

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					
1日 (月)	ピビンパ	●精白米 100g 牛肉 40g 水煮ぜんまい 30g 豆板ジャン 0.3g 本みりん 1.5g 清酒 2.2g 砂糖 3g こいくちしょうゆ 5g ほうれん草 50g ごま油 0.5g 砂糖 0.3g こいくちしょうゆ 0.3g 錦糸卵 30g	5	牛	2日 (火)	たけのこごはん	●精白米 90g 鶏肉 10g うす揚げ 5g たけのこ 12g にんじん 5g ●つきこんにやく 5g こいくちしょうゆ 2g うすくちしょうゆ 3.3g 本みりん 1g だしパック 2g	5	鶏豆	8日 (月)	ハヤシライス	●精白米 90g 精麦 10g 牛肉 20g ぶどう酒 1.5g たまねぎ 60g にんじん 20g トマト 20g グリーンピース 5g ぶなしめじ 20g にんにく 0.8g ハヤシルー 15g トマトケチャップ 5g トンカツソース 1g ウスターソース 2g コンソメ 0.8g 塩 0.05g	5	1牛	9日 (火)	ごはん	●精白米 100g	5		10日 (水)	ごはん	●精白米 100g	5	
	牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳					
	真だくさんキムチスープ	豚肉 20g 白菜キムチ 15g 豆腐 30g たまねぎ 30g 白菜 20g ニラ 7.8g 土しよが 0.7g 鳥がらスープ 1.5g 中華スープ 0.8g みそ 4g 塩 0.1g こしょう 0.03g	1	豚		豆	1	豆	1		豆	1	豆	1		豆	1	豆	1		豆	1	豆	
	アーモンドじゃこ	アーモンドじゃこ 1こ	2	麦豆		アーモンドじゃこ	アーモンドじゃこ 1こ	2	麦豆		アーモンドじゃこ	アーモンドじゃこ 1こ	2	麦豆		アーモンドじゃこ	アーモンドじゃこ 1こ	2	麦豆		アーモンドじゃこ	アーモンドじゃこ 1こ	2	麦豆
	エネルギー	795 kcal				エネルギー	792 kcal				エネルギー	820 kcal				エネルギー	805 kcal				エネルギー	824 kcal		
	たんぱく質	35.2 g				たんぱく質	33.2 g				たんぱく質	28.8 g				たんぱく質	29.7 g				たんぱく質	33.2 g		
	10日 (水)	規格パン	規格パン 1こ	5		乳麦	11日 (木)	ごはん	●精白米 100g		5		12日 (金)	ごはん		●精白米 100g	5		15日 (月)		ごはん	●精白米 100g	5	
		牛乳	牛乳 1本	2		乳		牛乳	牛乳 1本		2	乳		牛乳		牛乳 1本	2	乳			牛乳	牛乳 1本	2	乳
		焼きそば	やきそばめん 60g ●豚肉 30g 豆腐 2g キャベツ 40g たまねぎ 30g にんじん 20g あおのり 0.4g ウスターソース 1.3g トンカツソース 1.95g トマトケチャップ 1.04g コンソメ 0.39g こしょう 0.04g 塩 0.13g	5		麦豆		カレーフライ	カレーフライ 1こ こめ油(揚げ用) 5g ●青ねぎ 3g 土しよが 1g 豆板ジャン 0.1g 本みりん 2g 砂糖 0.8g こいくちしょうゆ 3g 殺物酢 2g		1	麦		鶏肉のトマトみそかけ		鶏肉 1こ トマト 30g みそ 4g 砂糖 1.5g	1	鶏			さわらのフライ	さわらのフライ 1こ こめ油(揚げ用) 5g	1	麦豆
		ツナオムレツ	ツナオムレツ 1こ	1		卵豆		肉団子の酢豚風	肉団子 60g たまねぎ 50g にんじん 20g たけのこ 15g ピーマン 10g 干しいたけ 1g 殺物酢 1g 砂糖 1.7g こいくちしょうゆ 3g トマトケチャップ 2g 中華スープ 1g でんぷん 0.4g		1	豆鶏		豚肉とほうれん草の炒め物		●豚肉 25g 清酒 2g ほうれん草 30g にんじん 5g 土しよが 0.7g 砂糖 0.5g こいくちしょうゆ 1.7g	1	豆鶏			豚汁	●豚肉 30g 清酒 2g 豆腐 30g だいこん 15g 白菜 10g にんじん 10g ●青ねぎ 6g みそ 8g 白みそ 2g だしパック 3g	1	豚
