

令和8年 5がつのこんだて

小学校用



*** 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 体の調子をとのえるもの

アレルギー

<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・マカダミアナッツ・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
641kcal	16.4%	28.4%	353mg	86mg
鉄	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3.8mg	235μgRAE	0.56mg	0.50mg	21mg

(18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)	栄養三色	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー						
6日 (水)	たけのこごはん	こめ(ならけんさん)	70	黄		11日 (月)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄		19日 (火)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄							
		たけのこごはんのもと	25	緑	こむぎ、だいず、とりにく、ふたにく、にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう						
	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	オニオンソース	ハンバーグ	60	赤	にゅう	オニオンソース	ハンバーグ		60	赤	にゅう								
	かつおのりやき	40	黄	こむぎ、だいず	たまねぎ	6	緑	こむぎ、だいず	きょうにゅう	10	黄		こむぎ、だいず	あげパン	30	黄	こむぎ(たまご、にゅう、だいず)						
7日 (木)	すくすくげんき	ツナあぶらづけ	8	黄		12日 (火)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄		20日 (水)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄							
		ほうれんそう	15	緑				オニオンソース	ハンバーグ	60	赤			にゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう	
	にんじん	8	黄		さとう	1.2	黄		たまねぎ	1.2	黄			こめあぶら	5	黄	ふたにく						
	グリーンアスパラガス	15	緑		みりん	1.2	黄		りょうりしゆ	1.2	黄			やまとまるなす	6	緑	ふたにく						
8日 (金)	はなかまぼこのすましじる	うすくちしょうゆ	4.6	黄	こむぎ、だいず	13日 (水)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄		21日 (木)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄							
		さとう	2.3	黄				オニオンソース	ハンバーグ	60	赤			にゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう	
	さくらがたかまぼこ	8	赤	(こむぎ、だいず)	こめあぶら	5	黄		オニオンソース	ハンバーグ	60		赤	にゅう	こめあぶら	5	黄	ふたにく					
	えのきたけ	8	緑		こうやのこのもの	5	赤	だいず(えび、かに)	さとう	1.2	黄			オニオンソース	ハンバーグ	60	赤	にゅう	やまとまるなす	6	緑	ふたにく	
9日 (土)	かしわもち	うすくちしょうゆ	4.4	黄	こむぎ、だいず	14日 (木)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄		15日 (金)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄							
		りょうりしゆ	1	黄				オニオンソース	ハンバーグ	60	赤			にゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう	
	うるめぶし	3	黄		ごまじる	10	赤	だいず	さとう	1.2	黄			オニオンソース	ハンバーグ	60	赤	にゅう	こめあぶら	5	黄	ふたにく	
	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)	ごまじる	10	赤	だいず	みりん	1.5	黄			オニオンソース	ハンバーグ	60	赤	にゅう	やまとまるなす	6	緑	ふたにく	
10日 (日)	カリフラワー	マヨネーズ(たまごぬぎ)	10	黄	こむぎ、だいず	15日 (金)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄		18日 (月)	きかくパン	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう	21日 (木)	きかくきりこみパン	きかくきりこみパン	65	黄	こむぎ、にゅう
		バセリ	0.1	黄				オニオンソース	ハンバーグ	60	赤			にゅう	ぎゅうにゅう	206	赤			にゅう	あげパオズ	206	赤
	カリフラワー	20	黄		オニオンソース	ハンバーグ	60	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206		赤	にゅう	あげパオズ	206	赤		にゅう	きゅうにゅう	206	赤	にゅう
	れんこん	10	黄		オニオンソース	ハンバーグ	60	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206		赤	にゅう	あげパオズ	206	赤		にゅう	きゅうにゅう	206	赤	にゅう
11日 (月)	オニオンスープ	とりにく	15	赤	とりにく	19日 (火)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄		20日 (水)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄							
		たまねぎ	25	緑				オニオンソース	ハンバーグ	60	赤			にゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう	
	にんじん	10	黄		オニオンソース	ハンバーグ	60	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206		赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう					
	きゃべつ	20	黄		オニオンソース	ハンバーグ	60	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206		赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう					
12日 (火)	コンソメスープ	うすくちしょうゆ	1.5	黄	こむぎ、だいず	20日 (水)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄		21日 (木)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄							
		コンソメスープ	1.6	黄				オニオンソース	ハンバーグ	60	赤			にゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう	
	こめあぶら	0.3	黄		オニオンソース	ハンバーグ	60	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206		赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう					
	こめあぶら	0.3	黄		オニオンソース	ハンバーグ	60	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206		赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう					
13日 (水)	よしのおかずいりうどん	とりにく	10	赤	とりにく	21日 (木)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄		22日 (金)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄							
		うすあげ	5	黄				オニオンソース	ハンバーグ	60	赤			にゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう	
	たまねぎ	15	緑		オニオンソース	ハンバーグ	60	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206		赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう					
	にんじん	10	黄		オニオンソース	ハンバーグ	60	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206		赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう					
14日 (木)	てづくりじゃこふりかけ	さとう	1.8	黄	こむぎ、だいず	22日 (金)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄		23日 (土)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄							
		うすくちしょうゆ	1.9	黄				オニオンソース	ハンバーグ	60	赤			にゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう	
	みりん	2.4	黄		オニオンソース	ハンバーグ	60	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206		赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう					
