

令和8年 10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 ※※					アレルギーについて 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。					10月平均栄養量 エネルギー798kcal たんぱく質15.3% 脂質25.6% カルシウム409mg マグネシウム104mg 鉄4.2mg レチノール262μgRAE ビタミンB10.74mg ビタミンB20.57mg ビタミンC26mg									
(19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						
1日 (木)	規格パン 牛乳 お米の ささみカツ	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)	大和郡山の日	ごはん 牛乳 豚丼	米(奈良県産)	110	5		9日 (金)	ごはん 牛乳 アジのビリ辛焼き ひじきの煮物	米(奈良県産)	110	5		15日 (木)	セルフバーガー 牛乳 ハンバーグ秋の デミグラソース	バンズパン	70	5	小麦、乳(卵)						
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			ハンバーグ	80	1	1	乳					
		お米のささみカツ	50	1	大豆、鶏肉(小麦、卵、乳、豚肉、ごま)			豚肉	34	1	豚肉			アジのビリ辛漬け	50	1	小麦、大豆			砂糖	1.6	5	4	大豆、鶏肉、豚肉					
		米油	5	6				えのき茸	12	4				鶏肉	10	1	鶏肉			しめじ	8	4		小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、セラチン					
2日 (金)	ツナとれんこんの サラダ	ツナ油漬け	12	1		6日 (火)	ごはん 牛乳 豚丼	ごぼう	15	4		9日 (金)	ごはん 牛乳 アジのビリ辛焼き ひじきの煮物	ひら天	8	1	(えび、かに)	15日 (木)	バーガー用 サラダ	トマトケチャップ	4			16日 (金)	ごはん 牛乳 いかの天ぷら	米(奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)
		れんこん	22	4				たまねぎ	50	4				大豆	10	1	大豆			赤ワイン	1	0.01		乳					
		ミックスビーンズ	10	1				にんじん	15	3				ひじき	2.8	2				こしょう	0.01			小麦、大豆、鶏肉、豚肉、セラチン					
		枝豆	4	4	大豆			糸こんにやく	25	5				こんにやく	8	5				レタス	30	4	4	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、セラチン、ごま)					
3日 (土)	奈良の米粉 マカロニスープ	ごまクリーミードレッシング	7.5	6	大豆、ごま	7日 (水)	ごはん 牛乳 肉シュマイ	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、セラチン、ごま)	6	3	小麦、大豆	13日 (火)	ごはん 牛乳 ちくわの 磯辺揚げ	米(奈良県産)	110	5		16日 (金)	ごはん 牛乳 いかの天ぷら	米油	5	6		19日 (月)	ごはん 牛乳 焼きししゃも おでん	牛乳	206	2	乳
		ベーコン	10	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、セラチン、ごま)			濃口しょうゆ	6.4		小麦、大豆			ちくわ	25	1	(えび、かに)			トッポギ	25	1	1	鶏肉					
		奈良の米粉マカロニ	5	5	(小麦)			三温糖	3.6	5				小麦粉	7	5	小麦			にんじん	15	3	3	小麦、大豆					
		たまねぎ	30	4				料理酒	2.4					青のり粉	0.08	2				きやべつ	20	4	4	牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、セラチン					
4日 (日)	とんかつソース	きやべつ	20	4		8日 (木)	ごはん 牛乳 肉シュマイ	にんじん	10	3		14日 (水)	ごはん 牛乳 さわらの 塩こうじ焼き	米(奈良県産)	110	5		19日 (月)	ごはん 牛乳 焼きししゃも おでん	米油	0.6	6		20日 (火)	ごはん 牛乳 焼きたま汁	米(奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)
		にんじん	12	3	小麦、大豆、鶏肉、豚肉			白ごま	0.8	6	小麦、大豆			白菜	20	3				鶏肉	25	1	1	鶏肉					
		コンソメスープ	2					濃口しょうゆ	0.1					にんじん	10	4				ひら天	12	1	1	(えび、かに)					
		淡口しょうゆ	2					三温糖	0.4	5				青ねぎ	6	3				ミニ厚揚げ	30	1	1	大豆					
