令和4年度

8・9月　中学校給食予定献立表

広陵町・香芝市共同中学校給食センター　スマイル

8月30日（火）

材料名	分量	6群	アレルゲン
塩昆布ごはん			
●精白米	100 g	5	
塩昆布	5 g	2	麦 豆
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
太刀魚のから揚げ			
太刀魚のから揚げ	1 こ	1	
こめ油(揚げ用)	4 g	6	
すまし汁			
かまぼこ	15 g	1	
うす揚げ	8 g	1	豆
たまねぎ	25 g	4	
にんじん	15 g	3	
えのきたけ	10 g	4	
●青ねぎ	6 g	3	
白玉ふ	1 g	5	麦
だしパック	3 g		鯖
だし昆布	1 g		
うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆
本みりん	1 g		
清酒	1 g		
なすと豚肉のおろし煮			
●豚肉	20 g	1	豚
●なす	30 g	4	
さやいんげん	5 g	3	
にんにく	0.3 g	4	
大根おろし	20 g	4	
本みりん	2 g		
穀物酢	2 g		
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
こめ油	1 g	6	
でんぷん	0.5 g	5	
エネルギー	766	kcal	
たんぱく質	29.5	g	

8月31日（水）

材料名	分量	6群	アレルゲン
米粉パン			
●米粉パン	1 こ	5	乳 麦
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
ハンバーグオニオンソース			
ハンバーグ	1 こ	1	豆 鶏 豚
たまねぎ	12 g	4	
にんにく	0.1 g	4	
こめ油	0.1 g	6	
こいくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆
砂糖	1.2 g	5	
ぶどう酒	0.7 g		
こしょう	0.01 g		
でんぷん	0.2 g	5	
夏野菜のミネストローネ			
ベーコン	10 g	1	豚
マカロニ・シェル	7 g	5	麦
たまねぎ	20 g	4	
●なす	20 g	4	
にんじん	15 g	3	
ズッキーニ	10 g	4	
トマト	18 g	3	
セロリー	1.5 g	4	
パセリ	1 g	3	
にんにく	0.5 g	4	
トマトケチャップ	3 g		
ぶどう酒	1.5 g		
コンソメ	2 g		
砂糖	1 g	5	
塩	0.1 g		
こしょう	0.04 g		
フルーツポンチ			
はちみつレモンゼリー	45 g	5	
ミックスフルーツ	50 g	4	桃 り
〔みかん　パイナップル			
黄桃　りんご〕			
エネルギー	816	kcal	
たんぱく質	32.7	g	

1日（木）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
焼き餃子			
焼き餃子	3 こ	1	麦 豆 鶏 豚
八宝菜			
●豚肉	35 g	1	豚
白菜	40 g	4	
たまねぎ	30 g	4	
たけのこ	20 g	4	
にんじん	20 g	3	
チンゲンサイ	35 g	3	
ちくわ	15 g	1	
きくらげ	1 g	4	
●青ねぎ	6 g	3	
土しょうが	1 g	4	
干ししいたけ	1 g	4	
こめ油	0.25 g	6	
でんぷん	2.5 g	5	
中華スープ	2.5 g		豆 鶏 豚
うすくちしょうゆ	2.5 g		麦 豆
オイスターソース	1 g		麦 豆
春雨サラダ			
はるさめ	6 g	5	
きゅうり	20 g	4	
ホールコーン	10 g	4	
砂糖	2 g	5	
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
穀物酢	3 g		
エネルギー	800	kcal	
たんぱく質	29.9	g	

2日（金）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
さば塩焼き			
さば塩焼き	1 こ	1	鯖
じゃがいものみそ汁			
じゃがいも	30 g	5	
厚揚げ	30 g	1	豆
たまねぎ	20 g	4	
にんじん	13 g	3	
●青ねぎ	6 g	3	
わかめ	0.5 g	2	
みそ	8 g	1	豆
白みそ	2 g	1	豆
だしパック	3 g		鯖
ささみときゅうりの梅和え			
ほぐしささみ	15 g	1	鶏
きゅうり	20 g	4	
キャベツ	15 g	4	
乾燥カリカリ梅	1 g	4	
こいくちしょうゆ	0.5 g		麦 豆
アップルシャーベット			
アップルシャーベット	1 こ	5	り
エネルギー	779	kcal	
たんぱく質	39	g	