	りょうりしゆ	1.2	黄		オニオンソース	ハンバーグ	60	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206		赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう					
15日 (金)	かきあげ	かきあげ	40	黄	こむぎ、だいず(えび)	23日 (土)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄		24日 (日)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄							
		こめあぶら	4	黄				オニオンソース	ハンバーグ	60	赤			にゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう	
	よしのおかずいりうどん	40	黄	こむぎ(そば、たまご、やまいも、ごま) とりにく、だいず	オニオンソース	ハンバーグ	60	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206		赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう					
	とりにく	10	赤	とりにく	オニオンソース	ハンバーグ	60	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206		赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう					
16日 (土)	あまなつフルーツポンチ	さとう	1.8	黄	こむぎ、だいず	24日 (日)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄		25日 (月)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄							
		うすくちしょうゆ	1.9	黄				オニオンソース	ハンバーグ	60	赤			にゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう	
	みりん	2.4	黄		オニオンソース	ハンバーグ	60	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206		赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう					
	りょうりしゆ	1.2	黄		オニオンソース	ハンバーグ	60	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206		赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう					
17日 (日)	かきあげ	かきあげ	40	黄	こむぎ、だいず(えび)	25日 (月)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄		26日 (火)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄							
		こめあぶら	4	黄				オニオンソース	ハンバーグ	60	赤			にゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう	
	よしのおかずいりうどん	40	黄	こむぎ(そば、たまご、やまいも、ごま) とりにく、だいず	オニオンソース	ハンバーグ	60	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206		赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう					
	とりにく	10	赤	とりにく	オニオンソース	ハンバーグ	60	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206		赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう					
18日 (月)	かきあげ	かきあげ	40	黄	こむぎ、だいず(えび)	26日 (火)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄		27日 (水)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄							
		こめあぶら	4	黄				オニオンソース	ハンバーグ	60	赤			にゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう	
	よしのおかずいりうどん	40	黄	こむぎ(そば、たまご、やまいも、ごま) とりにく、だいず	オニオンソース	ハンバーグ	60	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206		赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう					
	とりにく	10	赤	とりにく	オニオンソース	ハンバーグ	60	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206		赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう					
19日 (火)	かきあげ	かきあげ	40	黄	こむぎ、だいず(えび)	27日 (水)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄		28日 (木)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄							
		こめあぶら	4	黄				オニオンソース	ハンバーグ	60	赤			にゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう	
	よしのおかずいりうどん	40	黄	こむぎ(そば、たまご、やまいも、ごま) とりにく、だいず	オニオンソース	ハンバーグ	60	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206		赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう					
	とりにく	10	赤	とりにく	オニオンソース	ハンバーグ	60	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206		赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう					
20日 (水)	かきあげ	かきあげ	40	黄	こむぎ、だいず(えび)	28日 (木)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄		29日 (金)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄							
		こめあぶら	4	黄				オニオンソース	ハンバーグ	60	赤			にゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう	
	よしのおかずいりうどん	40	黄	こむぎ(そば、たまご、やまいも、ごま) とりにく、だいず	オニオンソース	ハンバーグ	60	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206		赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう					
	とりにく	10	赤	とりにく	オニオンソース	ハンバーグ	60	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206		赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう					
21日 (木)	かきあげ	かきあげ	40	黄	こむぎ、だいず(えび)	29日 (金)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄		30日 (土)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄							
		こめあぶら	4	黄				オニオンソース	ハンバーグ	60	赤			にゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう	
	よしのおかずいりうどん	40	黄	こむぎ(そば、たまご、やまいも、ごま) とりにく、だいず	オニオンソース	ハンバーグ	60	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206		赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう					
	とりにく	10	赤	とりにく	オニオンソース	ハンバーグ	60	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206		赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう					
22日 (金)	かきあげ	かきあげ	40	黄	こむぎ、だいず(えび)	30日 (土)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄		31日 (日)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄							
		こめあぶら	4	黄				オニオンソース	ハンバーグ	60	赤			にゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう	
	よしのおかずいりうどん	40	黄	こむぎ(そば、たまご、やまいも、ごま) とりにく、だいず	オニオンソース	ハンバーグ	60	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206		赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう					
	とりにく	10	赤	とりにく	オニオンソース	ハンバーグ	60	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206		赤	にゅう	あげパオズ	206	赤	にゅう					

