2025年10月
献立表<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

:おはしがつく日、スプーンがつく日を表しています。

: かみごたえのあるおかずです。よくかんで食べましょう。

*** | : 奈良県でつくられた食べ物を使用しています。 :骨に注意してしっかりかんで食べましょう。

<アレルゲンの表記について> マアレルケン 卵 卵 乳 乳 麦 :小麦 番 : そば ピ : 落花生 止 : えび 蟹 : かに 鶏 鶏肉 が パナナ 豚 : 豚肉 で まったけ 狂 : もも 芋 : やまいも り りんご

・表示義務のある8品目及び表示推奨の 20品目について掲載しています。

・コンタミネーションについては 記載していません。

・行事等により、給食を提供しない日もあります。 学校からの案内をご確認ください。

B	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン	日	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン	日	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン	日	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン
-	米粉パン (70g) ************************************	12	5	乳麦	6	ごはん 米(奈良県産)	100	5		9	ごはん 米 (奈良県産) 25	100	5		15		12	5 4	乳 麦
	牛乳 牛乳(206g)	本	2	乳	_	牛乳 牛乳(206g)		2	乳		牛乳 牛乳(206g)		2	乳		牛乳 牛乳(206g)	Ⅰ本	2 4	儿
水	チキンナゲット チキンナゲット(20g)	22	١,	麦豆鶏	月	お好み焼き ³⁷ お好み焼き(40g)	12	5		木	えびカツ えびカツ(60g)	12		麦北豆	水	かぼちゃとぎのこの王南グラタン カットウインナー	22		鶏 豚
)	秋のきのことベーコンのペンネ ペンネマカロニ	10	5	1.	~	里いもの和風サラダ ツナ油漬け	10		E	~	米油 小松菜のおひたし	6	6	X	~	かぼちゃ フライドポテト 昨年度の	15 15	3	麦
	ベーコン たまねぎ	7	1 !	豚	お	ファルルスリー 単いも きゅうり	25 10	5 4	₩		小松菜 白菜	25 22	3			エリンギ 土寺南・畠田字舎の 会会委員会	8 7	4 4	*
	しめじ	8	4 4		月日	コーン	8	4	=		淡口しょうゆ	1.8		麦豆		しめじ ホワイトソース オスインブ	25	2 \$	乳麦豆鶏豚
	エリンギ おろしにんにく	8 0.1	4		見献	ノンエッグマヨネーズ 濃口しょうゆ	6.5 0.5	6	豆 麦 豆		さとう 利休汁	1.4	5	_		とろけるチーズ チキンサラダ	15	2 4	
	パセリ コンソメスープの素	0.01	3	鶏	立	ちゃんこ汁 ミートボール	25	1	豆鶏 豚		うす揚げ レシピを かぼちゃ 食育だよりに	4.5 25	3	豆		チキンフレーク たまねぎ きゅう U 3つのアイデアを	12 15	4	鶏
	淡口しょうゆ 塩	0.1		麦豆		白菜たまねぎ	30 20	4			たまねぎ のせています! にんじん 〇 〇	30 15	3			きゅうり	10 10	4	
	こしょう 米油	0.01	6			にんじん 青ねぎ	15 3	3			青ねぎ 練りごま	3 2	3 6	a*		にんじん <u></u> コールスロードレッシング	5 6.5	3 6	
	ウインナーのトマトチャウダー カットウインナー	12		鶏 豚		おろししょうが 淡口しょうゆ	0.3 4.3	4	麦豆		白すりごま みそ (赤)	2.8	6 1	ゴ 豆		ABCスープ アルファベットマカロニ	4.8	5 3	麦
	ト たまねぎ じゃがいも	20 25	4 5			塩 こしょう	0.03				みそ(白) みりん	8		豆		ベーコン たまねぎ	8 25	I 月 4	豚
8	にんじん さやいんげん	15 8	3		ľ	だしパック お月見ゼリー	1.4		鯖		だしパック	1.4		鯖	8	ブロッコリー コーン	15 10	3 4	
	ダイストマト トマトケチャップ	15 5	3			お月見ゼリー(28g)	12	5								コンソメスープの素 塩	2.6 0.03		鶏
	ハヤシルウ さとう	4	5	麦豆												こしょう 米油	0.01	6	
	コンソメスープの素 米油	0.8	6	鶏												ЛСЛШ	0.5		
2	ごはん	100	5		7	ごはん 米(奈良県産)	100	5		10	ごはん 米(奈良県産) き	100	5		16	ごはん 米(奈良県産) 25	100	5	
-	牛乳 牛乳(206g)	100	1	乳	ľ	牛乳 (306g)	100	2	乳		牛乳 (306g)	100	2	\$ 1		牛乳	100		礼
木	さんまのごまだれ (200g) さんまのごまだれ さんまのでんぷん付き (30 g)			110	火	- ^{十孔(200g)} 八宝菜 豚肉			豚	金	タコライス 豚ひき肉	40		豚	←	牛乳(206g) キャベツ入り平つくね キャベツ入り平つくね(50g)	'		鶏 豚