5日（月）「防災の日献立」

材料名	分量	6群	アレルゲン
サフランライス(アルファ化米)			
アルファ化米	80 g	5	
サフランライスの素	1.3 g		麦 ｾﾞ
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
トンカツ			
トンカツ	1 こ	1	麦 豆 豚
こめ油(揚げ用)	6 g	6	
防災用シチュー			
温めずにおいしい野菜シチュー	1 袋	6	
ツナコーンソテー			
ツナ	10 g	1	豆
ホールコーン	20 g	4	
キャベツ	20 g	4	
パセリ	0.1 g	3	
こめ油	0.3 g	6	
塩	0.2 g		
こしょう	0.03 g		
エネルギー	798	kcal	
たんぱく質	26.7	g	

6日（火）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
トッポギ			
●豚肉	40 g	1	豚
土しょうが	0.5 g	4	
にんにく	0.5 g	4	
トッポギ	20 g	5	
白菜キムチ	10 g	4	
白菜	30 g	4	
たまねぎ	25 g	4	
ニラ	3 g	3	
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
清酒	1 g		
こめ油	1 g	6	
砂糖	2 g	5	
トウバンジャン	0.1 g		
でんぷん	0.5 g	5	
わかめと豆腐のスープ			
豆腐	30 g	1	豆
ベーコン	10 g	1	豚
たまねぎ	20 g	4	
にんじん	15 g	3	
チンゲンサイ	15 g	3	
●ぶなしめじ	5 g	4	
干ししいたけ	0.3 g	4	
わかめ	0.5 g	2	
●青ねぎ	6 g	3	
中華スープ	1.5 g		豆 鶏 豚
清酒	1.2 g		
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
塩	0.1 g		
こしょう	0.03 g		
ナムル			
ほうれん草	40 g	3	
にんじん	10 g	3	
こいくちしょうゆ	1.2 g		麦 豆
中華スープ	0.1 g		豆 鶏 豚
ごま油	1 g	6	ｺﾞ
ミニゼリー(アセロラ)			
ミニゼリー(アセロラ)	1 こ	5	
エネルギー	759	kcal	
たんぱく質	27.5	g	

7日（水）

材料名	分量	6群	アレルゲン
規格パン			
●規格パン	1 こ	5	乳 麦
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
ホキフライ			
ホキフライ	1 こ	1	麦 豆
こめ油(揚げ用)	6 g	6	
コンソメスープ			
ミニウインナー	24 g	1	鶏 豚
じゃがいも	30 g	5	
たまねぎ	30 g	4	
にんじん	15 g	3	
パセリ	1 g	3	
ぶどう酒	2 g		
コンソメ	2 g		
塩	0.1 g		
こしょう	0.04 g		
ごぼうサラダ			
ごぼう	25 g	4	
にんじん	12 g	3	
きゅうり	8 g	4	
コーンクリーミードレッシング	7 g	6	
いちごジャム(奈良県産)			
●いちごジャム(奈良県産)	1 こ	5	
エネルギー	820	kcal	
たんぱく質	30.2	g	

8日（木）

材料名	分量	6群	アレルゲン
減量ゆかりごはん			
●精白米	90 g	5	
ゆかり	2.7 g		
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
野菜かき揚げ			
野菜かき揚げ	1 こ	1	麦 豆
こめ油(揚げ用)	5 g	6	
かやくうどん			
●吉野葛入りうどん	60 g	5	麦
鶏肉	20 g	1	鶏
うす揚げ	7 g	1	豆
かまぼこ	5 g	1	
にんじん	12 g	3	
●ぶなしめじ	6 g	4	
●青ねぎ	6 g	3	
本みりん	1.5 g		
うすくちしょうゆ	4 g		麦 豆
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
清酒	0.5 g		
塩	0.1 g		
だしパック	3 g		鯖
小松菜のツナ炒め			
●小松菜	35 g	3	
キャベツ	10 g	4	
ツナ	10 g	1	豆
土しょうが	0.3 g	4	
砂糖	0.2 g	5	
こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆
でんぷん	0.5 g	5	
こめ油	1 g	6	
エネルギー	778	kcal	
たんぱく質	24.3	g	

