

5月 中学校給食予定献立表

Main table containing 15 columns of menu items, ingredients, and nutritional information for each day of the month. Days include 1日(水), 2日(木), 7日(火), 8日(水), 9日(木), 10日(金), 13日(月), 14日(火), 15日(水), 16日(木), 17日(金), 20日(月).

| 日 | 材料名 | 分量 | 6群 | アレルギー | 日 | 材料名 | 分量 | 6群 | アレルギー | 日 | 材料名 | 分量 | 6群 | アレルギー | 日 | 材料名 | 分量 | 6群 | アレルギー | | | | | |
|----------|----------|------|----|----------|---------|----------------|------|----|-------------|---------|------|---------------|----------|-------|---------|--------|---------------|-------|-------|----|-------|------|---|---|
| 21日 (火) | ごはん | | | | 22日 (水) | 米粉パン | | | | 24日 (金) | ごはん | | | | 27日 (月) | ポークカレー | | | | | | | | |
| | ●精白米 | 100g | 5 | | | ●米粉パン | 1こ | 5 | 乳 | | 麦 | ●精白米 | 100g | 5 | | | ●精白米 | 90g | 5 | | | | | |
| | 牛乳 | 1本 | 2 | 乳 | | 牛乳 | 1本 | 2 | 乳 | | 牛乳 | 1本 | 2 | 乳 | | 豚肉 | 30g | 1 | 豚 | 精麦 | 10g | 5 | | |
| | 豚肉の生姜炒め | | | | | いわしのトマトソース | | | | | | ヤンニョムデキ | | | | | ぶどう酒 | 2g | | | 豚肉 | 30g | 1 | 豚 |
| | 豚肉 | 50g | 1 | 豚 | | いわし開き(馬鈴薯澱粉付き) | 1こ | 1 | | | | 鶏もも肉(馬鈴薯澱粉付き) | 1こ | 1 | | 鶏 | にんにく | 0.3g | 4 | | ぶどう酒 | 2g | | |
| | たまねぎ | 40g | 4 | | | こめ油(揚げ用) | 3g | 6 | | | | こめ油(揚げ用) | 6g | 6 | | | しょうが | 0.3g | 4 | | しょうが | 0.3g | 4 | |
| | 土しよが | 1g | 4 | | | トマト | 20g | 3 | | | | トマトケチャップ | 5g | 5 | | | じゃがいも | 50g | 4 | | じゃがいも | 50g | 4 | |
| | 砂糖 | 2g | 5 | | | にんにく | 0.3g | 4 | | | | 本みりん | 1g | 1 | | | たまねぎ | 50g | 4 | | たまねぎ | 50g | 4 | |
| | 本みりん | 1g | 1 | | | パセリ | 1g | 3 | | | | 清酒 | 1g | 1 | | | にんじん | 20g | 3 | | にんじん | 20g | 3 | |
| | 清酒 | 0.5g | 5 | | | ぶどう酒 | 1g | 1 | | | | 赤みそ | 1g | 1 | | 豆 | むぎ枝豆 | 5g | 4 | 豆 | むぎ枝豆 | 5g | 4 | 豆 |
| こいくちしょうゆ | 4g | 4 | 麦 | オリーブ油 | 0.5g | 6 | | | コチジャン | 0.5g | 5 | 豆 | カレーウ(辛口) | 5g | 6 | 麦 | カレーウ(辛口) | 5g | 6 | 麦 | | | | |
| でんぷん | 0.4g | 5 | | コンソメ | 0.5g | 5 | | | 土しよが | 0.5g | 4 | 麦 | カレーウ(甘口) | 8g | 6 | 麦 | カレーウ(甘口) | 8g | 6 | 麦 | | | | |
| かしわのうま煮 | | | | 砂糖 | 0.5g | 5 | | | こいくちしょうゆ | 0.2g | 2 | 麦 | トマトケチャップ | 3g | 3 | | トマトケチャップ | 3g | 3 | | | | | |
| 鶏肉 | 30g | 1 | 鶏 | 塩 | 0.01g | 5 | | | 砂糖 | 0.5g | 5 | | トンカツソース | 2g | 2 | | トンカツソース | 2g | 2 | | | | | |
| 高野豆腐 | 6g | 1 | 豆 | こしょう | 0.04g | 4 | | | こしょう | 0.01g | 1 | | ウスターソース | 1g | 1 | | ウスターソース | 1g | 1 | | | | | |
| ●糸こんにやく | 20g | 5 | | グリーンシチュー | | | | | トックスープ | | | | コンソメ | 1.8g | 1 | | コンソメ | 1.8g | 1 | | | | | |
| 白菜 | 40g | 4 | | 鶏肉 | 20g | 1 | 鶏 | | トック | 25g | 5 | | 塩 | 0.1g | 1 | | 塩 | 0.1g | 1 | | | | | |
| たまねぎ | 40g | 4 | | じゃがいも | 30g | 5 | | | うす揚げ | 8g | 1 | 豆 | こしょう | 0.04g | 4 | | こしょう | 0.04g | 4 | | | | | |
| ●青ねぎ | 6g | 3 | | ●小松菜 | 30g | 3 | | | たまねぎ | 25g | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| 本みりん | 1.2g | 1 | | たまねぎ | 20g | 4 | | | にんじん | 10g | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| 清酒 | 1.5g | 1 | | にんじん | 20g | 3 | | | 干しいたけ | 0.5g | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| 砂糖 | 3g | 5 | | ぶどう酒 | 1g | 1 | | | わかめ | 0.5g | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 6g | 6 | 麦 | コンソメ | 2.2g | 2 | | | ●青ねぎ | 6g | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 塩 | 0.1g | 1 | | | 中華スープ | 2.2g | 2 | 豆 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 牛乳 | 50g | 2 | 乳 | | うすくちしょうゆ | 1g | 1 | 麦 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 生クリーム | 5g | 2 | 乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 無塩バター | 2g | 6 | 乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | ●米粉 | 5g | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | アスパラのソテー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | アスパラガス | 35g | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | ベーコン | 10g | 1 | 豚 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | たまねぎ | 15g | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | にんにく | 0.1g | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 塩 | 0.1g | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | こしょう | 0.01g | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | 828 | kcal | | | エネルギー | 810 | kcal | | | エネルギー | 792 | kcal | | | エネルギー | 772 | kcal | | | | | | | |
| たんぱく質 | 36.7 | g | | | たんぱく質 | 36 | g | | | たんぱく質 | 29.8 | g | | | たんぱく質 | 26.7 | g | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 日 | 材料名 | 分量 | 6群 | アレルギー | 日 | 材料名 | 分量 | 6群 | アレルギー | 日 | 材料名 | 分量 | 6群 | アレルギー | 日 | 材料名 | 分量 | 6群 | アレルギー | | | | | |
| 28日 (火) | ごはん | | | | 29日 (水) | あげパン | | | | 30日 (木) | ごはん | | | | 31日 (金) | ごはん | | | | | | | | |
| | ●精白米 | 100g | 5 | | | ●規格パン | 1こ | 5 | 乳 | | 麦 | ●精白米 | 100g | 5 | | | ●精白米 | 100g | 5 | | | | | |
| | 牛乳 | 1本 | 2 | 乳 | | こめ油(揚げ用) | 6g | 6 | | | | 牛乳 | 1本 | 2 | | 乳 | 牛乳 | 1本 | 2 | 乳 | | | | |
| | 鶏のから揚げ | | | | | グラニュー糖 | 7g | 5 | | | | あじのピリ辛焼き | | | | | あじのピリ辛焼き | 1こ | 1 | 麦 | | | | |
| | 鶏のから揚げ | 2こ | 1 | 麦 | | 鶏肉 | 1本 | 2 | 乳 | | | 鶏肉 | 30g | 1 | | 鶏 | 鶏もも肉(馬鈴薯澱粉付き) | 1こ | 1 | 鶏 | | | | |
| | こめ油(揚げ用) | 8g | 6 | | | ポドフ | | | | | | 豆腐 | 25g | 1 | | 豆 | こめ油(揚げ用) | 5g | 6 | | | | | |
| | 中華スープ | | | | | ミニウインナー | 38g | 1 | 鶏 | | 豚 | ほうれん草 | 20g | 3 | | | ●青ねぎ | 5g | 3 | | | | | |
| | 焼き豚 | 15g | 1 | 豆 | | じゃがいも | 40g | 5 | | | | にんじん | 10g | 3 | | | 土しよが | 0.3g | 4 | | | | | |
| | 豆腐 | 30g | 1 | 豆 | | たまねぎ | 30g | 4 | | | | ●青ねぎ | 6g | 3 | | | 砂糖 | 3g | 5 | | | | | |
| | たまねぎ | 20g | 4 | | | ●小松菜 | 25g | 3 | | | | にんにく | 0.2g | 4 | | | こいくちしょうゆ | 3g | 麦 | | | | | |
| チンゲンサイ | 20g | 3 | | にんじん | 20g | 3 | | | ぶどう酒 | 1g | 1 | | 清酒 | 1g | 1 | | | | | | | | | |
| にんじん | 10g | 3 | | パセリ | 1g | 3 | | | コンソメ | 2.2g | 2 | | ごま油 | 0.1g | 6 | ゴ | | | | | | | | |
| ●青ねぎ | 6g | 3 | | にんにく | 0.2g | 4 | | | こしょう | 0.04g | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| 中華スープ | 1.5g | 1 | 豆 | ぶどう酒 | 1g | 1 | | | 塩 | 0.2g | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 清酒 | 1.2g | 1 | 豆 | コンソメ | 2.2g | 2 | | | プロッコリー | 30g | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| うすくちしょうゆ | 3g | 3 | 麦 | こしょう | 0.04g | 4 | | | カリフラワー | 25g | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| こしょう | 0.05g | 5 | | 塩 | 0.2g | 2 | | | イタリアンドレッシング | 5g | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| 春雨サラダ | | | | エネルギー | 765 | kcal | | | エネルギー | 810 | kcal | | | | | | | | | | | | | |
| はるさめ | 6g | 5 | | たんぱく質 | 25.9 | g | | | たんぱく質 | 42.6 | g | | | | | | | | | | | | | |
| きゅうり | 20g | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 5g | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ホールコーン | 5g | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 砂糖 | 2g | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 2g | 2 | 麦 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 穀物酢 | 2g | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | 804 | kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 29.6 | g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

