

令和7年
8・9月の献立



(23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・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。

8・9月
平均栄養量

エネルギー 832kcal	たんぱく質 14.9%	脂質 27.4%	カルシウム 384mg	マグネシウム 108mg
鉄 4.9mg	レチノール 286/μgRAE	ビタミンB1 0.78mg	ビタミンB2 0.58mg	ビタミンC 29mg

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
大和郡山の日 8月27日 (水)	ごはん 牛乳 夏野菜カレー	米 (奈良県産)	110	5		1日 (月)	規格パン 牛乳 オムレツ デミグラソース	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)	4日 (木)	米粉パン 牛乳 レバー入りメンチカツ	米粉パン (奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)	9日 (火)	ごはん 牛乳 豚丼	米 (奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳
		豚肉	20	1	豚肉			オムレツ	60	1	卵(小麦、乳、かに、大豆、鶏肉、豚肉、ごま)			牛乳	60	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)			豚肉	34	1	豚肉
		たまねぎ	50	4				砂糖	1.3	5				米油	6	6				えのき茸	12	4	
8月28日 (木)	ごはん 牛乳 焼きウインナー 焼きそば	かぼちゃ (郡山産)	30	3		2日 (火)	ツナごぼうサラダ	かぼちゃ	30	3		5日 (金)	ごはん 牛乳 あじのスタミナ焼き 豚肉と切干大根の塩麹炒め	アジのスタミナ漬け	50	1	小麦、大豆	10日 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉の大根おろしがけ	米 (奈良県産)	110	5	
		ズッキーニ	15	4				デミグラソース	8.5		小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン			豚肉	25	1	豚肉			牛乳	206	2	乳
		なす (奈良県産)	15	4				トマトケチャップ	5					切干大根	6	4				若鶏鶏粉付き	40	1	乳
		トマト	15	3				赤ワイン	1					にんじん	15	3				米油	4	6	
8月29日 (金)	ごはん 牛乳 チキンカツ 花野菜サラダ	ピーマン	6	3		3日 (水)	コンソメスープ	ピーマン	6	3		8日 (月)	ごはん 牛乳 奈良の小松菜シュマイ	奈良の小松菜シュマイ	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)	11日 (木)	きゅうりサラダ	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)
		カレールウ (甘口)	6		小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、バナナ			ツナ油漬け	15	1	(大豆、もも、りんご)			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳
		カレールウ (中辛)	11		小麦			ミックスビーンズ	8	1				米粉パン	70	5	小麦、乳(卵)			牛乳	206	2	乳
		スキムミルク	3	2	乳			ごぼう	18	4				レバー入りメンチカツ	60	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)			牛乳	206	2	乳

