

令和8年  
5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

アレルギー表示

＜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。

5月  
平均栄養量

エネルギー 813kcal	たんぱく質 15.7%	脂質 27.1%	カルシウム 420mg	マグネシウム 112mg
鉄 5.0mg	レチノール 261/μgRAE	ビタミンB1 0.73mg	ビタミンB2 0.58mg	ビタミンC 26mg

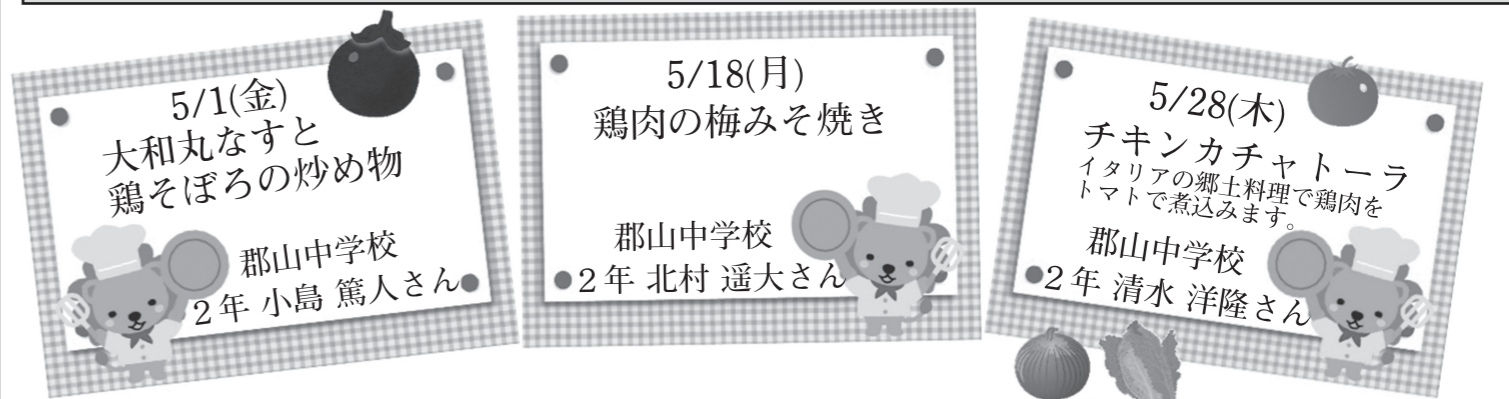
(18回)大和郡山市学校給食運営委員会 ☎53-2809

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
11日 (月)	たけのこごはん	米(奈良県産)	100	5		11日 (月)	規格パン	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)	11日 (月)	ごはん	米(奈良県産)	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳		牛乳	牛乳	206	2	乳		牛乳	牛乳	206	2	乳
	さわらの塩麹焼き	さわらの塩麹	50	1	小麦、卵、乳、えび、いか、さけ、さば、ごま、アーモンド		豚肉	豚肉	15	1	豚肉		豚肉	豚肉	15	1	豚肉
	大和丸なすと鶏そぼろの炒め物	大和丸なす(郡山産)	30	4			じゃがいも	じゃがいも	60	5			たまねぎ	たまねぎ	60	4	
12日 (火)	牛乳	牛乳	206	2	乳	12日 (火)	ごはん	米(奈良県産)	110	5		12日 (火)	ごはん	米(奈良県産)	110	5	
	さわらの塩麹焼き	さわらの塩麹	50	1	小麦、卵、乳、えび、いか、さけ、さば、ごま、アーモンド		豚肉	豚肉	15	1	豚肉		豚肉	豚肉	15	1	豚肉
	大和丸なすと鶏そぼろの炒め物	大和丸なす(郡山産)	30	4			じゃがいも	じゃがいも	60	5			たまねぎ	たまねぎ	60	4	
	三輪にゅうめん汁	三輪にゅうめん	5	5	小麦(そば)		たまねぎ	たまねぎ	60	4			にんじん	にんじん	20	3	
13日 (水)	牛乳	牛乳	206	2	乳	13日 (水)	ごはん	米(奈良県産)	110	5		13日 (水)	ごはん	米(奈良県産)	110	5	
	さわらの塩麹焼き	さわらの塩麹	50	1	小麦、卵、乳、えび、いか、さけ、さば、ごま、アーモンド		豚肉	豚肉	15	1	豚肉		豚肉	豚肉	15	1	豚肉
	大和丸なすと鶏そぼろの炒め物	大和丸なす(郡山産)	30	4			じゃがいも	じゃがいも	60	5			たまねぎ	たまねぎ	60	4	
	三輪にゅうめん汁	三輪にゅうめん	5	5	小麦(そば)		たまねぎ	たまねぎ	60	4			にんじん	にんじん	20	3	
14日 (木)	牛乳	牛乳	206	2	乳	14日 (木)	ごはん	米(奈良県産)	110	5		14日 (木)	ごはん	米(奈良県産)	110	5	
	さわらの塩麹焼き	さわらの塩麹	50	1	小麦、卵、乳、えび、いか、さけ、さば、ごま、アーモンド		豚肉	豚肉	15	1	豚肉		豚肉	豚肉	15	1	豚肉
	大和丸なすと鶏そぼろの炒め物	大和丸なす(郡山産)	30	4			じゃがいも	じゃがいも	60	5			たまねぎ	たまねぎ	60	4	
	三輪にゅうめん汁	三輪にゅうめん	5	5	小麦(そば)		たまねぎ	たまねぎ	60	4			にんじん	にんじん	20	3	
15日 (金)	牛乳	牛乳	206	2	乳	15日 (金)	ごはん	米(奈良県産)	110	5		15日 (金)	ごはん	米(奈良県産)	110	5	
	さわらの塩麹焼き	さわらの塩麹	50	1	小麦、卵、乳、えび、いか、さけ、さば、ごま、アーモンド		豚肉	豚肉	15	1	豚肉		豚肉	豚肉	15	1	豚肉
	大和丸なすと鶏そぼろの炒め物	大和丸なす(郡山産)	30	4			じゃがいも	じゃがいも	60	5			たまねぎ	たまねぎ	60	4	