5日 (月)	とんかつソース	こしょう	0.04			9日 (金)	ごはん 牛乳 肉シュマイ	ごま油	0.3	6	ごま	15日 (木)	ごはん 牛乳 アジのビリ辛焼き ひじきの煮物	米(奈良県産)	110	5		19日 (月)	ごはん 牛乳 焼きししゃも おでん	米油	0.6	6		20日 (火)	ごはん 牛乳 焼きたま汁	米(奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)
		米油	0.3	6				野菜ミックスボール	20	1				ちくわ	25	1	(えび、かに)			砂糖	1.6	5	4	大豆、鶏肉、豚肉					
		とんかつソース(小袋)	5					たまねぎ	25	4	大豆			小麦粉	7	5	小麦			こしょう	0.02			小麦、大豆					
								豆腐	25	1	大豆			青ねぎ	6	3				でんぶん	0.24	5	6	鶏肉					
6日 (火)	とんかつソース	淡口しょうゆ	2			10日 (土)	ごはん 牛乳 肉シュマイ	白菜	15	4		16日 (金)	ごはん 牛乳 ちくわの 磯辺揚げ	米(奈良県産)	110	5		20日 (火)	ごはん 牛乳 焼きたま汁	米油	0.6	6		21日 (水)	ごはん 牛乳 焼きたま汁	米(奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)
		こしょう	0.04					にら	6	3	牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、セラチン			ちくわ	25	1	(えび、かに)			鶏肉	25	1	1	鶏肉					
		米油	0.3	6				中華スープ	2		小麦、大豆			小麦粉	7	5	小麦			かまぼこ	10	1	2	(えび、かに)					
								淡口しょうゆ	2					カレー粉	0.12					たまねぎ	30	4	4	牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、セラチン					
7日 (水)	とんかつソース	とんかつソース(小袋)	5			11日 (日)	ごはん 牛乳 肉シュマイ	米油	0.3	6		17日 (土)	ごはん 牛乳 ちくわの 磯辺揚げ	米(奈良県産)	110	5		21日 (水)	ごはん 牛乳 焼きたま汁	米油	0.5	6		22日 (木)	ごはん 牛乳 焼きたま汁	米(奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)
								料理酒	1.2					ちくわ	25	1	(えび、かに)			青ねぎ	6	3	3	小麦、大豆					
								こしょう	0.02					小麦粉	7	5	小麦			中華スープ	2			牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、セラチン					
								米油	0.3	6				米油	0.5	6				淡口しょうゆ	2			小麦、大豆					
8日 (木)	とんかつソース	とんかつソース(小袋)	5			12日 (月)	ごはん 牛乳 肉シュマイ	米油	0.3	6		18日 (日)	ごはん 牛乳 ちくわの 磯辺揚げ	米(奈良県産)	110	5		22日 (木)	ごはん 牛乳 焼きたま汁	米油	0.5	6		23日 (金)	ごはん 牛乳 焼きたま汁	米(奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)
								料理酒	1.2					ちくわ	25	1	(えび、かに)			青ねぎ	6	3	3	小麦、大豆					
								こしょう	0.02					小麦粉	7	5	小麦			中華スープ	2			牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、セラチン					
								米油	0.3	6				米油	0.5	6				淡口しょうゆ	2			小麦、大豆					
9日 (金)	とんかつソース	とんかつソース(小袋)	5			13日 (火)	ごはん 牛乳 肉シュマイ	米油	0.3	6		19日 (月)	ごはん 牛乳 ちくわの 磯辺揚げ	米(奈良県産)	110	5		23日 (金)	ごはん 牛乳 焼きたま汁	米油	0.5	6		24日 (土)	ごはん 牛乳 焼きたま汁	米(奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)
								料理酒	1.2					ちくわ	25	1	(えび、かに)			青ねぎ	6	3	3	小麦、大豆					
								こしょう	0.02					小麦粉	7	5	小麦			中華スープ	2			牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、セラチン					
								米油	0.3	6				米油	0.5	6				淡口しょうゆ	2			小麦、大豆					
10日 (土)	とんかつソース	とんかつソース(小袋)	5			14日 (水)	ごはん 牛乳 肉シュマイ	米油	0.3	6		20日 (火)	ごはん 牛乳 ちくわの 磯辺揚げ	米(奈良県産)	110	5		24日 (土)	ごはん 牛乳 焼きたま汁	米油	0.5	6		25日 (日)	ごはん 牛乳 焼きたま汁	米(奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)
								料理酒	1.2					ちくわ	25	1	(えび、かに)			青ねぎ	6	3	3	小麦、大豆					