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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
12 日 (金)	ごはん 牛乳 いかの天ぷら	米(奈良県産)	110	5		18 日 (木)	黒糖パン	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)	24 日 (水)	ごはん 牛乳 さばの塩麹焼き ブロッコリーの 和え物	米(奈良県産)	110	5		29 日 (月)	ごはん 牛乳 白身魚の しょうが あんかけ	米(奈良県産)	110	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		牛乳	206	2	乳			黒糖パウダー	12	5				牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		いかの天ぷら	50	1	小麦、いか(卵、えび、さば、大豆、ごま)			牛乳	206	2	乳			さば	50	1	さば			たらこの切り身	50	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	豚肉と里芋の 煮物	米油	6	6			れんこんサラダ	さわらの切り身	50	1			豚汁	きゅうり(奈良県産)	20	4			ひじきの煮物	濃口しょうゆ	3	3	小麦、大豆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		豚肉	30	1	豚肉			マヨネーズ(卵抜き)	15	6	大豆			きゃべつ	15	4				砂糖	2	1	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		里芋	50	5				れんこん	22	4				和風ごまドレッシング	7.2	6	小麦、大豆、ごま			料理酒	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		こんにゃく	30	5				にんじん	13	3				ミニ厚揚げ	25	1	大豆			みりん	1.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		たまねぎ	40	4				枝豆	8	4	大豆			豚肉	12	1	豚肉			でんぷん	0.6		5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		にんじん	20	3				米酢	0.4					さつまいも	28	5				鶏肉	10	1	鶏肉																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		ちくわ	10	1	(えび、かに)			オニオンドレッシング	7.5	6	小麦、大豆、豚肉			ごぼう	8	4				ひら天	8	1	(小麦、卵、乳、えび、かに)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		濃口しょうゆ	5.4		小麦、大豆			ハム	10	1	鶏肉、豚肉(小麦、卵、牛肉、大豆、もも、りんご、ごま)			こんにゃく	10	5				にんじん	10	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	ほうれん草の ごま和え	砂糖	4.2	5			コンソメスープ	きゃべつ	20	4			黒糖ビーンズ	にんじん	10	3			大豆	8	1	大豆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
和風だし		1.2			たまねぎ	30		4		白ねぎ	6	4			三温糖	2.2		5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
米油		0.6	6		かぼちゃ	30		3	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	手作りみそ	10.5	1		大豆	濃口しょうゆ	1.8		小麦、大豆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ほうれん草		30	3		コンソメスープ	2			淡口しょうゆ	2		和風だし		0.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
味付けいりこ	白すりごま	0.8	6	ごま	魚ふりかけ	こしょう	0.04				黒糖ビーンズ(小袋)	8	1	小麦、大豆(卵、乳、落花生、えび、いか、キウイフルーツ、くるみ、バナナ、ごま、カシューナッツ、アーモンド)	薄あげ	6	1	大豆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	味付けいりこ(小袋)	5	2	(えび、かに、いか)		米油	0.4	6			白菜	25	4		白ネギ	25	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
															たまねぎ	30	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
															かぼちゃ	30	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
16 日 (火)	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ	米(奈良県産)	110	5		19 日 (金)	ごはん 牛乳 お好み焼き	米(奈良県産)	110	5		25 日 (木)	規格パン 牛乳 ポテトコロッケ	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)	30 日 (火)	ごはん 牛乳 肉団子酢豚	米(奈良県産)	110	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			ポテトコロッケ	60	5	小麦、大豆、鶏肉(卵、乳、えび、かに)			牛乳	206	2	乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		焼き目付きギョウザ 2個	48	1	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま			お好み焼き	40	4	小麦、大豆、豚肉(卵、乳、いか、さば、鶏肉、やまいも)			ミートボール	55	1	大豆、鶏肉、豚肉(小麦、卵、乳、えび、かに)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	マーボー豆腐	豚挽肉	25	1	豚肉		豚肉の しょうが炒め	豚肉	30	1	豚肉		セルフピロシキ	米油	6	6			ビーフン炒め	米油	5.5	6	小麦、大豆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		カット豆腐	80	1	大豆			たまねぎ	27	4				豚挽肉	25	1	豚肉			にんじん	25	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		たまねぎ	60	4				にんじん	13	3				たまねぎ	25	4				パブリカ	22	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		にんじん	25	3				にんじん	13	3				たけのこ	8	4				たけのこ	22	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		たけのこ	5	4				たけのこ	5	4				枝豆	6	4	大豆			にんにく	12	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		にら	10	3				チンゲン菜	13	3	小麦、大豆			春雨	4	5				にんにく	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		おろししょうが	1.2	4				濃口しょうゆ	2.7					濃口しょうゆ	0.8	5	小麦、大豆			トマトケチャップ	7.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		赤みそ	3.2	1	大豆			砂糖	0.7	5				濃口しょうゆ	1.8		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン			濃口しょうゆ	3		5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	ナムル	砂糖	2.1	5			わかたま汁	みりん	1.6				クリームスープ	料理酒	1				フルーツポンチ ぶどうゼリー	砂糖	3.6		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