白玉ブルーチーズ		白玉ブルーチーズ 50g	4	桃	ささみときゅうりの中華炒	ささみほぐし 20g きゅうり 30g 砂糖 1g こいくちしょうゆ 1.5g 殺物酢 1.5g ごま油 0.5g		1	鶏	角チーズ	角チーズ 1こ	2		乳	野菜果実ゼリー	野菜果実ゼリー 1こ	5	りれ						
エネルギー		824 kcal			エネルギー	822 kcal				エネルギー	780 kcal				エネルギー	797 kcal				エネルギー	833 kcal			
たんぱく質		33.2 g			たんぱく質	37.7 g				たんぱく質	36.3 g				たんぱく質	30.3 g				たんぱく質	31.5 g			
16日 (火)		ごはん	●精白米 100g	5		17日 (水)		あげパン	●規格パン 1こ こめ油(揚げ用) 6g グラニュー糖 7g	6	乳麦	18日 (木)		ごはん	●精白米 100g	5		19日 (金)		奈良茶飯	●精白米 100g 味付け乾燥大豆 10g ●ほうじ茶 1g うすくちしょうゆ 1g	5	1豆	
		牛乳	牛乳 1本	2	乳			牛乳	牛乳 1本	2	乳			牛乳	牛乳 1本	2	乳			牛乳	牛乳 1本	2	乳	
		和風おろしハンバーグ	ハンバーグ 24g 大根おろし 2g こいくちしょうゆ 1.5g 本みりん 2g だしパック 2g	1	鶏豚			大豆のシチュー	牛乳 25g グリーンピース 10g 白いんげん豆のペースト 20g 鶏肉 20g たまねぎ 30g じゃがいも 30g にんじん 10g 牛乳 50g 生クリーム 5g 無塩バター 2g ●米粉 4g ●米粉 2.5g コンソメ 0.3g 塩 0.02g	1	豆			ちくわのお茶漬け	ちくわ 1本 ●大和茶 0.3g てんぷら粉 6g こめ油(揚げ用) 5g	1	1			麦				
	そうめん汁	●そうめん 8g 豆腐 15g 鶏肉 20g たまねぎ 20g にんじん 10g えのきたけ 10g ●青ねぎ 6g 本みりん 2.5g うすくちしょうゆ 5g 塩 0.2g だしパック 3g だし昆布 1g	5	1豆	マカロニサラダ		マカロニ 10g キャベツ 15g きゅうり 10g にんじん 5g 塩 0.1g こしょう 0.03g マヨネーズ調味料 7g	5	麦	野菜あんかけ	さば(馬鈴薯澱粉付き) 1こ こめ油(揚げ用) 5g 白ねぎ 3g にんじん 5g みずな 5g 本みりん 1g 清酒 1g 砂糖 0.5g うすくちしょうゆ 1.7g でんぷん 1g		1	1	鯖	茶葉のつべ	厚揚げ 40g さといも 40g ●板こんにやく 20g だいこん 30g にんじん 20g 干しいたけ 1g うすくちしょうゆ 5g 本みりん 5g だし昆布 1g だしパック 3g		1	2	豆			
	牛肉と糸こんにやくのうま煮	牛肉 20g 清酒 1.8g ●糸こんにやく 20g れんこん 10g にんじん 5g 土しよが 0.5g 本みりん 1.2g 砂糖 0.8g こいくちしょうゆ 2.2g だしパック 1g	1	牛	マカロニ		マカロニ 10g キャベツ 15g きゅうり 10g にんじん 5g 塩 0.1g こしょう 0.03g	5	麦	ごはん	●精白米 100g		5		野菜あんかけ	さば(馬鈴薯澱粉付き) 1こ こめ油(揚げ用) 5g 白ねぎ 3g にんじん 5g みずな 5g 本みりん 1g 清酒 1g 砂糖 0.5g うすくちしょうゆ 1.7g でんぷん 1g	1		1	鯖	わらびもち奈良茶あん	●わらびもち奈良茶あん 1こ	5	豆
