

<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とんで食べましょう。

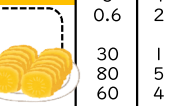
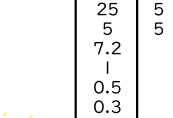
＜アレルギーの表記について＞

卵	卵	く	くるみ	牛	キウイフルーツ	鶏	鶏肉
乳	乳	ア	アーモンド	キ	牛肉	バ	バナナ
麦	小麦	鮑	あわび	ゴ	ごま	豚	豚肉
番	そば	缶	いか	鮭	さけ	ツ	まつたけ
落	落花生	ら	いくら	鯖	さば	tt	もも
上	えび	れ	オレンジ	ゼ	ゼラチン	芋	やまいも
皿	かに	炒	カシューナッツ	豆	大豆	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。

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	日	献立名・材料名	分量	6群	アレルゲン	
1 (水)	米粉パン 米粉パン(70g) 	1こ	5	乳 麦	6 (月)	お月見献立	ごはん 米(奈良県産) 	100	5	9 (木)	ごはん 米(奈良県産) 	100	5	15 (水)	規格パン 規格パン(80g)	1こ	5	乳 麦		
	牛乳	1本	2	乳			牛乳	1本	2		乳	牛乳	1本		2	乳				
	牛乳(206g)	1本	2	乳			牛乳(206g)	1本	2		乳	牛乳(206g)	1本		2	乳				
	チキンナゲット	2こ	1	麦 豆 鶏			チキンナゲット	2こ	1		麦 豆 鶏	チキンナゲット	2こ		1	麦 豆 鶏				
	チキンナゲット(20g)	10	5	麦 豆 鶏			チキンナゲット(20g)	10	5		麦 豆 鶏	チキンナゲット(20g)	10		5	麦 豆 鶏				
	秋のきのこペーコンのペンネ	7	1	麦 豆 鶏			秋のきのこペーコンのペンネ	7	1		麦 豆 鶏	秋のきのこペーコンのペンネ	7		1	麦 豆 鶏				
	ペンネマカロニ	15	4	麦 豆 鶏			ペンネマカロニ	15	4		麦 豆 鶏	ペンネマカロニ	15		4	麦 豆 鶏				
	ペーコン	8	4	麦 豆 鶏			ペーコン	8	4		麦 豆 鶏	ペーコン	8		4	麦 豆 鶏				
	たまねぎ	8	4	麦 豆 鶏			たまねぎ	8	4		麦 豆 鶏	たまねぎ	8		4	麦 豆 鶏				
	しめじ	0.1	4	麦 豆 鶏			しめじ	0.1	4		麦 豆 鶏	しめじ	0.1		4	麦 豆 鶏				
	エリンギ	0.01	3	鶏 麦 豆			エリンギ	0.01	3		鶏 麦 豆	エリンギ	0.01		3	鶏 麦 豆				
	おろしにんにく	0.5	0.03	0.01			おろしにんにく	0.5	0.03		0.01	おろしにんにく	0.5		0.03	0.01	おろしにんにく	0.5	0.03	0.01
	パセリ	0.1	0.03	0.01			パセリ	0.1	0.03		0.01	パセリ	0.1		0.03	0.01	パセリ	0.1	0.03	0.01
	コンソメスープの素	0.3	6	鶏 麦 豆			コンソメスープの素	0.3	6		鶏 麦 豆	コンソメスープの素	0.3		6	鶏 麦 豆				
	淡口しょうゆ	12	1	4			鶏 豚	淡口しょうゆ	12		1	4	鶏 豚		淡口しょうゆ	12	1	4	鶏 豚	
	たまねぎ	20	4	5			鶏 豚	たまねぎ	20		4	5	鶏 豚		たまねぎ	20	4	5	鶏 豚	
	じゃがいも	25	5	3			鶏 豚	じゃがいも	25		5	3	鶏 豚		じゃがいも	25	5	3	鶏 豚	
にんじん	15	3	3	鶏 豚	にんじん	15	3	3	鶏 豚	にんじん	15	3	3	鶏 豚						
さやいんげん	8	3	3	鶏 豚	さやいんげん	8	3	3	鶏 豚	さやいんげん	8	3	3	鶏 豚						
ダイストマト	15	3	3	鶏 豚	ダイストマト	15	3	3	鶏 豚	ダイストマト	15	3	3	鶏 豚						
トマトケチャップ	5	5	3	鶏 豚	トマトケチャップ	5	5	3	鶏 豚	トマトケチャップ	5	5	3	鶏 豚						
ハヤシルウ	4	5	3	鶏 豚	ハヤシルウ	4	5	3	鶏 豚	ハヤシルウ	4	5	3	鶏 豚						
さとう	1	5	3	鶏 豚	さとう	1	5	3	鶏 豚	さとう	1	5	3	鶏 豚						
