		コンソメスープ	0.6		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		米油	0.5	6	
	チキンナゲット	チキンナゲット 2個	40	1	大豆、鶏肉（牛肉、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま）
	ナタデココ&ゼリー	カクテルゼリー	40	5	大豆、もも、りんご（小麦、卵、乳、オレンジ、キウイフルーツ、ゼラチン、バナナ、ごま、アーモンド）
		ナタデココ	30	5	
14日（月）	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	揚げぎょうざ	ギョウザ 3個	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	
	塩ラーメン	中華麺	40	5	小麦（卵）
		豚肉	20	1	豚肉
		たまねぎ	35	4	
		にんじん	10	3	
		にら	6	3	
		ホールコーン	10	4	
		塩ラーメンスープ	11	6	小麦、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		こしょう	0.02		
	オクラともやしのナムル	もやし	35	4	
		にんじん	15	3	
		オクラ	15	3	
		ナムルドレッシング	7.1	6	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
	カットパイン	パインアップル（小袋）	40	4	（オレンジ、キウイフルーツ、もも、りんご）

★今月の地産野菜★　クイズ

① 大和丸なすは、「大和の○○野菜」の一つです。
およそ80年前から郡山で作られてきました。
○○に入る言葉はなんでしょう?

② 治道トマトは、「A.緑色のうちに」「B.真っ赤になってから」収穫するので、とっても甘いです。
AかBどちらでしょう?

農家の吉田さんは、甘くて大きいトマトを作るために、温度管理にも気を付けておられるそうです!

③ 玉ねぎには「血液サラサラ効果」だけでなく、「美白」や「美肌」効果もある、○か×どちらでしょう?

答えは裏面♪

旬の野菜はおいしいです。たくさん食べてほしいです!

どの野菜も7月8日（火）の給食に使いますよ!
大和丸なす（平和産）
治道トマト（治道産）
玉ねぎ（平和産）

トマト農家の吉田さん

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。

熱中症予防には、「水分補給」と「朝ごはん」を！

ジリジリと照りつける強い日差しになり、本格的な夏の到来です！
この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。
熱中症予防に大切な、「水分補給」と「朝ごはん」について紹介します。

★水分補給の3つのポイント

1 のどが渇く前に飲もう

汗をかく前から、
こまめに飲むようにしよう！

2 飲み物の種類に気をつけよう

基本は水やお茶を飲み、汗をかいたときには
スポーツドリンクなども利用しましょう。

3 飲みすぎに気をつけよう

一度にたくさん飲むと、
胃や腸に負担がかかるので注意！

★朝ごはんが大切な理由

1. その日の体内リズムがスタートし、体温が上昇する
2. 体・頭・おなかのスイッチがオンになる
3. 朝ごはんで水分摂取もできる!

朝ごはん抜きや、睡眠不足の人は、
熱中症のリスクが高まるといわれています。
早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう！

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう!

今月のレシピ
スタミナみそ汁

裏面の野菜クイズの答え・・・ ①「大和の伝統野菜」 ②B ③○ 正解できたかな？

夏休みは料理にチャレンジしよう！

おいしいよ！
タコは入ってないよ

- ○作りたいレシピをみつける
- ○材料をそろえる
- ○手を洗ってエプロンをしたら準備OK!

給食の「タコライス」レシピを紹介します!

＜材料＞　4人分
- ○豚ひき肉・・・150g
- ○たまねぎ・・・1/2個（150g程度）
- ○大和丸なす（長なすでもOK!）・・・1/2～1個（80g程度）
- ○にんじん・・・1/2本（50g程度）
- ○トマト・・・小1個（50g程度）
- ○おろしにんにく・・・チューブ2cm分
- A
  - ウスターソース・・・小さじ1
  - トマトケチャップ・・・大さじ2
  - コンソメスープ・・・小さじ1/2
  - チリパウダー・・・小さじ1/2
  - こしょう・・・少々
- ○油・・・適量　○小麦粉・・・（小さじ1）

＜作り方＞
1. たまねぎとにんじん・・・みじん切り
   大和丸なす・・・1.5cm角　トマト・・・一口大
2. フライパンに油を熱し、にんにくと豚ひき肉を炒める。
3. たまねぎ、にんじん、大和丸なすを加えて炒める。
4. Aの調味料、トマトを加えて、時々混ぜながら煮込む。
5. 水分が多ければ小麦粉を振り入れてとろみをつけ味を調える。
6. ごはんにかけて、お好みでレタスやトマト、チーズをトッピングしてください☆

チリパウダーを増やすとピリっとしますよ！ お好みで調整してくださいね。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

夏休みには、食事を自分で選ぶ機会が増える人も多いのではないでしょうか。
好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

●選び方の基本

① 主食・主菜・副菜（汁物を含む）の３つをそろえる。

主食（主にエネルギーのもとになる食品）
ごはん、パン、めん類

＋

主菜（主に体をつくるもとになる食品）
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

＋

副菜（主に体の調子を整えるもとになる食品）
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

② さらに、牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、栄養バランスが整います。

★ **牛乳・乳製品**

★ **果物**

意識してみてね