	エネルギー	781 kcal			エネルギー		792 kcal			エネルギー	795 kcal				エネルギー	833 kcal				エネルギー	781 kcal			
	たんぱく質	31.5 g			たんぱく質		28.6 g			たんぱく質	26.2 g				たんぱく質	28.6 g				たんぱく質	31.5 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		
22日(月)	ごはん				23日(火)	ごはん				24日(水)	米粉パン				25日(木)	ひじきご飯					
	●精白米	100g	5			●精白米	100g	5			●米粉パン	1こ	5	乳 麦			●精白米	90g	5		
	牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳			生ひじき	12g	2		
	鶏のから揚げ	2こ	1	麦 豆 鶏		鶏の塩こうじ焼き	1切	1			たこのメンチカツ	1こ	1	麦			ささみほぐし	10g	1	鶏	
	こめ油(揚げ用)	8g	6			アジ切り身	1切	1			こめ油(揚げ用)	5g	6				平天	6g	3		
	豆腐の中華煮込み					塩こうじ	5g	6			米粉と豆乳のポターージュ						にんじん	5g	3		
	豆腐	55g	1	豆		清酒	2g	2			鶏肉	20g	1	鶏			むぎ枝豆	5g	4	豆	
	蒸しひきわり大豆	10g	1	豆		本みりん	2g	2			じゃがいも	30g	5	鶏			こいくちしょうゆ	3.5g	4	麦 豆	
	豚ひき肉	15g	4	豚		筑前煮					にんじん	15g	3				砂糖	2.5g	5		
	たまねぎ	30g	4			鶏肉	30g	1	鶏 豆		ホールコーン	30g	4				本みりん	0.6g	6	糖	
チンゲンサイ	30g	3		厚揚げ	20g	1		クリームコーン	10g	4			だしパック	2g							
にんじん	15g	3		さといも	15g	5		にんじん	30g	4			牛乳	1本	2	乳					
ぶなしめじ	8g	4		●板こんにやく	20g	5		たまねぎ	30g	4			とびうおの磯辺揚げ	1こ	1	麦 豆					
えのきたけ	8g	4		れんこん	20g	4		パセリ	1g	3			こめ油(揚げ用)	5g	6						
●青ねぎ	6g	3		ごぼう	20g	4		コンソメ	2g				豚じゃが								
土しょうが	1.2g	4		たけのこ	20g	4		塩	0.1g				●豚肉	40g	1	豚					
オイスターソース	3g		麦 豆	にんじん	15g	3		こしょう	0.03g				清酒	2.2g							
鳥がらスープ	1.8g	5	鶏	さやいんげん	6g	3		●米粉	5g	5			じゃがいも	60g	5						
清酒	1g			干しいたけ	0.5g	4		豆乳	50g	1	豆		たまねぎ	50g	4						
砂糖	2g	5	麦 豆	本みりん	1g			アスパラガスのサラダ					にんじん	15g	3						
こいくちしょうゆ	4g		麦 豆	こしょう	20g	4		アスパラガス	25g	3			●つきこんにやく	15g	5						
でんぶ	1.5g	5		こいくちしょうゆ	6g	5	麦 豆	キャベツ	20g	4			さやいんげん	5g	3						
ブロッコリーの中華和え				だしパック	2g	2	糖	赤ピーマン	8g	3			本みりん	1g							
ブロッコリー	40g	3		小松菜の肉炒め				和風たまねぎドレッシング	6g	6	麦 豆 豚		砂糖	2.5g	5						
きゅうり	10g	4		牛肉	20g	1	牛						こいくちしょうゆ	6g		麦 豆					
にんじん	8g	3		清酒	1.5g								だしパック	2g		糖					
ごま油	0.3g	6	ゴ	●小松菜	30g	3							甘夏	1こ	4						