	三輪にゅうめん汁	三輪にゅうめん	5	5	小麦(そば)		たまねぎ	たまねぎ	60	4			にんじん	にんじん	20	3	
16日 (土)	牛乳	牛乳	206	2	乳	16日 (土)	ごはん	米(奈良県産)	110	5		16日 (土)	ごはん	米(奈良県産)	110	5	
	さわらの塩麹焼き	さわらの塩麹	50	1	小麦、卵、乳、えび、いか、さけ、さば、ごま、アーモンド		豚肉	豚肉	15	1	豚肉		豚肉	豚肉	15	1	豚肉
	大和丸なすと鶏そぼろの炒め物	大和丸なす(郡山産)	30	4			じゃがいも	じゃがいも	60	5			たまねぎ	たまねぎ	60	4	
	三輪にゅうめん汁	三輪にゅうめん	5	5	小麦(そば)		たまねぎ	たまねぎ	60	4			にんじん	にんじん	20	3	
17日 (日)	牛乳	牛乳	206	2	乳	17日 (日)	ごはん	米(奈良県産)	110	5		17日 (日)	ごはん	米(奈良県産)	110	5	
	さわらの塩麹焼き	さわらの塩麹	50	1	小麦、卵、乳、えび、いか、さけ、さば、ごま、アーモンド		豚肉	豚肉	15	1	豚肉		豚肉	豚肉	15	1	豚肉
	大和丸なすと鶏そぼろの炒め物	大和丸なす(郡山産)	30	4			じゃがいも	じゃがいも	60	5			たまねぎ	たまねぎ	60	4	
	三輪にゅうめん汁	三輪にゅうめん	5	5	小麦(そば)		たまねぎ	たまねぎ	60	4			にんじん	にんじん	20	3	
18日 (月)	牛乳	牛乳	206	2	乳	18日 (月)	ごはん	米(奈良県産)	110	5		18日 (月)	ごはん	米(奈良県産)	110	5	
	さわらの塩麹焼き	さわらの塩麹	50	1	小麦、卵、乳、えび、いか、さけ、さば、ごま、アーモンド		豚肉	豚肉	15	1	豚肉		豚肉	豚肉	15	1	豚肉
	大和丸なすと鶏そぼろの炒め物	大和丸なす(郡山産)	30	4			じゃがいも	じゃがいも	60	5			たまねぎ	たまねぎ	60	4	
	三輪にゅうめん汁	三輪にゅうめん	5	5	小麦(そば)		たまねぎ	たまねぎ	60	4			にんじん	にんじん	20	3	
19日 (火)	牛乳	牛乳	206	2	乳	19日 (火)	ごはん	米(奈良県産)	110	5		19日 (火)	ごはん	米(奈良県産)	110	5	
	さわらの塩麹焼き	さわらの塩麹	50	1	小麦、卵、乳、えび、いか、さけ、さば、ごま、アーモンド		豚肉	豚肉	15	1	豚肉		豚肉	豚肉	15	1	豚肉
	大和丸なすと鶏そぼろの炒め物	大和丸なす(郡山産)	30	4			じゃがいも	じゃがいも	60	5			たまねぎ	たまねぎ	60	4	
	三輪にゅうめん汁	三輪にゅうめん	5	5	小麦(そば)		たまねぎ	たまねぎ	60	4			にんじん	にんじん	20	3	
20日 (水)	牛乳	牛乳	206	2	乳	20日 (水)	ごはん	米(奈良県産)	110	5		20日 (水)	ごはん	米(奈良県産)	110	5	
	さわらの塩麹焼き	さわらの塩麹	50	1	小麦、卵、乳、えび、いか、さけ、さば、ごま、アーモンド		豚肉	豚肉	15	1	豚肉		豚肉	豚肉	15	1	豚肉
	大和丸なすと鶏そぼろの炒め物	大和丸なす(郡山産)	30	4			じゃがいも	じゃがいも	60	5			たまねぎ	たまねぎ	60	4	
	三輪にゅうめん汁	三輪にゅうめん	5	5	小麦(そば)		たまねぎ	たまねぎ	60	4			にんじん	にんじん	20	3	
21日 (木)	牛乳	牛乳	206	2	乳	21日 (木)	ごはん	米(奈良県産)	110	5		21日 (木)	ごはん	米(奈良県産)	110	5	
	さわらの塩麹焼き	さわらの塩麹	50	1	小麦、卵、乳、えび、いか、さけ、さば、ごま、アーモンド		豚肉	豚肉	15	1	豚肉		豚肉	豚肉	15	1	豚肉
	大和丸なすと鶏そぼろの炒め物	大和丸なす(郡山産)	30	4			じゃがいも	じゃがいも	60	5			たまねぎ	たまねぎ	60	4	
	三輪にゅうめん汁	三輪にゅうめん	5	5	小麦(そば)		たまねぎ	たまねぎ	60	4			にんじん	にんじん	20	3	

