

令和8年
4月の献立

中学校用

※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

アレルギー対応

<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・マカダミアナッツ・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。

4月平均栄養量

エネルギー 841kcal	たんぱく質 15.6%	脂質 27.6%	カルシウム 417mg	マグネシウム 115mg
鉄 4.5mg	レチノール 366μgRAE	ビタミンB1 0.77mg	ビタミンB2 0.63mg	ビタミンC 29mg

(14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(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							
10日 (金)	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ	米(奈良県産)	110	5		ごはん 牛乳 ポークカレー	米(奈良県産)	110	5		20日 (月)	規格パン 牛乳 白身魚のフライ	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)	23日 (木)	米粉パン 牛乳 チキンナゲット ツナサラダ	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			チキンナゲット	60	2	大豆、鶏肉								
	焼き目付きギョウザ	48	1	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	豚肉	12	1	豚肉	白身魚のフライ	60		1	小麦、大豆(卵、乳、えび、いか、オレンジ、牛肉、さけ、さば、鶏肉、豚肉、やまいも、りんご、ゼラチン、ごま、アーモンド)	ツナ油漬け	12	1			ツナ油漬け	12	1									
	わかめと かにかまのサラダ	かにかまぼこ	12	1	小麦、かに、大豆(えび)	じゃがいも	60	5		米油		6	6		たまねぎ	25		4		たまねぎ	25	4								
		にんじん	30	3		たまねぎ	60	4		きゅうり		20	4		れんこん	10		4		れんこん	10	4								
	野菜ラーメン	わかめ	1	2	(えび、かに、魚介類)	にんじん	20	3		カレールー(甘口)		6	小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、バナナ	ミネストローネ	12	1		豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)	小松菜	15	3		小松菜	15	3					
		中華ドレッシング	7.5	6	小麦、大豆、豚肉、ごま	カレールー(中辛)	11			ウスターソース		1.2			ポークフランクカット	12		1		イタリアンドレッシング	7.2	6		イタリアンドレッシング	7.2	6				
		中華麺	40	5	小麦(卵)	ウスターソース	4	2	乳	スキムミルク		4	2	乳	ブロccoli	20		3		ベーコン	12	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、ごま)	ベーコン	12	1				
		豚肉	15	1	豚肉	スキムミルク	6	2	乳	クッキングチーズ		6	2	乳	かぼちゃ	25		3		じゃがいも	50	5		じゃがいも	50	5				
		たまねぎ	30	4		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	小麦	4.5	5		小麦	グリーンアスパラガス	10	3		グリーンアスパラガス	10	3					
もやし		15	4		コンソメスープ	0.6	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	米油	0.5	6		小麦	20	3		たまねぎ	35	4		たまねぎ	35	4								
チンゲン菜	25	3		豚骨ラーメンスープ	9		豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉)	ウイナーソーセージ	40	1	豚肉(小麦、卵、乳、大豆、鶏肉)	セロリ	6	4		にんじん	15	3		にんじん	15	3								
中華スープ	0.6		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	花野菜サラダ	30	4		カリフラワー	30	4		パセリ	0.6	3		ホールコーン	10	4		ホールコーン	10	4								
豚骨ラーメンスープ	9		小麦、大豆、豚肉	お祝いクレープ	35	5	大豆	ブロccoli	30	3		トマトケチャップ	3			牛乳	30	2	乳	牛乳	30	2	乳							