9日（金）「十五夜献立」

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
さわらの塩こうじ焼き			
さわらの塩こうじ焼き	1 こ	1	
里芋のみそ汁			
さといも	30 g	5	
厚揚げ	20 g	1	豆
たまねぎ	15 g	4	
にんじん	15 g	3	
えのきたけ	10 g	4	
●青ねぎ	6 g	3	
わかめ	1 g	2	
みそ	8 g	1	豆
白みそ	2 g	1	豆
だしパック	3 g		鯖
高菜ちりめん			
高菜漬け	18 g	3	
ちりめんじゃこ	10 g	2	
ごま油	0.5 g	6	ｺﾞ
清酒	0.5 g		
月見団子			
月見団子	1 こ	5	
エネルギー	804	kcal	
たんぱく質	39.1	g	

12日（月）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
いわしの蒲焼			
いわし開き(馬鈴薯澱粉付き)	1 こ	1	
こめ油(揚げ用)	5 g	6	
こいくちしょうゆ	2.5 g		麦 豆
本みりん	1 g		
砂糖	1.5 g	5	
豆乳汁			
●豚肉	20 g	1	豚
豆腐	20 g	1	豆
うす揚げ	7 g	1	豆
白菜	15 g	4	
ごぼう	10 g	4	
にんじん	7 g	3	
えのきたけ	6 g	4	
●青ねぎ	6 g	3	
豆乳	30 g	1	豆
白みそ	8 g	1	豆
本みりん	2 g		
うすくちしょうゆ	2.5 g		麦 豆
だしパック	3 g		鯖
大根の塩昆布和え			
だいこん	40 g	4	
にんじん	10 g	3	
塩昆布	1.5 g	2	麦 豆
エネルギー	794	kcal	
たんぱく質	31.1	g	

13日（火）

材料名	分量	6群	アレルゲン
キムチごはん			
●精白米	90 g	5	
白菜キムチ	15 g	4	
鶏肉	15 g	1	鶏
にんじん	8 g	3	
むき枝豆	5 g	4	豆
清酒	1 g		
砂糖	0.5 g	5	
本みりん	0.5 g		
こいくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆
鳥がらスープ	1 g		鶏
ごま油	0.5 g	6	ｺﾞ
塩	0.1 g		
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
春巻き			
春巻き	1 こ	1	麦 豆 豚
こめ油(揚げ用)	5 g	6	
中華スープ			
レバー入り肉だんご	30 g	1	麦 豆 鶏
豆腐	20 g	1	豆
たまねぎ	20 g	4	
●小松菜	15 g	3	
にんじん	15 g	3	
●青ねぎ	6 g	3	
うすくちしょうゆ	2.5 g		麦 豆
中華スープ	1.5 g		豆 鶏 豚
清酒	1.2 g		
こしょう	0.04 g		
桃ゼリー			
桃ゼリー	1 こ	5	桃
エネルギー	827	kcal	
たんぱく質	25.1	g	

14日（水）

材料名	分量	6群	アレルゲン
米粉パン			
●米粉パン	1 こ	5	乳 麦
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
白身魚のレモンペッパー焼き			
メルルーサ切り身	1 こ	1	
レモンペッパー焼オイル	5 g	6	
マカロニのクリーム煮			
鶏肉	15 g	1	鶏
ぶどう酒	0.5 g		
マカロニ	15 g	5	麦
たまねぎ	35 g	4	
にんじん	20 g	3	
白菜	20 g	4	
●ぶなしめじ	7 g	4	
パセリ	1 g	3	
牛乳	50 g	2	乳
生クリーム	2 g	2	乳
無塩バター	0.5 g	6	乳
コンソメ	2 g		
塩	0.1 g		
こしょう	0.04 g		
●米粉	5 g	5	
カラフルサラダ			
キャベツ	35 g	4	
ホールコーン	10 g	4	
赤ピーマン	5 g	3	
和風たまねぎドレッシング	6 g	6	麦 豆
エネルギー	764	kcal	
たんぱく質	38.2	g	