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。

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
22日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さばのおこしやき	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		さばのおこしやき	40	シ	さば(こむぎ、たまご、にゅう、えび、いか、さけ、だいず、ごま、アーモンド)、(えび、かに)だいず
	ひじきのもの	ひらてん	10	赤	
		だいず	3	シ	
		ひじき	2	シ	
		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	0.5		(さば)
		ぶたにく	10	赤	ぶたにく
	スタミナ みそしる	ミニあつあげ	25	シ	だいず
		もやし	15	緑	
たまねぎ		15	シ		
てづくりみそ		10	赤	だいず	
にんにく		0.25	緑		
ごまあぶら		0.5	黄	ごま	
うるめぶし		3		(さば)	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
27日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ぶたにく	20	シ	ぶたにく
		いか	15	シ	いか
		ちくわ	10	シ	(えび、かに)
		はくさい	40	緑	
		たまねぎ	50	シ	
		にんじん	15	シ	
		たけのこ	15	シ	
		おろししょうが	0.8	シ	
	ちゅうかスープ	2	シ	ぎゅうにく、だいず、とりにく、ぶたにく、ゼラチン	
	ちゅうかポテト パンパンジーサラダ	うすくちしょうゆ	2.5		こむぎ、だいず
		りょうりしゆ	2		
		こしょう	0.03		
		こめあぶら	0.3	黄	
でんぶん		1.5	シ		
ちゅうかポテト	30	シ	こむぎ、だいず		
チキンブレイク	10	赤	とりにく		
こまつな	25	赤	緑		
にんじん	10	黄			
パンパンジードレッシング	6	黄	こむぎ、だいず、ごま		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
25日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		とりにく	60	シ	とりにく
		おろししょうが	0.4	緑	
		りょうりしゆ	2		こむぎ、だいず
		うすくちしょうゆ	1.5		
		しお	0.2		
		こしょう	0.03		
		でんぶん	12	黄	
		こめあぶら	6	シ	
	きりぼしだいこんの ごまあえ	にんじん	10	緑	
		ほうれんそう	30	シ	
		きりぼしだいこん	3	シ	
		しろすりごま	0.8	黄	ごま
		うすくちしょうゆ	4.6		こむぎ、だいず
にゅうめんじる	さとう	2.3	黄		
	ふしそうめん	4	シ	こむぎ(そば)	
	かまぼこ	10	赤	(えび、かに)	
	たまねぎ	25	緑		
	うすあげ	5	赤	だいず	
あおねぎ(ならけんさん)	うるめぶし	6	緑		
	りょうりしゆ	3		(さば)	
	うすくちしょうゆ	4.4		こむぎ、だいず	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
28日 (木)	こめこパン ぎゅうにゅう しろみざかなの パブリカあげ	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	206	赤	にゅう
		たらかきざり	50	シ	(いか、さげ、さば)
		うすくちしょうゆ	1		こむぎ、だいず
		でんぶん	8	黄	
		パブリカこ	0.05		
		しお	0.3		
		こしょう	0.02		
		こめあぶら	5	黄	
		ポークフランクカット	15	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)
	きゃべつの ソテー	きゃべつ	30	緑	
		ホールコーン	10	シ	
		ブラックペッパー	0.01		
		しお	0.3		
		こめあぶら	0.3	黄	
たまごスープ	たまご(ならけんさん)	15	赤	たまご	
	とりにく	10	シ	とりにく	
	カリフラワー	15	緑		
	サヤインゲン	8	シ		
	にんじん	10	シ		
たまねぎ コンソメスープ	たまねぎ	25	シ		
	コンソメスープ	1.6		こむぎ、だいず、とりにく、ぶたにく	
	うすくちしょうゆ	1.5		こむぎ、だいず	
	こしょう	0.03			
	こめあぶら	0.3	黄		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
26日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかぼすレモンに トマトにくじゃが	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		いわしのかぼすレモン	40	シ	こむぎ、だいず
		ぎゅうにく	12	シ	ぎゅうにく
		じゃがいも	50	黄	
		にんじん	15	緑	
		たまねぎ(おおりやまさん)	20	シ	
		たまねぎ	30	シ	
		トマト(おおりやまさん)	20	シ	
		いとこんにやく	15	黄	
	ロメインレタスの シャキシャキサラダ	りょうりしゆ	2		こむぎ、だいず
		こいくちしょうゆ	3.5		
		さんおんとう	3	黄	
		うるめぶし	1		(さば)
		こめあぶら	0.3	黄	
ロメインレタス(おおりやまさん)	15	緑			
ブロッコリー	25	シ			
パブリカ	6	シ			
コールスロードレッシング	6	黄			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー	
29日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう シューマイ	こめ(ならけんさん)	80	黄		
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	
		にくシューマイ	40	シ	こむぎ、ぶたにく	
		にゅう	206	赤	(たまご、にゅう、えび、かに)	
		ねぎごまサラダ	ほうれんそう	20	緑	
			もやし	20	シ	
			にんじん	10	シ	
			ねぎごまドレッシング	5	黄	だいず、とりにく、ぶたにく、ごま
			とんこつラーメン	30	シ	こむぎ(たまご)
		とんこつラーメン	ぶたにく	12	赤	ぶたにく
	たまねぎ		25	赤		
	にんじん		10	シ		
	チンゲンサイ		15	シ		
	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	
	とんこつラーメンスープ	うすくちしょうゆ	0.1		こむぎ、だいず	
こしょう		0.03				
こめあぶら		0.3	黄			

