



<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	鮭	いさか	さ	さげ	豚	まつたけ
匕	落花生	ら	いくら	鯖	さば	t	もも
北	えび	ル	オレンジ	ゼ	ゼラチン	芋	やまいも
蟹	かに	か	カシュナッツ	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	アレルギー	日	献立名・材料名	分量	6群	アレルギー															
22 (月)	ごはん				26 (金)	ごはん																		
	米 (奈良県産)	100	5			26 (金)	米 (奈良県産)	100	5															
	牛乳						26 (金)	牛乳																
	牛乳(206g)	1本	2	乳				26 (金)	牛乳(206g)	1本	2	乳												
	アジのフライ	1こ	1	麦					26 (金)	肉団子の甘酢あん	55	1	豆 鶏 豚											
	アジのフライ (50g)	5	6							26 (金)	ミートボール	6	6											
	米油	2	2	豆							26 (金)	米油	6	6										
	ひじきの煮物	8	1	鶏								26 (金)	たまねぎ	15	4									
	ひじき	8	1										26 (金)	黄ピーマン	3	4								
	水煮大豆	10	5											26 (金)	濃口しょうゆ	2	5	麦 豆						
	鶏肉	8	4												26 (金)	さとう	2.5	5						
	じゃがいも	5	5													26 (金)	米酢	0.7	5					
	ごぼう	1.4	5														26 (金)	てんぷん	0.6	5				
	つきこんにゃく	2		麦 豆														26 (金)	うま塩サラダ					
	さとう	0.5	6																26 (金)	ブロッコリー	15	3		
	濃口しょうゆ	0.3		鯖																26 (金)	きゅうり	15	4	
	米油	25	1	豆																	26 (金)	たまねぎ	15	4
だしパック	6	1	豆	26 (金)	コーン																	7	4	
かぼちゃのみそ汁	30	3			26 (金)	うま塩ドレッシング																6.5	6	
豆腐	20	4				26 (金)	ビーフンスープ															8.5	5	1
うす揚げ	8	3					26 (金)	ビーフン														15	5	鶏
かぼちゃ	3	3						26 (金)	鶏肉													15	3	
たまねぎ	2.7	1	豆						26 (金)	にんじん												20	3	
にんじん	7.8	1	豆							26 (金)	チンゲンサイ											2		麦ゴ` 豆 鶏 豚
青ねぎ	1.4		鯖								26 (金)	中華スープの素										0.5		麦 豆
みそ (赤)												26 (金)	淡口しょうゆ									0.03		
みそ (白)													26 (金)	塩								0.01		
だしパック														26 (金)	こしょう							0.5	6	
															26 (金)	米油								
																26 (金)								
																	26 (金)							
																		26 (金)						
																			26 (金)					
																				26 (金)				
				26 (金)																				
					26 (金)																			
						26 (金)																		
							26 (金)																	
								26 (金)																
									26 (金)															
										26 (金)														
											26 (金)													
												26 (金)												
													26 (金)											
														26 (金)										
															26 (金)									
																26 (金)								
																	26 (金)							
																		26 (金)						
																			26 (金)					
																				26 (金)				
				26 (金)																				
					26 (金)																			
						26 (金)																		
							26 (金)																	
								26 (金)																
									26 (金)															
										26 (金)														
											26 (金)													
												26 (金)												
													26 (金)											
														26 (金)										
															26 (金)									
																26 (金)								
																	26 (金)							
																		26 (金)						
																			26 (金)					
																				26 (金)				
				26 (金)																				
					26 (金)																			
						26 (金)																		
							26 (金)																	
								26 (金)																
									26 (金)															
										26 (金)														
											26 (金)													
												26 (金)												
													26 (金)											
														26 (金)										
															26 (金)									
																26 (金)								
																	26 (金)							
																		26 (金)						
																			26 (金)					
																				26 (金)				
				26 (金)																				
					26 (金)																			
						26 (金)																		
							26 (金)																	
								26 (金)																
									26 (金)															
										26 (金)														
											26 (金)													
												26 (金)												
													26 (金)											
														26 (金)										
															26 (金)									
																26 (金)								
																	26 (金)							
																		26 (金)						
																			26 (金)					
																				26 (金)				
				26 (金)																				
					26 (金)																			
						26 (金)																		
							26 (金)																	
								26 (金)																
									26 (金)															



だから、雪丸からあげが
おいしくなるんだね



しょう そな
 食の備え

み なお
 を見直しましょう

ねん がつついたち かんとうだいしんさい はっせい がつついたち ぼうさい ひ
1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。

秋は台風シーズンということで加え、近年では気候変動の影響から豪雨が頻発し、
 各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行って
 売り切れ・・・ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックして

おくと安心です。
 水や 食料品 は 最低3日分、できれば1週間 分を備えておくことが勧められています。
 日常よく食べられているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック
 法」で無理なく備えましょう。



みず ひつじゅひん
水は必需品

ひとり にち りっと
1人1日 3Lが
め やす
目安です。

カセットコンロとボンベが
あれば、食べられる食品の幅
が広がります。



ずうひん どうじ つく みず せつやく
 数品を同時に作れて水を節約できる **ゆ 湯せん ちょうり 調理** がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。



ひ がん
お彼岸とおはぎ

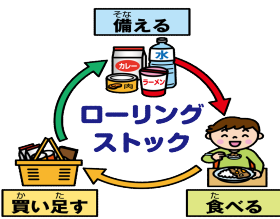
お彼岸は春と秋の年2回あり、春分の日と秋分の日的前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感ずる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆で包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花「萩」にちなんだ呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」と呼ばれます。

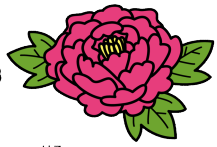
今月の平均栄養価



エネルギー	739 kcal
たんぱく質(エネルギー比)	14.9 %
脂質(エネルギー比)	27.1 %
カルシウム	395 mg
鉄	5.1 mg
マグネシウム	107 mg
ビタミンA	266 μ gRE
ビタミンB ₁	0.76 mg
ビタミンB ₂	0.50 mg
ビタミンC	28 mg
食物繊維	5.7 g



はぎ はな
萩の花
||
おはぎ



はる 春