表裏印刷

15日（木）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
れんこんはさみ揚げ			
れんこんはさみ揚げ	1 こ	1	麦 豚 鶏
こめ油(揚げ用)	5 g	6	
すき焼き			
牛肉	50 g	1	牛
●糸こんにゃく	30 g	5	
豆腐	30 g	1	豆
焼きふ	2 g	5	麦
白菜	50 g	4	
にんじん	15 g	3	
白ねぎ	8 g	4	
干ししいたけ	0.8 g	4	
本みりん	1.5 g		
清酒	2 g		
砂糖	4 g	5	
こいくちしょうゆ	6 g		麦 豆
いんげんのおかか和え			
さやいんげん	35 g	3	
にんじん	5 g	3	
糸かつお	0.4 g	1	
砂糖	0.5 g	5	
こいくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆
エネルギー	816	kcal	
たんぱく質	25.9	g	

汁物リクエスト 3位

16日（金）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ナン			
無塩ナン	1 こ	5	麦
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
ビーンズドライカレー			
豚ひき肉	30 g	1	豚
こめ油	0.6 g	6	
土しょうが	0.5 g	4	
にんにく	0.2 g	4	
塩	0.1 g		
こしょう	0.03 g		
ぶどう酒	1 g		
たまねぎ	60 g	4	
にんじん	15 g	3	
蒸しひきわり大豆	15 g	1	豆
レンズまめ(ゆで)	5 g	1	
カレー粉	1 g		
コンソメ	0.8 g		
トマトケチャップ	11 g		
ウスターソース	0.7 g		
トンカツソース	0.3 g		
砂糖	0.4 g	5	
野菜コンソメスープ			
カットウインナー	25 g	1	豚
じゃがいも	30 g	5	
にんじん	20 g	3	
ブロッコリー	20 g	3	
パセリ	1 g	3	
ぶどう酒	2 g		
コンソメ	2 g		
塩	0.1 g		
こしょう	0.04 g		
コールスローサラダ			
ほうれん草	35 g	3	
キャベツ	15 g	4	
ホールコーン	5 g	4	
コーンクリーミードレッシング	7 g	6	
ヨーグルト			
ヨーグルト	1 こ	2	乳 ｾﾞ
エネルギー	784	kcal	
たんぱく質	36.1	g	

20日（火）食育の日献立「北海道の郷土料理」

材料名	分量	6群	アレルゲン
減量ごはん			
●精白米	80 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
鮭のチャンチャン焼き			
さけ切り身	1 切	1	鮭
キャベツ	5 g	4	
たまねぎ	5 g	4	
にんじん	5 g	3	
赤みそ	2 g	1	豆
白みそ	1 g	1	豆
砂糖	0.7 g	5	
本みりん	0.7 g		
こいくちしょうゆ	0.7 g		麦 豆
食塩	0.1 g		
こしょう	0.01 g		
でんぷん	0.2 g	5	
ラーメン			
中華めん	45 g	5	麦
●豚肉	15 g	1	豚
焼き豚	7 g	1	豆 豚
にんじん	12 g	3	
たまねぎ	10 g	4	
たけのこ	7 g	4	
●青ねぎ	6 g	3	
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
中華スープ	2 g		豆 鶏 豚
鳥がらスープ	1 g		鶏
ごま油	0.5 g	6	ｺﾞ
ガーリックパウダー	0.02 g		豆
こしょう	0.04 g		
塩	0.1 g		
カットとうもろこし			
カットとうもろこし	1 こ	4	
クレープ(ヨーグルト風)			
クレープ(ヨーグルト風)	1 こ	5	豆
エネルギー	761	kcal	
たんぱく質	36.3	g	

21日（水）

材料名	分量	6群	アレルゲン
あげパン			
●規格パン	1 こ	5	乳 麦
こめ油(揚げ用)	6 g	6	
グラニュー糖	7 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
ポトフ			
ミニウインナー	36 g	1	鶏 豚
じゃがいも	40 g	5	
たまねぎ	30 g	4	
キャベツ	25 g	4	
にんじん	20 g	3	
パセリ	1 g	3	
にんにく	0.2 g	4	
ぶどう酒	1 g		
コンソメ	2 g		
こしょう	0.04 g		
塩	0.1 g		
ブロッコリーサラダ			
ブロッコリー	40 g	3	
カリフラワー	10 g	4	
イタリアンドレッシング	6 g	6	麦 豆 豚
冷凍パイン			
冷凍パイン(シロップ漬け)	1 こ	4	
エネルギー	784	kcal	
たんぱく質	25.8	g	