体をつくる3つの栄養

3色そろって元気パワーアップ!

からだ ち にく ほね
血や肉や骨をつくるもの

赤

なつ ちから
熱や力になるもの

黄

からだ ちょうし
体の調子を
ととのえるもの

緑

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☆
献立表にも栄養三色が書いてあるから
見てみよう!

給食当番の身支度チェック

- 髪の毛がでないように帽子をかぶる
- 髪が長い人はくくる
- マスクをつける
- 清潔なエプロンを着る
- 石けんをつかって手をあらう
- 清潔なハンカチで手をふく
- トイレに行くときはエプロンを脱ぐ



クラスみんなが「おいしく、楽しく、安全に」食べられるよう、
給食当番のお仕事をしましょう!

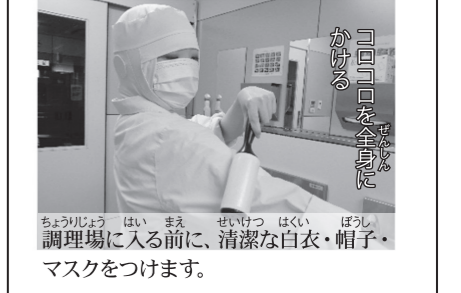
給食をよい姿勢で食べていますか?

背中が曲がると、胃も曲がって
しまうため、消化がスムーズに
できません…。

- 背中中はまっすぐ
- 足はそろえて置く
- 肘をつかない

今年度も地元の
野菜をたくさん使
います。農家さん、
いつもありがとう
ございます。

給食作りの衛生管理～身支度編～



作ってみよう! 給食レシピ

「大和丸なす入りガパオライス」
中学校5月19日の給食に登場します!

今月の地産野菜

大和丸なす(平和産) 15日・20日
たまねぎ(平和産) 26日
トマト(治道産) 26日