コンソメスープの素	0.8	6	3	鶏 豚	コンソメスープの素	0.8	6	3	鶏 豚	コンソメスープの素	0.8	6	3	鶏 豚						
米油	0.3	6	3	鶏 豚	米油	0.3	6	3	鶏 豚	米油	0.3	6	3	鶏 豚						
2 (木)	ごはん 米(奈良県産) 	100	5	7 (火)	ごはん 米(奈良県産) 	100	5	10 (金)	ごはん 米(奈良県産) 	100	5	16 (木)	ごはん 米(奈良県産) 	100	5					
	牛乳	1本	2		乳	牛乳	1本		2	乳	牛乳		1本	2	乳	牛乳	1本	2	乳	
	牛乳(206g)	1こ	1		豚	牛乳(206g)	1こ		1	豚	牛乳(206g)		1こ	1	豚	牛乳(206g)	1こ	1	豚	
	さんまのこまだれ 	3	6		ゴ	さんまのこまだれ	3		6	ゴ	さんまのこまだれ		3	6	ゴ	さんまのこまだれ	3	6	ゴ	
	さんまのてんぷん付き(30g)	0.4	6		ゴ	さんまのてんぷん付き(30g)	0.4		6	ゴ	さんまのてんぷん付き(30g)		0.4	6	ゴ	さんまのてんぷん付き(30g)	0.4	6	ゴ	
	米油	1.4	5		麦 豆	米油	1.4		5	麦 豆	米油		1.4	5	麦 豆	米油	1.4	5	麦 豆	
	白いりごま	0.9	5		麦 豆	白いりごま	0.9		5	麦 豆	白いりごま		0.9	5	麦 豆	白いりごま	0.9	5	麦 豆	
	さとう	2.3	5		麦 豆	さとう	2.3		5	麦 豆	さとう		2	5	麦 豆	さとう	2	5	麦 豆	
	みりん	0.35	5		麦 豆	みりん	0.35		5	麦 豆	みりん		0.3	5	麦 豆	みりん	0.3	5	麦 豆	
	濃口しょうゆ	16	1		豆	濃口しょうゆ	16		1	豆	濃口しょうゆ		16	1	豆	濃口しょうゆ	16	1	豆	
	てんぷん	16	1		卵 麦 豆	てんぷん	16		1	卵 麦 豆	てんぷん		16	1	卵 麦 豆	てんぷん	16	1	卵 麦 豆	
	にんじんしりしり	30	3		麦 豆	にんじんしりしり	30		3	麦 豆	にんじんしりしり		30	3	麦 豆	にんじんしりしり	30	3	麦 豆	
	ツナ油漬け	1	1		麦 豆	ツナ油漬け	1		1	麦 豆	ツナ油漬け		1	1	麦 豆	ツナ油漬け	1	1	麦 豆	
	炒り卵	1	1		麦 豆	炒り卵	1		1	麦 豆	炒り卵		1	1	麦 豆	炒り卵	1	1	麦 豆	
	にんじん	0.03	6		鶏	にんじん	0.03		6	鶏	にんじん		0.03	6	鶏	にんじん	0.03	6	鶏	
	淡口しょうゆ	0.01	6		鶏	淡口しょうゆ	0.01		6	鶏	淡口しょうゆ		0.01	6	鶏	淡口しょうゆ	0.01	6	鶏	
	みりん	0.5	6		鶏	みりん	0.5		6	鶏	みりん		0.5	6	鶏	みりん	0.5	6	鶏	
塩	0.3	6	鶏	塩	0.3	6	鶏	塩	0.3	6	鶏	塩	0.3	6	鶏					
こしょう	1.2	5	麦	こしょう	1.2	5	麦	こしょう	1.2	5	麦	こしょう	1.2	5	麦					
米油	15	3	麦	米油	15	3	麦	米油	15	3	麦	米油	15	3	麦					
だしバック	25	5	麦	だしバック	25	5	麦	だしバック	25	5	麦	だしバック	25	5	麦					
小松菜のみそ汁	20	4	豆	小松菜のみそ汁	20	4	豆	小松菜のみそ汁	20	4	豆	小松菜のみそ汁	20	4	豆					
麩	2.7	1	豆	麩	2.7	1	豆	麩	2.7	1	豆	麩	2.7	1	豆					
小松菜	7.8	1	豆	小松菜	7.8	1	豆	小松菜	7.8	1	豆	小松菜	7.8	1	豆					
じゃがいも	1.4	1	鯖	じゃがいも	1.4	1	鯖	じゃがいも	1.4	1	鯖	じゃがいも	1.4	1	鯖					
たまねぎ				たまねぎ				たまねぎ				たまねぎ								
みそ(赤)				みそ(赤)				みそ(赤)				みそ(赤)								
みそ(白)				みそ(白)				みそ(白)				みそ(白)								
だしバック				だしバック				だしバック				だしバック								
3 (金)	ごはん 米(奈良県産) 	100	5	8 (水)	規格パン 規格パン(80g)	1こ	5	乳 麦	14 (火)	ごはん 米(奈良県産) 	100	5	17 (金)	ごはん 米(奈良県産) 	100	5				