淡口しょうゆ	0.2		小麦、大豆					和風ごまドレッシング	7.2	6	小麦、大豆、ごま	コンソメスープ	2.4		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	クリームポタージュールウ	10		小麦、乳、大豆、豚肉	クリームポタージュールウ	10		小麦、乳、大豆、豚肉							
こしょう	0.04							いちごクレープ	35	5	大豆	型抜きチーズ	15	2	乳	コンソメスープ	1.1		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	コンソメスープ	1.1		小麦、大豆、鶏肉、豚肉							
米油	0.3	6																	白ワイン	0.7			白ワイン	0.7						
																			塩	0.1			塩	0.1						
																			こしょう	0.04			こしょう	0.04						
																			米油	0.4			米油	0.4						
																			ミルメーク	12.5	6		ミルメーク(コーヒー)	12.5	6					
13日 (月)	チキンライス 牛乳 照り焼きハンバーグ	米(奈良県産)	100	5		規格パン 牛乳 鶏肉の レモンソースがけ	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)	21日 (火)	ごはん 牛乳 ショーロンポー	米(奈良県産)	110	5		24日 (金)	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグの あんかけ	米(奈良県産)	110	5									
		チキンライスの素	33	3	大豆、鶏肉		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			豆腐ハンバーグ	80	1	小麦、牛肉、大豆、鶏肉(卵、乳)								
	牛乳	206	2	乳	若鶏(皮付き)	40	1	鶏肉	ショーロンポー	50		1	小麦、大豆、豚肉、ごま	濃口しょうゆ	1.8			濃口しょうゆ	1.8		濃口しょうゆ	1.8		濃口しょうゆ	1.8					
	照り焼きハンバーグ	80	1	大豆、鶏肉、豚肉	米油	4	6		マーボー豆腐	25		1	豚肉	豚挽肉	25	1		豚肉	みりん	1		みりん	1		みりん	1		みりん	1	
	濃口しょうゆ	2.3		小麦、大豆	淡口しょうゆ	1.8		小麦、大豆	カット豆腐	80		1	大豆	たまねぎ	60	4			しょうゆ	0.01		しょうゆ	0.01		しょうゆ	0.01		しょうゆ	0.01	
	砂糖	1.7	5		砂糖	3.2	5		レモン汁	1.5		4		たまねぎ	25	3			こしょう	0.6		こしょう	0.6		こしょう	0.6		こしょう	0.6	
	みりん	1.2			レモン汁	1.5	4		マカロニサラダ	7.5		5	小麦	にんじん	25	3			でんぶん	0.8		でんぶん	0.8		でんぶん	0.8		でんぶん	0.8	
	こしょう	0.01			マカロニサラダ	7.5	5	小麦	シェルマカロニ	15		3		グリーンアスパラガス	15	3			じゃがいも	40	5	じゃがいも	40	5	じゃがいも	40	5	じゃがいも	40	5
	でんぶん	0.8			グリーンアスパラガス	15	3		ほうれん草(奈良県産)	30		3		ほうれん草	30	3			ほうれん草(奈良県産)	40	3	ほうれん草(奈良県産)	40	3	ほうれん草(奈良県産)	40	3	ほうれん草(奈良県産)	40	3
	じゃがいも	40	5		ほうれん草(奈良県産)	30	3		ホールコーン	8		4		おろししょうが	1.2	4			にんじん	20	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)	にんじん	20	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)				
きゅうり	15	4		ホールコーン	8	4		おろしたまねぎドレッシング	7.5	6	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	赤みそ	3.2	1	大豆	味付けおかか	3.5	2	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)	味付けおかか	3.5	2	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)							
たまねぎ	15	4		オニオンスープ	12	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)	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)	トウバンジャン	0.3		小麦、大豆	だししょうゆ	0.3		だししょうゆ	0.3		だししょうゆ	0.3		だししょうゆ	0.3				