$\overline{}$	米油	3	6		~	いか	15	l i	177	~	ひき割り大豆	20		豆	~	切干大根の煮物	12		利
	白いりごま さとう	1.4	6 5		l	した ひら天 キャベツ キャルガ	15 55	4			たまねぎ にんじん おろしにんにく ダイルキャベツ	7	3			切干大根 鶏肉	6.5 12	4 1 第	鶏
	みりん 濃口しょうゆ	0.9 2.3		麦豆	l	たまねぎ にんじん	35 20	3			トマトケチャップごはん	0.1	4			ひら天 にんじん	10 10	3	
	でんぷん	0.35	5		l	│ おろししょうが │ 中華スープの素	2	4	麦ゴ豆鶏豚		ウスターソース さとう	3.5 0.3	5			さとう 淡口しょうゆ	1.45 1.85	5	麦豆
	にんじんしりしり ツナ油漬け	16	1	豆	l	│ 淡口しょうゆ │ 料理酒	0.2		麦豆		カレー粉(中辛) 塩	0.2				みりん 米油	1.6 0.3	6	
	炒り卵 にんじん	16 30	3	卵麦豆	l	塩 こしょう	0.03				こしょう 米油	0.01	6			だしパック 沢煮椀	0.3		請
	淡口しょうゆ みりん	I		麦豆	l	でんぷん 米油	2 0.5	5			ボイルキャベツ キャベツ	28	4			豚肉 うす揚げ	12 5		豚 豆
	塩 こしょう	0.03			l	大学いも さつまいも	60	5			コンソメスープ ベーコン	10	ı	豚		ごぼう にんじん	8 10	4 3	
	│ 米油 だしパック	0.5 0.3	6	鯖		米油 さとう	6 6	6 5			じゃがいも たまねぎ	25 20	5 4			トまねぎ 白菜	20 20	4	
	小松菜のみそ汁 麩	1.2	5	麦	8	濃口しょうゆ 米酢	1.2 0.25		麦豆	6	にんじん さやいんげん	15 10	3			つきこんにゃく 水菜	8 3	5	
	小松菜 じゃがいも	15 25	3 5		l	 大根サラダ					コンソメスープの素 塩	2.6 0.03		鶏		だしパック 淡口しょうゆ	1.4 7.5		鯖 麦 豆
	たまねぎ みそ(赤)	20 2.7	4		l	大根 きゅうり	30 15	4 4			こしょう 米油	0.01	6			みりん 料理酒	0.3		
	みそ(白) だしパック	7.8 1.4		豆鯖	l	- こんじん にんじん - うま塩ドレッシング	15 5 6.5	3								- ニー 塩 - こしょう	0.03		
3	ごはん 米(奈良県産) 25	100	5		8	規格バン 規格パン(80g)	12	5	乳麦	14		100	5		17	ごはん 米(奈良県産) 本5		5	
	十九	本	1	乳	_	牛乳	本	l	乳		牛乳 牛乳(206g)	本	2	乳		牛乳		2 4	乳
金		32	1	麦豆鶏豚	水	牛乳(206g) 照り焼きチキン 鶏肉(50g)	13	-		火	春巻き 春巻き(50g)	12		麦豆豚	金	牛乳(206g) いわしのみそ煮 いわしのみそ煮(40g)	12	1 5	
	チャプチェー 豚肉	22		豚	~	濃口しょうゆ さとう	2 2	5	麦豆	~	米油 厚揚げのキムチ炒め	5	6		~	たくあん和え キャベツ	25	4	
	春雨 たまねぎ	7 45	5 4	[みりん でんぷん	0.4	5			豚ひき肉 厚揚げ	12 35		豚 豆	食	きゅうり	10 5	4 4 5	豆
	にんじん	12	3			ごぼうサラダ					たまねぎ にら	30	4 3		育の	塩昆布 肉じゃが <今月のたべもの>	0.6	2	麦豆
	おろししょうが 中華スープの素	0.3	4	麦ゴ豆鶏豚		ごぼう にんじん	25 10	4 3			たっ キムチ おろししょうが	5 0.2	4 4	麦鯖豆り	日日	原内 裏面の記事で 紹介しています!	30 80	I 5	豚
	マギヘ フの系 さとう 濃口しょうゆ	0.8	5			たんじん 枝豆 ごまドレッシング	5 7.5		豆		中華スープの素 濃口しょうゆ	0.5		麦ゴ 豆鶏豚 麦豆		たまねぎ	60	4 3	
	米油	0.5	6			クリームスープ ベーコン	8	,	豚		版ロしょうゆ さとう でんぷん	0.5	5 5	~ ~		にんしん 糸こんにゃく さとう	20 25 5	5 5	
	焼き豚 わかめ	8		麦豆豚		たまねぎ	35 15	4 3			くんぶん 米油 春雨スープ	0.3	6			: きとう 濃口しょうゆ みりん	7.2 I	- 1	麦豆
	わかめ 豆腐 り たまねぎ	0.6 18 20	2	豆		│ にんじん │ ブロッコリー │ コーン	15 15 6	3 4			春雨焼き豚	4	5	丰 〒 阪		料理酒	0.5 0.3	_	鰢
	にんじん	10	3			牛乳	25		乳		焼さ豚 いか かまぼこ	10		麦豆豚		だしパック 米油	0.3	6	in in
	中華スープの素 淡口しょうゆ	0.2		麦ゴ 豆鶏豚麦豆	0	コンソメスープの素 クリームポタージュルウ #5	0.9		鶏 乳 麦 豆 豚		白菜	10 30 15	4						
	塩 こしょう	0.03				塩 こしょう	0.03	,			たまねぎ にんじん	10	3			食育の日			
						米油	0.5	6			青ねぎ おろししょうが	0.3	3 4	+		ريعون			
											中華スープの素 淡口しょうゆ	0.3		麦ゴ 豆鶏豚 麦豆					
											料理酒こしょう	0.3							
	l l		1	I		l .	I	I	I		米油	0.3	I 6				ı		