●は、奈良県内で栽培されたものまたは、奈良県内で製造加工されたものです。

☆献立は都合により変更になることがあります。

「アレルギー」項目

特定義務表示8品目ならびに推奨義務表示20品目をすべて記載して
ます。(下図参照)

| 特定義務表示8品目及び推奨表示20品目の略字表記 | | | | | | | | | |
|--------------------------|-------|---|---------|---|-----|---|------|--|--|
| 卵 | 卵 | 麦 | 小麦 | ヒ | 落花生 | 蟹 | かに | | |
| 乳 | 乳 | 蕎 | そば | エ | えび | く | くるみ | | |
| ア | アーモンド | カ | カシューナッツ | ゴ | ごま | マ | まつたけ | | |
| 鮑 | あわび | キ | キウイフルーツ | 鮭 | さけ | 桃 | もも | | |
| イ | いか | 牛 | 牛肉 | 鯖 | さば | 芋 | やまいも | | |
| ら | いくら | 鶏 | 鶏肉 | 豆 | 大豆 | り | りんご | | |
| オ | オレンジ | 豚 | 豚肉 | ハ | バナナ | ゼ | ゼラチン | | |

6つの基礎食品群

| 1群の食品 | 2群の食品 | 3群の食品 | 4群の食品 | 5群の食品 | 6群の食品 |
|-------|--------|-------|--------|---------|-------|
| 肉・魚・卵 | 牛乳・乳製品 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 | 米・パン・めん | 油脂 |
| 豆・豆製品 | 小魚・海藻 | | 果物 | いも・砂糖 | |

5月 平均栄養量

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB ₁ | ビタミンB ₂ | ビタミンC | 食物繊維 |
|-------|-------|------|-------|--------|-----|-------|--------------------|--------------------|-------|------|
| kcal | g | g | mg | mg | mg | μg RE | mg | mg | mg | g |
| 794 | 32.7 | 25.7 | 394 | 123 | 3.5 | 302 | 0.72 | 0.63 | 30 | 6.3 |

献立表について

献立ごとに、材料・分量・食品群別・アレルギーについて記載しております。
また、各日のエネルギー量・たんぱく質の量を示しています。
広陵町及び香芝市教育委員会のホームページにおいて、冷凍加工食品等の
原材料・アレルギーの分かる資料を公開しています。



広陵町
教育委員会
かぐやちゃん



広陵町
教育委員会



香芝市
教育委員会



香芝市マスコットキャラクター
カッシー