	牛乳	1本	2		乳	牛乳	1本	2		乳	牛乳	1本		2	乳	牛乳	1本	2	乳	
	牛乳(206g)	1本	2		乳	牛乳(206g)	1本	2		乳	牛乳(206g)	1本		2	乳	牛乳(206g)	1本	2	乳	
	野菜入りシューマイ	3こ	1		麦 豆 鶏 豚	照り焼きチキン	1こ	1		鶏 麦 豆	春巻き	1こ		1	麦 豆 豚	いわしのみそ煮 	1こ	1	豆	
	野菜入りシューマイ(20g)	22	1		豚	鶏肉(50g)	2	2		5	米油	5		6	麦 豆 豚	たくあん和え	25	4	豆	
	チャブチエ	7	5		豚	濃口しょうゆ	1	1		5	厚揚げのキムチ炒め	12		1	豚 豆	キャベツ	10	4	麦 豆	
	豚肉	35	1		豆	さとう	1	1		5	豚ひき肉	35		1	豆	きゅうり	5	2	麦 豆	
	春雨	30	1		豆	みりん	0.4	5		5	厚揚げ	30		1	豆	刻みたくあん 	30	1	豚	
	たまねぎ	3	3		4	てんぷん	25	4		3	たまねぎ	3		3	4	塩昆布	80	5	麦 豆	
	にんじん	0.3	4		麦 豆	ごぼうサラダ	10	4		3	ごぼう	0.2		4	麦 豆 鶏 豚	肉じゃが 	20	3	麦 豆	
	にら	0.7	5		麦 豆	にんじん	5	4		6	厚揚げ	0.5		5	麦 豆	じゃがいも	25	5	麦 豆	
	おろししょうが	0.8	5		麦 豆	枝豆	7.5	6		6	たまねぎ	0.5		5	麦 豆	たまねぎ	7.2	1	麦 豆	
	中華スープの素	2.3	6		麦 豆	ごまドレッシング	8	1		豚	きムチ	0.3		6	麦 豆	にんじん	0.5	6	鯖	
	さとう	0.5	6		麦 豆	クリームスープ	35	4		3	おろししょうが	10		1	4	糸こんにゃく	0.3	6		
	濃口しょうゆ	8	1		麦 豆 豚	わかめスープ	15	3		3	中華スープの素	15		3	4	さとう	0.5	6		
	米油	0.6	2		麦 豆 豚	焼き豚	18	1		豆	濃口しょうゆ	6		4	麦 豆 豚	みりん	0.5	6		
	わかめ	20	4		麦 豆	豆腐	10	4		3	さとう	0.3		6	麦 豆	濃口しょうゆ	0.5	6		
たまねぎ	2	2	麦 豆 鶏 豚	わかめ	0.2	0.03	0.01	みりん	0.01	0.3	麦 豆	だしバック	0.3	6						
にんじん	0.03	6	麦 豆	中華スープの素	0.01	0.5	6	料理酒	0.3	6	麦 豆	米油	0.3	6						
淡口しょうゆ	0.01	6	麦 豆	淡口しょうゆ	0.01	0.5	6	かまぼこ	10	1	4									
こしょう	0.01	6	麦 豆	こしょう	0.01	0.5	6	白菜	30	4	4									
								たまねぎ	15	4	3									
								にんじん	10	3	3									
								青ねぎ	3	3	4									
								おろししょうが	0.3	4	麦 豆 鶏 豚									
								中華スープの素	2	麦 豆 鶏 豚										
								淡口しょうゆ	0.3	麦 豆										
								料理酒	0.3											
								こしょう	0.01											
								米油	0.3	6										

<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

＜アレルギーの表記について＞

卵	卵	く	くるみ	キ	キウイフルーツ	鶏	鶏肉
乳	乳	ア	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	缶	いか	鮭	さけ	マ	まつたけ
花	落花生	落	いくら	鯖	さば	サ	さも
レ	えび	レ	オレンジ	ゼ	ゼラチン	芋	やまいも
皿	かに	カ	カシューナッツ	豆	大豆	リ	りんご

・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。

エネルギー	716 kcal	ビタミンA	253 μgRE
たんぱく質(エネルギー比)	15.1 %	ビタミンB ₁	0.68 mg
脂質(エネルギー比)	27.4 %	ビタミンB ₂	0.53 mg
カルシウム	369 mg	ビタミンC	29 mg
鉄	4.7 mg	食物繊維	5.5 g
マグネシウム	99 mg		

