

10月 中学校給食予定献立表

Main table containing 14 columns of menu items, ingredients, and nutritional information for each day of the month. Includes allergen information and energy/protein values.

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			
24日 (月)	すし飯	●精白米 100g	5		25日 (火)	ごはん	●精白米 100g	5		26日 (水)	規格パン	●規格パン 1こ	5	乳、麦	27日 (木)	ごはん	●精白米 100g	5				
		だし昆布 0.3g					牛乳 1本	2	乳				牛乳 1本	2		乳		牛乳 1本	2	乳		
		砂糖 6g	5				豚肉の生姜だれ	●豚肉(ロース) 1枚	1		豚			やきそばめん 60g		5	麦、豆、ゼ		鶏もも肉(鶏粉付き) 1こ	1	鶏	
		穀物酢 7g					たまねぎ 10g	4					●豚肉 30g	1		豚		こめ油(揚げ用) 6g	6			
		塩 0.4g					土しよが 1g	4					清酒 1.3g	3				トマトケチャップ 5g	4			
		牛乳 1本	2	乳			砂糖 2g	5					キャベツ 40g	4				本みりん 1g	4			
		味付き高野豆腐 1本	1	麦、豆			本みりん 1g	4					たまねぎ 30g	4				清酒 1g	4			
		ワインナー 1こ	1	豚			清酒 0.5g	5	麦、豆				にんじん 20g	3				赤みそ 1g	1	豆		
		赤だしみそ汁	うす揚げ 7g	1		豆	こいくちしょうゆ 4g	5					あおのり 0.4g	2				コチジャン 0.5g	5	豆		
		うす揚げ 25g	1	豆			でんぷん 0.4g	5					ウスターソース 1.3g	2				土しよが 0.5g	4	麦、豆		
		豆腐 20g	5				里芋のみそ汁	さといも 40g	5				トンカツソース 2g					こいくちしょうゆ 0.2g	5			
		じゃがいも 20g	5				たまねぎ 20g	4					トマトケチャップ 1g					砂糖 0.2g	5			
		たまねぎ 20g	4				●ぶなしめじ 10g	4					コンソメ 0.4g					こしょう 0.01g				
		にんじん 10g	3				さしいも 12g	1	豆				塩 0.04g									
	えのきたけ 8g	4			にんじん 5g	3																
	●青ねぎ 6g	3			●青ねぎ 6g	3																
	赤みそ 5g	1	豆		わかめ 12g	1	豆															
	みそ 3g	1	豆		みそ 8g	1	豆															
	白みそ 2g	1	豆		白みそ 2g	1	豆															
	だしパック 3g	1	鯖		だしパック 3g	1	鯖															
	きゅうりのツナマヨ和え	きゅうり 20g	4		小松菜のごま和え	●小松菜 35g	3															
	キャベツ 10g	4			にんじん 10g	3																
	ツナ 20g	1	豆		ごま 1g	6	ゴ															
	マヨネーズタイプ調味料 6g	6	豆		こいくちしょうゆ 1.8g	5	麦、豆															
	こしょう 0.02g				砂糖 1g	5																
	梅びしお	梅びしお 1袋	り																			
	芋巻きのり	手巻きのり 1袋	り																			
	エネルギー 764 kcal				エネルギー 831 kcal					エネルギー 866 kcal					エネルギー 817 kcal							
	たんぱく質 37.1 g				たんぱく質 31.2 g					たんぱく質 33 g					たんぱく質 31.6 g							

この日の「小松菜のごま和え」に使用している小松菜とにんじんは、化学的に合成された肥料や農薬を使用せず、土の偉力を発揮させて栽培する自然農法により育てられたものを使用しています。よく味わっていただきます♪

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 (金)	ごはん	●精白米 100g	5		31日 (月)	サフランライス	●精白米 100g	5		☆献立は都合により変更になることがあります。						
	牛乳	牛乳 1本	2	乳		サフランライスの素 1.3g	1	麦、ゼ				●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				
	さばのみそだれ	さば切り身 1こ	1	鯖		牛乳 1本	2	乳				「アレルゲン」項目(下図参照)				
	みそ 2.2g	1	豆									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。				
	砂糖 2g	5														
	清酒 1.4g	3														
	本みりん 2.1g	3														
	土しよが 1g	4														
	うすくちしょうゆ 1.1g	5	麦、豆													
	でんぷん 0.4g	5														
	すまし汁	鶏肉 30g	1	鶏												
	かまぼこ 10g	1														
	たまねぎ 30g	4														
	にんじん 8g	3														
●青ねぎ 6g	3															
えのきたけ 10g	4															
うすくちしょうゆ 3g	5	麦、豆														
清酒 1.2g	5															
本みりん 1g																
塩 0.1g																
だしパック 3g																
だし昆布 1g																
茎わかめの炒め物	●豚肉 15g	1	豚													
土しよが 0.5g	4															
こめ油 0.5g	6															
茎わかめ 10g	2															
にんじん 10g	3															
ごぼう 10g	4															
干しいたけ 0.5g	4															
こいくちしょうゆ 2g	5	麦、豆														
砂糖 1g	5															
清酒 0.5g	5															
エネルギー 832 kcal					エネルギー 795 kcal					6つの基礎食品群						
たんぱく質 29 g					たんぱく質 27.7 g											

特定義務表示7品目及び推奨表示21品目の略字表記

卵	ら	いくら	豚	豚肉
乳	乳	オレシ	マ	まつたけ
麦	小麦	カ	カシューナッツ	桃
豆	そば	牛	牛肉	芋
ビ	落花生	く	くるみ	りんご
エ	えび	鮭	さけ	ごま
蟹	かに	鱈	さば	ゼラチン
鮭	あわび	豆	大豆	バナナ
イ	いか	鶏	鶏肉	キ
ア	アーモンド			キウイフルーツ



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	

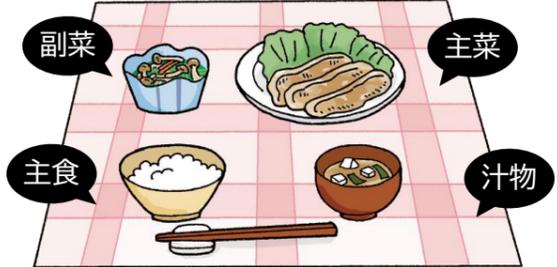
10月 平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg RE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	817	31.8	25.6	414	137	4.2	297	0.72	0.62	40	6.3

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。(QRコードより各ページに飛ぶことができます。)



知っておきたい！ 献立の基本



栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがとれます。献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。