主食リクエスト 1位

22日（木）

材料名	分量	6群	アレルゲン
わかめごはん			
●精白米	100 g	5	
わかめごはんの素	2 g	2	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
厚焼き卵			
厚焼き卵	1 こ	1	卵
里芋と大根の煮物			
●豚肉	30 g	1	豚
こめ油	1 g	6	
厚揚げ	20 g	1	豆
さといも	30 g	5	
●板こんにゃく	20 g	5	
にんじん	20 g	3	
だいこん	40 g	4	
さやいんげん	10 g	3	
みそ	5 g	1	豆
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
砂糖	2 g	5	
清酒	1 g		
本みりん	1 g		
だしパック	2 g		鯖
鶏肉と白ねぎの炒め物			
鶏肉	25 g	1	鶏
白ねぎ	20 g	4	
たまねぎ	15 g	4	
にんじん	10 g	3	
塩こうじ	2 g		
うすくちしょうゆ	0.7 g		麦 豆
砂糖	0.3 g	5	
でんぷん	0.8 g	5	
エネルギー	761	kcal	
たんぱく質	34.5	g	

主食リクエスト 2位

26日（月）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ハヤシライス			
●精白米	90 g	5	
精麦	10 g	5	
牛肉	30 g	1	牛
ぶどう酒	1.5 g		
たまねぎ	60 g	4	
にんじん	25 g	3	
トマト	20 g	3	
グリーンピース	5 g	4	
●ぶなしめじ	20 g	4	
にんにく	0.8 g	4	
ハヤシルウ	15 g	6	
トマトケチャップ	5 g		
トンカツソース	1 g		
ウスターソース	2 g		
コンソメ	0.8 g		
塩	0.3 g		
こしょう	0.05 g		
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
ごぼうのメンチカツ			
ごぼうのメンチカツ	1 こ	1	麦 豆 鶏 豚
こめ油(揚げ用)	6 g	6	
わかめサラダ			
わかめ	0.5 g	2	
寒天	0.6 g	2	
茎わかめ	10 g	2	
キャベツ	20 g	4	
黄ピーマン	5 g	3	
和風ドレッシング	6 g	6	麦 豆 鶏 豚 り
エネルギー	818	kcal	
たんぱく質	25	g	

27日（火）

材料名	分量	6群	アレルゲン
中華風まぜごはん			
●精白米	85 g	5	
●豚肉	20 g	1	豚
にんじん	8 g	3	
たけのこ	7 g	4	
干ししいたけ	0.5 g	4	
むき枝豆	5 g	4	豆
ごま油	1 g	6	ｺﾞ
清酒	3 g		
本みりん	1 g		
うすくちしょうゆ	4 g		麦 豆
塩	0.2 g		
こしょう	0.02 g		
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
いか天の甘酢づけ			
いか天ぷら	1 こ	1	麦 ｲｶ
こめ油(揚げ用)	5 g	6	
●青ねぎ	4 g	3	
穀物酢	3.5 g		
砂糖	2.8 g	5	
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
中華五目スープ			
肉団子	30 g	1	豆 鶏 豚
かまぼこ	10 g	1	
たまねぎ	25 g	4	
チンゲンサイ	15 g	3	
にんじん	5 g	3	
きくらげ	1 g	4	
えのきたけ	10 g	4	
ニラ	6 g	3	
うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆
塩	0.1 g		
こしょう	0.04 g		
中華スープ	1.5 g		豆 鶏 豚
りんごゼリー			
りんごゼリー	1 こ	5	り
エネルギー	802	kcal	
たんぱく質	29.7	g	

