

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				
3日 (木)	ちらしずし				4日 (金)	ごはん				7日 (月)	ごはん				8日 (火)	ハイナンジーファン(海南鶏飯)							
	●精白米	95 g	5			●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5		●精白米	100 g	5	
	だし昆布	0.3 g				牛乳					牛乳					牛乳				牛乳			
	●錦糸卵	15 g	1	卵 麦 豆		牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳	牛乳	1 本	2	乳
	高野豆腐(細切り)	4 g	1	豆		棒餃子					棒餃子					棒餃子				棒餃子			
	ちりめんじゃこ	6 g	2			棒餃子	1 個	1	麦 豆 豚 鶏		棒餃子	1 個	1	麦 豆 豚 鶏		棒餃子	1 個	1	麦 豆 豚 鶏	棒餃子	1 個	1	麦 豆 豚 鶏
	にんじん	8 g	3			こめ油(揚げ用)	5 g	6			こめ油(揚げ用)	5 g	6			こめ油(揚げ用)	5 g	6		こめ油(揚げ用)	5 g	6	
	たけのこ	8 g	4			中華コーンスープ					中華コーンスープ					中華コーンスープ				中華コーンスープ			
	グリーンピース	5 g	4			焼き豚	10 g	1	豆 豚		焼き豚	10 g	1	豆 豚		焼き豚	10 g	1	豆 豚	焼き豚	10 g	1	豆 豚
	干しいたけ	0.6 g	4			豆腐	30 g	1	豆		豆腐	30 g	1	豆		豆腐	30 g	1	豆	豆腐	30 g	1	豆
9日 (水)	砂糖	3 g	5		たまねぎ	30 g	4		たまねぎ	30 g	4		たまねぎ	30 g	4		たまねぎ	30 g	4				
	こいくちしょうゆ	3 g		麦 豆	チンゲンサイ	15 g	3		チンゲンサイ	15 g	3		チンゲンサイ	15 g	3		チンゲンサイ	15 g	3				
	塩	0.5 g			にんじん	8 g	3		にんじん	8 g	3		にんじん	8 g	3		にんじん	8 g	3				
	本みりん	0.5 g			●青ねぎ	5 g	3		●青ねぎ	5 g	3		●青ねぎ	5 g	3		●青ねぎ	5 g	3				
	だしパック	2 g		鯖	中華スープ	2 g		豆 豚 鶏	中華スープ	2 g		豆 豚 鶏	中華スープ	2 g		豆 豚 鶏	中華スープ	2 g		豆 豚 鶏			
	牛乳				うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆	うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆	うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆	うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆			
	牛乳	1 本	2	乳	塩	0.3 g			塩	0.3 g			塩	0.3 g			塩	0.3 g					
	さわらの生姜だれ				こしょう	0.02 g			こしょう	0.02 g			こしょう	0.02 g			こしょう	0.02 g					
	さわら切り身	1 切	1		鶏肉とじゃがいものチリソース炒め				鶏肉とじゃがいものチリソース炒め				鶏肉とじゃがいものチリソース炒め				鶏肉とじゃがいものチリソース炒め						
	土しょうが	0.5 g	4		鶏肉	20 g	1	鶏	鶏肉	20 g	1	鶏	鶏肉	20 g	1	鶏	鶏肉	20 g	1	鶏			

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	
16日 (水)	わかめごはん				17日 (木)	ごはん				18日 (金)	ごはん				
	●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5		
	わかめごはんの素	2 g	2			牛乳					牛乳				
	牛乳					牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳	
	厚焼き卵					ホキの甘酢だれ					照り焼きつくねハンバーグ				
	厚焼き卵	1こ	1	卵 麦 豆		ホキ(澱粉つき)	1こ	1			鶏つくねハンバーグ	1こ	1	鶏	
	お麩じゃが					こめ油(揚げ用)	5g	6			こいくちしょうゆ	1.5g	5	麦 豆	
	焼きふ	6g	5	麦		穀物酢	2.5g				砂糖	1g	5		
	牛肉	30g	1	牛		本みりん	2g				本みりん	1g			
	じゃがいも	60g	5			うすくちしょうゆ	1g		麦 豆		こしょう	0.01g			
	たまねぎ	50g	4			砂糖	0.8g	5			でんぷん	0.6g	5		
	にんじん	15g	3			でんぷん	0.2g	5			じゃがいものみそ汁				
	むき枝豆	5g	4	豆		麻婆豆腐					厚揚げ	25g	1	豆	
	こいくちしょうゆ	6g		麦 豆		豚ひき肉	25g	1	豚		わかめ	1g	2		
	砂糖	3g	5			蒸しひきわり大豆	20g	1	豆		じゃがいも	30g	5		
	本みりん	1g				豆腐	70g	1	豆		たまねぎ	30g	4		
	清酒	1g				たけのこ	30g	4			にんじん	10g	3		
	だしパック	2g		鯖		にんじん	20g	3			●ぶなしめじ	10g	4		
大根のおかか和え				干しいたけ	1g	4		●青ねぎ	5g	3					
だいこん	45g	4		●青ねぎ	6g	3		みそ	8g	1	豆				
にんじん	5g	3		にんにく	0.3g	4		白みそ	2g	1	豆				
みずな	5g	3		土しょうが	0.3g	4		だしパック	3g		鯖				
ちりめんじゃこ	5g	2		でんぷん	2g	5		ブロッコリーの塩昆布和え							
糸かつお	1g	1		中華スープ	2g		豆 鶏 豚	ブロッコリー	50g	3					
こいくちしょうゆ	1.2g		麦 豆	トウバンジャン	0.3g			にんじん	5g	3					
砂糖	0.3g	5		清酒	3g			塩昆布	1.5g	2	麦 豆				
プリンタルト(乳卵不使用)				ごま油	0.6g	6	ゴ	ヨーグルト							
プリンタルト	1こ	5	豆	赤みそ	5.5g	1	豆	ヨーグルト	1こ	2	乳 ゼ				
				こいくちしょうゆ	3.8g		麦 豆								
				砂糖	3g	5									
				塩	0.1g										
				こしょう	0.04g										
				中華和え											
				●キャベツ	30g	4									
				ホールコーン	10g	4									
				寒天	1g	2									
				うすくちしょうゆ	2g		麦 豆								
				砂糖	1g	5									
				ごま油	0.5g	6	ゴ								
エネルギー	881	kcal		エネルギー	829	kcal		エネルギー	771	kcal					
たんぱく質	33.2	g		たんぱく質	33	g		たんぱく質	32.5	g					

☆献立は都合により変更になることがあります。

3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	μgRE	mg	mg	mg	g
828	33.7	25.3	419	123	4.1	291	0.80	0.66	34	6.5

●は、※奈良県産の食材を使用する予定です。

※奈良県産とは、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。

「アレルギー」項目

特定義務表示7品目ならびに推奨義務表示21品目をすべて記載しています。

(下図参照)

特定義務表示7品目及び推奨表示21品目の略字表記				
卵	卵	ら	いくら	豚 豚肉
乳	乳	ち	オレンジ	マツ まつたけ
麦	小麦	か	カシューナッツ	桃 もも
畜	そば	牛	牛肉	芋 やまいも
ビ	落花生	く	くるみ	り りんご
エ	えび	鮭	さけ	ジ ごま
蟹	かに	鯖	さば	ゼ セラチン
鮑	あわび	豆	大豆	ハ バナナ
介	いか	鶏	鶏肉	キ キウイフルーツ
ア	アーモンド			



広陵町イメージキャラクター
かぐやちゃん



香芝市イメージキャラクター
カッシー

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	

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。