								こしょう	0.02					小麦粉	7	5	小麦			中華スープ	2			牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、セラチン					
								米油	0.3	6				米油	0.5	6				淡口しょうゆ	2			小麦、大豆					
11日 (日)	とんかつソース	とんかつソース(小袋)	5			15日 (火)	ごはん 牛乳 肉シュマイ	米油	0.3	6		21日 (水)	ごはん 牛乳 ちくわの 磯辺揚げ	米(奈良県産)	110	5		25日 (日)	ごはん 牛乳 焼きたま汁	米油	0.5	6		26日 (月)	ごはん 牛乳 焼きたま汁	米(奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)
								料理酒	1.2					ちくわ	25	1	(えび、かに)			青ねぎ	6	3	3	小麦、大豆					
								こしょう	0.02					小麦粉	7	5	小麦			中華スープ	2			牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、セラチン					
								米油	0.3	6				米油	0.5	6				淡口しょうゆ	2			小麦、大豆					
12日 (月)	とんかつソース	とんかつソース(小袋)	5			16日 (金)	ごはん 牛乳 肉シュマイ	米油	0.3	6		22日 (木)	ごはん 牛乳 ちくわの 磯辺揚げ	米(奈良県産)	110	5		26日 (月)	ごはん 牛乳 焼きたま汁	米油	0.5	6		27日 (火)	ごはん 牛乳 焼きたま汁	米(奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)
								料理酒	1.2					ちくわ	25	1	(えび、かに)			青ねぎ	6	3	3	小麦、大豆					
								こしょう	0.02					小麦粉	7	5	小麦			中華スープ	2			牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、セラチン					
								米油	0.3	6				米油	0.5	6				淡口しょうゆ	2			小麦、大豆					
13日 (火)	とんかつソース	とんかつソース(小袋)	5			17日 (土)	ごはん 牛乳 肉シュマイ	米油	0.3	6		23日 (金)	ごはん 牛乳 ちくわの 磯辺揚げ	米(奈良県産)	110	5		27日 (火)	ごはん 牛乳 焼きたま汁	米油	0.5	6		28日 (水)	ごはん 牛乳 焼きたま汁	米(奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)
								料理酒	1.2					ちくわ	25	1	(えび、かに)			青ねぎ	6	3	3	小麦、大豆					
								こしょう	0.02					小麦粉	7	5	小麦			中華スープ	2			牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、セラチン					
								米油	0.3	6				米油	0.5	6				淡口しょうゆ	2			小麦、大豆					
14日 (水)	とんかつソース	とんかつソース(小袋)	5			18日 (日)	ごはん 牛乳 肉シュマイ	米油	0.3	6		24日 (土)	ごはん 牛乳 ちくわの 磯辺揚げ	米(奈良県産)	110	5		28日 (水)	ごはん 牛乳 焼きたま汁	米油	0.5	6		29日 (木)	ごはん 牛乳 焼きたま汁	米(奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)
								料理酒	1.2					ちくわ	25	1	(えび、かに)			青ねぎ	6	3	3	小麦、大豆					
								こしょう	0.02					小麦粉	7	5	小麦			中華スープ	2			牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、セラチン					
								米油	0.3	6				米油	0.5	6				淡口しょうゆ	2			小麦、大豆					
15日 (木)	とんかつソース	とんかつソース(小袋)	5			22日 (木)	ごはん 牛乳 肉シュマイ	米油	0.3	6		28日 (水)	ごはん 牛乳 ちくわの 磯辺揚げ	米(奈良県産)	110	5		30日 (金)	ごはん 牛乳 焼きたま汁	米油	0.5	6		31日 (土)	ごはん 牛乳 焼きたま汁	米(奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)
								料理酒	1.2					ちくわ	25	1	(えび、かに)			青ねぎ	6	3	3	小麦、大豆					
								こしょう	0.02					小麦粉	7	5	小麦			中華スープ	2			牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、セラチン					
								米油	0.3	6				米油	0.5	6				淡口しょうゆ	2			小麦、大豆					
16日 (金																													