豆板醤		0.3			おろししょうが	1.2		4		トマトケチャップ	2.4	2		乳	米酢	2.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
濃口しょうゆ		2.4		小麦、大豆	でんぷん	0.9		5		こしょう	0.01	6		小麦	でんぷん	2.1	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
料理酒		2		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	米油	0.3		6		米油	0.4	5		鶏肉	米油	0.5		5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ナムル	中華スープ	2.2			魚ふりかけ	卵(奈良県産)	30	1	卵		鶏肉	12	1	鶏肉			ピーフン	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	でんぷん	2	5			わかめ	1	2	(えび、かに、魚介類)		鶏肉	10	1	豚肉			豚肉	12	1	豚肉																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	かにかまぼこ	12	1	小麦、かに、大豆(えび)		豆腐	30	1	大豆		イカ	10	1	いか			イカ	10	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	ちりめんじゃこ	3	2	(えび、かに、いか、さば)		たまねぎ	30	4			きやべつ	35	4				きやべつ	35	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
17 日 (水)	ごはん 牛乳 チキンカレー	米(奈良県産)	110	5		22 日 (月)	米粉パン 牛乳 チキンナゲット	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)	26 日 (金)	ごはん 牛乳 フウヨウハイ	米(奈良県産)	110	5		29 日 (月)	ごはん 牛乳 フウヨウハイ	米(奈良県産)	110	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		鶏肉	12	1	鶏肉			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)			中華丸丸型オムレツ	50	1	小麦、卵、えび、かに、大豆、魚介類			中華丸丸型オムレツ	50	1	小麦、卵、えび、かに、大豆、魚介類																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	チキンカレー	じゃがいも	55	5			ミートソース スパゲッティ	スパゲッティ	27	5	小麦		バンバンジー サラダ	淡口しょうゆ	1.8				トックスープ	淡口しょうゆ	1.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		たまねぎ	60	4				牛挽肉	10	1	小麦、牛肉			砂糖	0.6	5				砂糖	0.6	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		にんじん	20	3				豚挽肉	15	1	豚肉			料理酒	1.2					料理酒	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		カレールウ(甘口)	6		小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、バナナ			たまねぎ	50	4				みりん	1.2					みりん	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		カレールウ(中辛)	11		小麦			にんじん	15	3				でんぷん	0.6	5				でんぷん	0.6	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		ウスターソース	1.2					パブリカ	12	3				チキンフレーク	18	1	鶏肉			チキンフレーク	18	1	鶏肉																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		スキムミルク	4	2	乳			トマト	15	3				レタス	25	4				レタス	25	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		クッキングチーズ	6	2	乳			トマトケチャップ	15					寒天	1	2				寒天	1	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	コンソメスープ	0.6		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	コンソメスープ		0.8		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	にんじん	15		3		にんじん	15	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
焼きウインナー カラフルサラダ	米油	0.3	6		ポテトサラダ	濃口しょうゆ	1				パンバンジードレッシング	8.2	6	小麦、大豆、ごま(小麦、そば、卵、乳)			パンバンジードレッシング	8.2	6	小麦、大豆、ごま(小麦、そば、卵、乳)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	ウインナーソーセージ 2本	40	1	豚肉(乳、大豆、鶏肉)		にんにく	0.2	4			トックもち	20	5	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	20	5	小麦、大豆、豚肉(卵、乳、牛肉、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	カリフラワー	30	4			ウスターソース	1.5				焼豚	10	1				焼豚	10	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	小松菜	25	3			塩	0.1				チンゲン菜	15	3				チンゲン菜	15	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	パブリカ	9	3			こしょう	0.01				もやし	18	4				もやし	18	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	トマトドレッシング	7.2	6	大豆、鶏肉		米油	0.4	6			たまねぎ	30	4				たまねぎ	30	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
						じゃがいも	30	5			中華スープ	2					牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
						たまねぎ	25	4									小麦、大豆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
						ホールコーン	10	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					