 2025年10月
 (6つの基礎食品群について> 1群:たんばく質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

// :おはしがつく日、スプーンがつく日を表しています。

(: かみごたえのあるおかずです。よくかんで食べましょう。

↑ ☆ : 奈良県でつくられた食べ物を使用しています。

・骨に注意してしっかりかんで食べましょう。

卵 卵	くくるみ	キ キウイフルーツ	鶏鶏肉
乳乳	アー アーモンド	牛 牛肉	バ バナナ
麦 :小麦	鮑 あわび	ゴ ごま	豚 豚肉
蕎そば	イカ いか	鮭(さけ	マツ゚まつたけ
ピ:落花生	ら いくら	鯖さば	ŧŧ ŧŧŧ
11 えび	れ オレンジ	t :ゼラチン	芋 やまいも
蟹かに	か カシューナッツ	豆 大豆	りりんご

99 mg

・表示義務のある8品目及び表示推奨の 20品目について掲載しています。

・コンタミネーションについては 記載していません。

・行事等により、給食を提供しない日もあります。 学校からの案内をご確認ください。

1	Е	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン	日	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン	日	献立名·材料名	分量	6群	アレルゲン	目	学校からの案内 献立名・材料名	分量 6群	
1	20	米(奈良県産) (155)	100	5			米(奈良県産) (25)	100	5		28	米(奈良県産) 25	100	5				75 5	
C.	_	+ 乳(206g)	1本 35 20 60 15 15 7 3.45 6.5 2.4	2 1 1 4 4 3 4 3	乳卵豚	_	牛乳(206g) キ乳(206g) チキンカレー 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん おろしにんにく カレールウ(甘口) カレールウ(アレルギー用) カレールウ(アレルギー用) カレートッケチャップ	1本 15 60 60 20 0.3 5 7 3 0.2 2.5	2 1 5 4 3	鶏 乳麦豆 バ豚り 麦豆鶏	_	中乳(206g) いか香味フライ いか香味フライ(40g) きゅうりとわかめの酢の物 きゅうり わかめ にんじん 米酢 さとう 濃口しょうゆ 豚肉と大根のみそ煮	1本 124 22 0.5 10 33 1	2 1 6 4 2 3 5	麦仂豆麦豆	(金) ハロウィン	・カットウインナー たまねぎ にんじん ピーマン コーン おろしにんにく コンソメスープの素 カレー粉 (甘口) カレールウ (中辛) カレールウ (アレルギー用) トフトケチャップ ウスターソース	20 1 30 4 15 3 7 3 5 4 0.1 4 1.5 0.3 2.1 0.9 1.4	鶏
2 1 1 1 1 1 1 1 1 1		でだち腐すい根 でに 小淡み塩 だごいけ は りんしん ク	0.6 0.4 20 5 20 25 10 10 7.5 1 0.02 1.4 0.25	1 1 5 4 4 3 3	豆豆 麦 鯖		コンソメスープの素 スキムミルク 塩こしょう 光油 所腐ナゲット 豆腐 下腐ナゲット (20g) 花野 マッコリー カリフラワー	0.6 4 0.03 0.01 0.5 2 2 35 20	6 I 3 4	麦豆		厚揚:	25 20 60 15 45 10 3.5 5 4	5 4 5 4 3 1 5		立「十八ツツ	牛乳(206g) ロウィンハンバーグ ハロウィンハンバーグ (60g) 濃ロしょうゆ さとう みりん でんぷん ナサラダ ツナ油漬け きゅうり たまねぎ にんじん	12 1 1.5 5 0.45 5 18 1 12 4 20 4 8 3	