28日（水）

材料名	分量	6群	アレルゲン
米粉パン			
●米粉パン	1 こ	5	乳 麦
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
若鶏のハーブ焼き			
若鶏のハーブ焼き	1 こ	1	豆 鶏
なすのミートスパゲティ			
スパゲッティ	33 g	5	麦
オリーブ油	0.3 g	6	
豚ひき肉	30 g	1	豚
たまねぎ	50 g	4	
●なす	20 g	4	
にんじん	15 g	3	
ピーマン	15 g	3	
トマト	17 g	3	
トマトケチャップ	17 g		
パセリ	1 g	3	
にんにく	0.2 g	4	
コンソメ	0.6 g		
こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆
ウスターソース	1.6 g		
塩	0.1 g		
こしょう	0.01 g		
こめ油	0.3 g	6	
グリーンサラダ			
ブロッコリー	25 g	3	
キャベツ	20 g	4	
きゅうり	10 g	4	
和風たまねぎドレッシング	7 g	6	麦 豆
エネルギー	880	kcal	
たんぱく質	44.1	g	

29日（木）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
さんまのおろしかけ			
さんま切り身	1 切	1	
大根おろし	20 g	4	
こいくちしょうゆ	2.5 g		麦 豆
砂糖	1.5 g	5	
本みりん	1.5 g		
でんぷん	0.5 g	5	
きのこのみそ汁			
うす揚げ	8 g	1	豆
豆腐	20 g	1	豆
じゃがいも	20 g	5	
たまねぎ	20 g	4	
にんじん	12 g	3	
●ぶなしめじ	10 g	4	
えのきたけ	10 g	4	
●まいたけ	6 g	4	
●青ねぎ	6 g	3	
みそ	8 g	1	豆
白みそ	2 g	1	豆
だしパック	3 g		鯖
牛肉とれんこんの甘辛炒め			
牛肉	25 g	1	牛
れんこん	25 g	4	
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
清酒	1 g		
砂糖	1 g	5	
本みりん	0.5 g		
こめ油	0.2 g	6	
エネルギー	830	kcal	
たんぱく質	32.3	g	

30日（金）

材料名	分量	6群	アレルゲン
麦ごはん			
●精白米	90 g	5	
精麦	10 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
コーン焼売			
コーン焼売	2 こ	1	麦 豆 豚
麻婆なす			
●なす	70 g	4	
豚ひき肉	30 g	1	豚
蒸しひきわり大豆	15 g	1	豆
たけのこ	15 g	4	
にんじん	20 g	3	
●青ねぎ	6 g	3	
ピーマン	5 g	3	
土しょうが	0.3 g	4	
にんにく	0.3 g	4	
中華スープ	1 g		豆 鶏 豚
赤みそ	2 g	1	豆
みそ	3 g	1	豆
こいくちしょうゆ	1.3 g		麦 豆
砂糖	1 g	5	
清酒	0.5 g		
トウバンジャン	0.1 g		
塩	0.1 g		
こしょう	0.02 g		
でんぷん	0.5 g	5	
中華和え			
キャベツ	35 g	4	
きゅうり	10 g	4	
にんじん	5 g	3	
砂糖	2 g	5	
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
穀物酢	2 g		
ごま油	0.4 g	6	ｺﾞ
アーモンドじゃこ			
アーモンドじゃこ	1 こ	2	ｱｰ
エネルギー	787	kcal	
たんぱく質	32.7	g	

☆献立は都合により変更になることがあります

●は、奈良県内で製造されたものまたは、奈良県内で製造加工されたものです。

「アレルゲン」項目（下図参照）

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。

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	ｵﾚ	オレンジ	ﾏﾂ	まつたけ
麦	小麦	ｶｼ	カシューナッツ	桃	もも
蕎	そば	牛	牛肉	芋	やまいも
ﾋﾟ	落花生	く	くるみ	り	りんご
ｴﾋﾞ	えび	鮭	さけ	ｺﾞ	ごま
蟹	かに	鯖	さば	ｾﾞ	ゼラチン
鮑	あわび	豆	大豆	ﾊﾞ	バナナ
ｲｶ	いか	鶏	鶏肉	ｷ	キウイフルーツ
ｱｰ	アーモンド				

広陵町
教育委員会HP

香芝市
教育委員会HP

献立表について

献立ごとに、材料・分量・食品群別・アレルゲン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・アレルゲンの分かる資料を公開しています。（QRコードより各ページに飛ぶことができます。）

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	

８・９月 平均栄養量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB_1 mg	ビタミンB_2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
797	31.6	25.4	408	119	4.2	274	0.71	0.60	35	6.0

表裏印刷