日	献立名	材 料 名	分量(g)	栄養 六群	アレルギー
20 日 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の ねぎしょうゆかけ	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		鶏ももソーテー	50	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)
		青ねぎ	5	3	
		濃口しょうゆ	2		小麦、大豆
	にんじんしりしり	砂糖	1	5	
		でんぷん	0.4	5	
		ツナ油漬(け)	18	1	
		にんじん	35	3	
		炒り卵	18	1	小麦、卵、大豆
	みそ汁	だししょうゆ	1		小麦、大豆
		味付けおかか	2	2	小麦、大豆(卵、乳、 えび、いくら、牛肉、 さけ、さば、鶏肉、豚肉、 山芋、ゼラチン、ごま)
		米油	0.5	6	
		麴	1	5	小麦
		薄あげ	5	1	大豆
		れんこん	10	4	
白菜		25	4		
たまねぎ		30	4		
手作りみそ		10.5	1	大豆	
和風だし		0.2			
	削り節	2		さば	

大和郡山の日	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	
		焼き目付きぎょうざ 2個	48	1	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉、ごま
	わかめナムル	わかめ	1.3	2	(えび、かに、魚介類)
		きゅうり(郡山産)	30	4	
		ブロッコリー	25	3	
		ナムルドレッシング	7.2	6	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉、ごま
	中華五目スープ	焼豚	11	1	小麦、大豆、豚肉 (卵、乳、牛肉、鶏肉、 りんご、ゼラチン、 ごま)
		たまねぎ	30	4	
		もやし	15	4	
		にんじん	10	3	
21日 (水)	小松菜(奈良県産)	小松菜(奈良県産)	10	3	
		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		小麦、大豆
		料理酒	1.2		
	ブルーヨーグルト	こしょう	0.04		
		米油	0.5	6	
		ブルーヨーグルト	75	2	乳、ゼラチン

26 日 (月)	米粉パン 牛乳 かぼちゃ コロッケ チキンマカロニ サラダ	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)	
		牛乳	206	2	乳	
		かぼちゃコロッケ	60	3	小麦、大豆	
		米油	5	6		
		チキンフレイク	15	1	鶏肉	
	クリーム ポタージュ	シェルマカロニ	9	5	小麦	
		にんじん	12	3		
		レタス	25	4		
		オニオンドレッシング	7.2	6	小麦、大豆、豚肉	
		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)	
		じゃがいも	25	5		
		カリフラワー	15	4		
		たまねぎ	30	4		
		にんじん	15	3		
		ほうれん草	12	3		
		牛乳	38	2	乳	
		コンソメスープ	1.2		小麦、大豆、鶏肉、 豚肉	
クリームポタージュルウ	10		小麦、乳、大豆、 豚肉			
こしょう	0.02					
米油	0.5	6				

日	献立名	材 料 名	分量(g)	栄養 六群	アレルギー
27 日 (火)	ごはん 牛乳 ショーロンボー カルシウム たっぷりサラダ	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		ショーロンボー 2個	50	1	小麦、大豆、豚肉、 ごま
		ちりめんじゃこ	4	2	(えび、かに、いか、 さば)
		小松菜(奈良県産)	25	3	
		切り干し大根	3.5	4	
		白ごま	1	6	ごま
		ねぎごまドレッシング	7.5	6	大豆、鶏肉、豚肉、 ごま
		中華麺	40	5	小麦(卵)
		豚肉	20	1	豚肉
	キムチ	8	4	小麦、さば、大豆、 りんご(えび、かに)	
	たまねぎ	30	4		
	にんじん	10	3		
	白菜	15	4		
中華スープ	2.5		牛肉、大豆、鶏肉、 豚肉、ゼラチン		
料理酒	1.2				
濃口しょうゆ	1.4		小麦、大豆		
キムチの素	5.2		大豆、りんご		
こしょう	0.02				
ミニ洋梨ゼリー	ミニずりおろし洋梨ゼリー	23	5	(卵、乳、オレンジ、 牛肉、大豆、鶏肉、 豚肉、もも、りんご、 ゼラチン、バナナ)	