1	2	ではん		Ť		24	ではん (本自旧帝)	100	5		29		12	5	9		がつ にち がつ か	どくし	よしゅうかん
22 1 10 25 1 10 10 10 10 10 10 10	_	十 年 (206g) 自 身 (207 ライ 自 身 (207 ライ 自 身 (207 ライ	1本 1こ5 5.5 20 10 0.3 3 0.7.2 0.4 0.3 25 30 25 12 3 20 2.7 7.8	2 16 15 34 45 6 13 43 3 1	乳麦豆麦豆豆豆豆	金	中乳(206g) カレイの煮付け カレイの煮付け カレイの煮付け(40 g) 豚肉と肉 たまっている。	1本 1 こ 35 30 25 10 5 0.4 1.6 3.5 5 0.7 0.5 3 10 25 0.7 0.7 0.5 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	2 1 4 4 3 3 4 5 5 6 1 1 4 3 3 3	麦 豚 麦 卵	_	牛乳 乳(206g)ツ ト乳(206g)ツ トカムレムムンン インカインン インカインン インカインン インカインシー インカインシー インカインシー インカインシー インカー インカー インカー インカー インカー インカー インカー インカ	1本 12 45 25 0.03 0.15 0.02 0.3 15 15 10 2.6 0.03 0.01	2 1 5 4 3 3	乳卵豆鶏豚	いりのは、これのは、これのは、これのは、これのは、これのは、これのは、これのは、これ	おは パンどろぼうは、おいしいパンを食 「せかいいちおいしい」と書いて たてパンをぬすんだけれど…。 集 体は!?そして、パン屋さんはい メディアセンターにこの終	なしにまたがあったがあり	つわる よく よく よく よく がら がら がら がら がら がら がら がら がら がら
水 漁売きて近 (ソースなし) (大) () () () () () () () () (2	・ 米粉パン(70g) キシ 牛乳	12	5	乳麦		米(奈良県産) (35) 牛乳	100	5		30	米(奈良県産) (25)		5 5			10/29 きゅうしょく 給食のメニューに、「美	:かく 見格パン」 が	があります。
	水	生乳(206g) 塩焼きそば麺 (ソースなし) 限発をそば麺 (ソースなし) 下級 できる	55 15 12 12 50 30 3 0.15 1 1.5 1.8 0.03 0.01 0.3	5 1 4 4 3 4 4 6	麦豚仂 麦麦麦 豆豆豆	月	9.(206g) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2 c 16 35 7 25 10 10 0.3 1 0.75 0.01 0.3 0.4 15 35 20 10 18 2 0.2	1 1 1 4 4 3 4 6 5 1 4 3 4	麦 豚豆 麦麦 鶏 麦麦 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆		中乳(206g) かやくう 高入りうどん 吉鶏うまねじん 青淡さなりんがきょうゆ さなりしんのでは、ういでは、からいのでは、か	1本 65 10 65 10 35 1.4 4 0.55 1.4 4 0.08 0.01 3 1.5 4 1.2	2 5 1 4 3 3 5 1 5 2 6 2 2 5	麦鷄豆 麦 鯖 麦		パンどろぼうに盗まれた。	はいように はあん まです。 です。 している を が、です。	えを付けて! によって ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。