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。

# 中学生から募集した「地産地消を意識した献立」が登場します！



昨年度に募集した給食の献立「地産地消を意識したメニュー」部門から、5月は3品が登場します。大和郡山市でとれる野菜や奈良の伝統野菜を使用し、工夫された、すばらしいメニューがたくさんありました。給食センターで調理可能な献立を、使用する地場野菜の収穫時期に合わせて、順次とりいれていきますので、楽しみにしてください。

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
22日 (金)	ごはん 牛乳 油麩井  赤魚のしょうがだれ  ピーナッツ和え	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		鶏肉	28	1	鶏肉
		油麩	6	5	小麦、大豆
		ちくわ	15	1	(えび、かに)
		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	5.4		
		三温糖	3.1	5	
		みりん	2.4		
		料理酒	2.4		
		和風だし	1.2		
		でんぷん	1.2	5	
米油	0.5	6			
赤魚の切り身	50	1	(小麦、卵、乳、えび、いか、さけ、さば、大豆、ごま、アーモンド)		
おろししょうが	0.8	4			
料理酒	1.5				
みりん	2				
砂糖	0.9	5			
濃口しょうゆ	1.8		小麦、大豆		
でんぷん	0.6	5			
きゃべつ	30	4			
グリーンアスパラガス	20	3			
にんじん	10	3			
ピーナッツ和えの素	3.5	6	小麦、落花生、大豆		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
27日 (水)	ごはん 牛乳 肉シューマイ  寒天サラダ  中華風コーンスープ	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		肉シューマイ	60	1	小麦、豚肉(卵、乳、えび、かに)
		寒天	1.2	2	
		にんじん	20	3	
		チンゲン菜	25	3	
		中華ドレッシング	7.5	6	小麦、大豆、豚肉、ごま
		焼豚	10	1	小麦、大豆、豚肉(卵、乳、牛、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)
		かまぼこ	8	1	(えび、かに)
		トックもち	18	5	(小麦、そば、卵、乳)
		たまねぎ	30	4	
		にんじん	10	3	
		スイートコーンクリーム	30	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		小麦、大豆
料理酒	1.2				
でんぷん	1.2	5			
こしょう	0.04				
米油	0.3	6			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
25日 (月)	米粉パン 牛乳 いわしのカリカリフライ 花野菜サラダ  春豆ポタージュ	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		いわしのカリカリフライ	40	1	
		米油	4	6	
		ブロッコリー	40	3	
		カリフラワー	25	4	
		かんきつドレッシング	7.5	6	小麦、大豆、りんご
		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	30	5	
		たまねぎ	35	4	
		グリーンピースピューレ	20	4	
		白いんげん豆ピューレ	5	1	
		牛乳	25	2	乳
		クリームポタージュ	10		小麦、乳、大豆、豚肉
		コンソメスープ	1.2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
生クリーム	1.5	2	乳		
バター	1	6	乳		
こしょう	0.04				
米油	0.4	6			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