米酢	0.4			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)	大根	25	4		濃口しょうゆ	2.4		小麦、大豆	卵(奈良県産)	32	1	卵	卵(奈良県産)	32	1	卵							
フレンチドレッシング	3	6	大豆	大根	25	4		たまねぎ	45	4		料理酒	2		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	もやし	20	4	もやし	20	4	もやし	20	4	もやし	20	4			
マヨネーズ(卵抜き)	6	6	大豆	たまねぎ	45	4		にんじん	10	3		中華スープ	2.2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	かまぼこ	10	1	(えび、かに)	かまぼこ	10	1	(えび、かに)							
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)	コンソメスープ	2	3	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	コンソメスープ	2	3	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	レタス	20	4		たまねぎ	32	4	たまねぎ	32	4	たまねぎ	32	4	たまねぎ	32	4			
たまねぎ	30	4		淡口しょうゆ	2		小麦、大豆	淡口しょうゆ	2		小麦、大豆	寒天	1	2		青ねぎ	6	3	青ねぎ	6	3	青ねぎ	6	3	青ねぎ	6	3			
にんじん	15	3		こしょう	0.03		小麦、大豆	こしょう	0.03		小麦、大豆	パブリカ	7	3		淡口しょうゆ	5.2		淡口しょうゆ	5.2		淡口しょうゆ	5.2		淡口しょうゆ	5.2				
ホールコーン	10	4		米油	0.5	6		米油	0.5	6		ねぎごまドレッシング	7.2	6	大豆、鶏肉、豚肉、ごま	削り節	1.6		削り節	1.6		削り節	1.6		削り節	1.6				
スイートコーンクリーム	30	4		チョコクリーム	15	5	小麦、大豆	チョコクリーム(小袋)	15	5	小麦、大豆				和風だし	0.6		和風だし	0.6		和風だし	0.6		和風だし	0.6					
牛乳	30	2	乳																											
コンソメスープ	1.2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉																											
コーンポタージュールウ	7		小麦、乳、鶏肉																											
こしょう	0.03																													
米油	0.5	6																												
14日 (火)	ごはん 牛乳 いかの天ぷら	米(奈良県産)	110	5		ごはん 牛乳 さばの ピリ辛焼き	米(奈良県産)	110	5		22日 (水)	ごはん 牛乳 鮭の南蛮漬け	米(奈良県産)	110	5		27日 (月)	ごはん 牛乳 だし巻き卵	米(奈良県産)	110	5									
		牛乳	206	2	乳		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			だし巻き卵	60	1	卵、大豆(小麦、乳、かに、鶏肉)								
	いかの天ぷら	50	1	小麦、いか(卵、えび、さば、大豆、ごま)	さばの ピリ辛漬け	50	1	小麦、さば、大豆、ごま	鮭の南蛮漬け	50		1	さけ(いか、さば)	高野豆腐の すきやき風煮	22	1		鶏肉												
	米油	3.5	6		豚肉	20	1	豚肉	米油	6		6		高野豆腐	8	1		大豆												
	鶏肉	30	4		里芋	55	5		砂糖	3.4		5		糸こんにやく	35	5		鶏肉												
	たまねぎ	25	4		こんにやく	30	5		米酢	3.6				たまねぎ	60	4		たまねぎ												
	きやべつ	25	4		たまねぎ	40	4		淡口しょうゆ	1.8			小麦、大豆	にんじん	15	3		にんじん												
	にら	8	3		にんじん	20	3		でんぶん	0.6		5		しめじ	12	4		しめじ												
	トッポギ	18	5	牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	ちくわ	10	1	(えび、かに)	豚肉	30		1	豚肉	青ねぎ	8	3		青ねぎ												
	中華スープ	0.7			濃口しょうゆ	5.4		小麦、大豆	にんじん	8		3		濃口しょうゆ	6.6			小麦、大豆												
にんにく	0.2			砂糖	4.2	5		おろししょうが	0.8	4		砂糖	4.2		小麦、大豆															
料理酒	1.2			和風だし	1.2			砂糖	1.3	5		和風だし	1.4		小麦、大豆															