28 日 (水)	ごはん 牛乳 さんまの しょうがだれ	米(奈良県産)	110	5	乳 (小麦、卵、乳、えび、 いか、さけ、さば、大豆、 ごま、アーモンド)	
		牛乳	206	2		
		さんま開きでんぷん付き	30	1		
		米油	3	6		
		おろししょうが	0.8	4		
		料理酒	1.5			
		みりん	1.5			
		砂糖	0.9	5		
		濃口しょうゆ	1.8			
		でんぷん	0.3	5		
酢の物	かにかまぼこ	きゅうり	40	4	小麦、大豆 小麦、かに、大豆 (えび) 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、 くるみ、大豆、もも、 山芋、りんご、バナナ、 ごま、カシューナッツ、 アーモンド)	
		寒天	1	2		
		酢の物酢	6			
		水あめ	1.2	5		
		豚肉	15	1		豚肉
		ミニ厚揚げ	25	1		大豆
		里芋	30	5		
		たまねぎ	25	4		
		こんにゃく	10	5		
		にんじん	10	3		
にら	6	3				
手作りみそ	10.5	1	大豆			
にんにく	0.2	4				
ごま油	0.3	6				
削り節	2		ごま			
和風だし	0.2		さば			

29 日 (木)	味付けパン ジョア 野菜グラタン ミートパンの具	味付けパン(卵抜き)	80	5	小麦、乳(卵)
		ジョア(ブレン)	125	2	乳
		野菜グラタン	40	5	大豆
		豚挽肉	13	1	豚肉
		牛挽肉	13	1	牛肉
		たまねぎ	36	4	
		ピーマン	12	3	
		にんじん	12	3	
		コンソメスープ	0.4		小麦、大豆、鶏肉、 豚肉
		トマトケチャップ	8.4		
	ウスターソース	1.2			
	小麦粉	1.2	5	小麦	
	オニオンスープ	ポークフランカット	10	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	
		たまねぎ	45	4	
		にんじん	10	3	
コンソメスープ		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	0.5	6		

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  奈良県の郷土料理 30日 (金)  郡山のさつまいもサラダ	ごはん	米(奈良県産)	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮	40	1	小麦、大豆
	高野豆腐の	鶏肉	22	1	鶏肉
	すきやき風煮	高野豆腐	8	1	大豆
		糸こんにゃく	35	5	
		たまねぎ	60	4	
		にんじん	15	3	
		しめじ	10	4	
		濃口しょうゆ	6.6		小麦、大豆
		砂糖	4.2	5	
		料理酒	2.4		
		みりん	1.8		
		和風だし	1		
		米油	0.5	6	
		たまねぎ	20	4	
		枝豆	10	4	大豆
	さつまいも(郡山産)	40	5		
	米酢	0.5			
	フレンチドレッシング	4	6		
	マヨネーズ(卵抜き)	4	6	大豆	

鉄'欠乏性貧血'って知っていますか?

体の中で栄養素の鉄が不足することで起こる病気です。
急激に体が成長し、スポーツ活動も盛んになる思春期に男女ともに起こりやすいといわれています。

鉄が不足する主な原因

- ・食事からの鉄不足
- ・成長期による鉄不足
- ・過度な運動による鉄不足

セルフチェック ☒ してみよう!

☐ 少し走っただけで息切れする

☐ あっかんべーした時、目の下の粘膜が白っぽい

☐ 爪が割れやすい

☐ よく氷を大量に食べたくなる

チェックが
たくさんついた
人は鉄が不足
しているかも
しれません!

ファイブ

今日は体育大会がありますね!
万全の体調で全力をだせるよう、鉄分も意識して食事をしてみましょう!

今月の地産野菜

6日(火) オクラ(治道産)、小松菜(平和産)
9日(金) なす(平和産)
14日(水) チンゲン菜(治道産)
21日(水) きゅうり(平和産)
30日(金) さつまいも(平和産)

ホームページ掲載レシピ

今月は、10月5日に登場する
「和風スパゲッティ」です。
フライパンひとつで作れるレシピです。
ぜひお試しください!

鉄が不足すると・・・

血液中の「ヘモグロビン」という成分がつくられないため、全身へ運ぶ酸素の量が減ってしまい、酸素不足になるため、日常生活でも疲れやすい、めまいなどの症状が見られたりします。

鉄を多く含む食品はこれ!

ヘム鉄
(体に吸収されやすい)

非ヘム鉄
(ビタミンCと一緒に食べると吸収がよくなる)

カツオ
サンマ
あさり
レバー
牛肉
こまつな
厚揚げ