28日 (木)	大和郡産の日 規格パン 牛乳 ポロニア ハムステーキ  チキンカチャトーラ  ロメインレタスとラビオリのスープ  いちごジャム	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		ポロニア	50	1	鶏肉、豚肉(小麦、卵、牛肉、大豆、もも、りんご、ごま)
		ハムステーキ	50	1	鶏肉
		鶏肉	30	1	鶏肉
		トマト(郡山産)	18	3	
		たまねぎ(郡山産)	25	4	
		大和丸なす(郡山産)	25	4	
		にんにく	0.2	4	
		パセリ	0.1	3	
		白ワイン	0.8		
		トマトケチャップ	3.3		
		コンソメスープ	0.8		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		チリパウダー	0.05		
		小麦粉	0.8	5	小麦
塩	0.03				
砂糖	0.5	5			
こしょう	0.03				
オリーブオイル	0.3	6			
ラビオリ	20	5	小麦、豚肉		
ロメインレタス(郡山産)	20	4			
たまねぎ	30	4			
にんじん	15	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	0.3	6			
いちごジャム(小袋)	10	5			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
26日 (火)	ごはん 牛乳 たこナゲット  豚肉と卵の炒めもの  みそ汁	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		たこナゲット	40	1	小麦、いか、大豆、豚肉(卵、乳、えび、かに)
		豚肉	30	1	豚肉
		炒り卵	22	1	小麦、卵、大豆
		たまねぎ	15	4	
		にんじん	10	3	
		もやし	22	4	
		濃口しょうゆ	3		小麦、大豆
		砂糖	0.8	5	
		おろししょうが	1.3	4	
		でんぷん	1	5	
		米油	0.5	6	
		ミニ厚揚げ	25	1	大豆
		里芋	25	5	
こんにゃく	10	5			
きゃべつ	20	4			
青ねぎ(奈良県産)	6	3			
手作りみそ	10.5	1	大豆		
削り節	2		さば		
和風だし	0.2				

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
29日 (金)	ごはん 牛乳 かき揚げ  ほうれん草と豆腐のサラダ  カレーうどん	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		かき揚げ	5	2	(えび、かに、いか、さば)
		さつまいも	10	5	
		たまねぎ	28	4	
		小麦粉	15	5	小麦
		和風だし	0.1		
		濃口しょうゆ	0.5		小麦、大豆
		米油	5	6	
		カット豆腐	25	1	大豆
		ほうれん草	20	3	
		きゅうり	25	4	
		和風ごまドレッシング	7.5	6	小麦、大豆、ごま
		吉野葛入りうどん	50	5	小麦(そば、卵、やまいも、ごま)
		豚肉	12	1	豚肉
薄あげ	5	1	大豆		
たまねぎ	32	4			
にんじん	15	3			
青ねぎ(奈良県産)	6	3			
カレーうどん(中辛)	14		小麦		
淡口しょうゆ	3		小麦、大豆		
みりん	3				
カレー粉	0.12				
和風だし	1				
米油	0.5	6			

中学生は大人への準備期間です。心も体も大きく成長するこの時期には、より多くの栄養が必要です！

- 日常生活を送るため
- 成長のため
- 勉強や部活動がんばるため



家庭での食事はバランスよくとり、給食は好き嫌いせず、しっかり食べましょう！

体格などにより、食べる量には個人差がありますが、どれもバランスよく食べることを心がけてください。



## 今月の地産野菜

- トマト(治道産) …14日、28日
- ロメインレタス(矢田産) …14日、28日
- 大和丸なす(平和産) …1日、19日、28日
- たまねぎ(平和産) …28日

今年度も地元の野菜をたくさん給食に使わせていただきます。毎月、献立表でお知らせしていますので、ご覧ください。

## 今月の給食レシピ紹介

「大和丸なす入りガパオライス」  
お家で作ってみてね！！