ご入学・ご進学おめでとうございます



新年度がスタートしました。新しい学校、新しい学年での学校生活を充実したものにするために、規則正しい食生活が大切です。安全・安心で栄養バランスのととのった給食をお届けし、皆さんが元気に学校生活を送れるよう、給食センターからサポートしたいと思えます。今年度もよろしくお願いたします。

中学校の給食を紹介します!

4月10日(金)から給食が始まります!(1年生は15日から)

苦手なもの、一口はチャレンジ!
1年間で食べられるものが
増やせるといいですね!



成長期に必要なカルシウム源のため、毎日1本(200ml)つきます。

肉・魚・卵などたんぱく質がしっかりとれるおかずです。

みそ汁などの汁物以外にも、スパゲティーやうどんなどの麺類や、親子丼などの丼物も登場します。カレーは大人気です!

ミルクや、ジャム、ふりかけ、チーズ、ゼリー、小魚などが付く日があります。

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルギー
28日 (火)	ごはん 牛乳 焼きししゃも きんぴらごぼう	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		ししゃも	30	1	
		鶏肉	15	1	鶏肉
		ごぼう	30	4	
		にんじん	12	3	
		ひら天	10	1	(えび、かに)
		三温糖	1.9	5	
		濃口しょうゆ	2.6		小麦、大豆
		みりん	0.6		
	和風だし	0.5			
	米油	0.4	6		
	ごま汁	豚肉	15	1	豚肉
		薄あげ	5	1	大豆
		えのき茸	10	4	
たまねぎ		25	4		
里芋		20	5		
みりん	1.2				
手作りみそ	10.5	1	大豆		
白すりごま	2.4	6	ごま		
白練りごま	2	6	ごま		
削り節	1.6		さば		
和風だし	0.5				
30日 (木)	米粉パン 牛乳 メンチカツ	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		メンチカツ	50	1	小麦、大豆、鶏肉(卵、乳、えび、いか、牛肉、さけ、豚肉、ゼラチン、ごま)
	焼きそば	米油	5	6	
		やきそば麺	70	5	小麦
		豚肉	20	1	豚肉
		イカ	18	1	いか
		きゃべつ	60	4	
		たまねぎ	20	4	
		にんじん	18	3	
		青のり粉	0.5	2	
		ウスターソース	8.5		
		とんかつソース	6		
	濃口しょうゆ	1.8		小麦、大豆	
	野菜サラダ	米油	0.5	6	
ブロッコリー		45	3		
ホールコーン		8	4		
枝豆		6	4	大豆	
青じそドレッシング	7.2		小麦、大豆		



副菜

野菜を中心とした副菜です。ナムルやにんじんしりしりが人気です。

主食

ごはんは、隔週月曜と毎週火・水・金曜、パンは、隔週月曜と毎週木曜です。

牛乳

主菜

汁物

その他

献立表をチェック!

どんなことが書いてあるか確認してみよう!

一人当たりの分量が表示されています。分量を参考にして、お家で調理してみよう!

大和郡山市産の野菜を使用している日を【大和郡山の日】としています。



〈給食レシピはこちら〉
今月は小学校で登場する「手作りいちごジャム」を紹介しています。



〈地産地消ページはこちら〉

献立名	材料名	分量(g)	アレルギー	
大和郡山の日 21日(水) ごはんと食べる パンに挟んで食べる よくかんで食べる	ごはん	110	5	
	牛乳	206	2	
	油麩	6	5	
	鶏肉	15	1	
	ちくわ	15	1	
	たまねぎ	65	4	
	にんじん	20	3	
	えのき茸	15	4	
	青ねぎ(奈良県産)	6	3	
	濃口しょうゆ	5.6		
	三温糖	3.2	5	
	みりん	2.4		
	料理酒	2.4		
	和風だし	1.1		
	でんぶ	1.2		
米油	0.4	6		
いわしのカリカリフライ カルシウムたっぷりサラダ	いわしのカリカリフライ	70	1	
	米油	4	6	
	ちりめんじゃこ	4	2	
	小松菜(郡山産)	切干大根	3.7	4
		白ごま	1	6
		ねぎごまドレッシング	7.5	6
		ごま		
		大豆、鶏肉、豚肉、ごま		
		えび、かに、いか、さば		

アレルギーについて表示しています。6つの基礎食品群について表示しています。

個人差はありますが、中学校3年間(中1春~高1春まで)で(男子)身長14cm 体重14kg (女子)身長5cm 体重7kg 増えます。



〈令和6年度学校保健統計より〉
身体が大きく成長する時期です。食べたものが身体を作っていきます。成長期に必要な栄養をしっかりとりましょう!

朝ごはんもしっかり食べよう!
午前中の大切なエネルギー源になってくれるよ!



★ホームページから情報発信しています!

- 給食レシピ・・・毎月1レシピずつ、更新しています。
- 地産地消ページ・・・不定期で、大和郡山市産の野菜を使用した給食や調理の様子を写真で紹介しています。
- その他、毎月の献立表や食材の産地等も公開しています。

去年12月に、現3年生(517人)に【食べてみたい新しいジャム】の投票を行いました。

- 1位 チョコクリーム 325人
- 2位 黒ごまクリーム 83人
- 3位 いちごとりんごのミックスジャム 60人
- 4位 ラ・フランス(洋梨)ジャム 49人

1位はダントツで「チョコクリーム」でした。4月19日の給食に登場します!お楽しみに♪

