

3月 中学校給食予定献立表

Main menu table with columns for Date, Material Name, Quantity, Allergen, Energy, and Protein. It lists various dishes like 'ちらしずし', 'ごはん', 'カレーライス', 'ハンバーグ', etc., across multiple days of the month.

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。