砂糖	1g			にんじん	6g	3															
こいくちしょうゆ	1.8g	5	麦 豆	砂糖	0.8g	5	麦 豆														
穀物酢	1.8g			こいくちしょうゆ	2g																
				でんぶ	0.5g	5															
エネルギー	850	kcal		エネルギー	771	kcal		エネルギー	777	kcal		エネルギー	768	kcal		エネルギー	768	kcal			
たんぱく質	33.7	g		たんぱく質	36.7	g		たんぱく質	35.8	g		たんぱく質	35.6	g		たんぱく質	35.6	g			
アレルギー				アレルギー				アレルギー				アレルギー				アレルギー					
26日(金)	カレーライス				29日(月)	ごはん				30日(火)	ごはん				31日(水)	米粉パン					
	●精白米	90g	5			●精白米	100g	5			●精白米	100g	5	乳 麦			●精白米	1こ	5	乳 麦	
	精麦	30g	5			牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳			牛乳	1本	2	乳	
	牛肉	1.5g	1	牛		味噌	1こ	1	麦 豆 豚		豚肉の生姜だれ						かつおのオーロラソースかけ	1こ	1		
	ぶどう酒	0.3g	4			香巻き	5g	6			●豚肉(ロース)	1枚	1	豚			かつお(薬粉付き)	1こ	1		
	にんにく	0.3g	4			こめ油(揚げ用)	5g	6			たまねぎ	10g	4				こめ油(揚げ用)	4g			
	土しょうが	50g	5			みそラーメン					土しょうが	1g	4				ぶどう酒	1.5g			
	じゃがいも	60g	4			中華めん	40g	5	麦 豚		本みりん	1g					トマトケチャップ	4g			
	たまねぎ	20g	3			●豚肉	20g	4			砂糖	2g	5				砂糖	1g	5		
	にんじん	8g	4	豆		たまねぎ	30g	4			清酒	1g					トンカツソース	1g			
むぎ枝豆	7g	6	麦 豆 豆	にんじん	15g	3		こいくちしょうゆ	4g				マヨネーズ	5g	6	豆					
カレールー(辛口)	6g	6	麦 豆	ホールコーン	10g	4		でんぶ	0.4g	5	麦 豆		調味料								
カレールー(甘口)	7g	6	麦 豆	●青ねぎ	6g	3		厚揚げ	30g	1	豆		ミネウインナー	36g	1	豚 鶏					
トマトケチャップ	2g			みそ	7g	1	豆	じゃがいも	30g	5			じゃがいも	40g	5						
トンカツソース	3g			鳥がらスープ	2.2g			たまねぎ	20g	4			たまねぎ	30g	4						
ウスターソース	1.8g			カレーパウダー	0.1g			にんじん	10g	3			キャベツ	25g	4						
コンソメ	0.1g			こしょう	0.04g			●青ねぎ	6g	3			にんじん	20g	3						
塩	0.03g			キャベツの中華和え				みそ	8g	1	豆		パセリ	1g	3						
こしょう	0.03g			きゅうり	30g	4		白みそ	2g	1	豆 糖		にんにく	0.2g	4						
牛乳	1本	2	乳	きゅうり	10g	4		だしパック	3g				ぶどう酒	1g							
牛乳	1本	2	乳	にんじん	8g	3		小松菜の煮浸し					コンソメ	2.2g							
海藻サラダ				ごま油	0.3g	6	ゴ	●小松菜	40g	3			塩	0.1g							
わかめ	0.5g	2		砂糖	1.5g	5	麦 豆	にんじん	6g	3			こしょう	0.04g							
寒天	0.5g	2		こいくちしょうゆ	2g			うす揚げ	10g	1	豆		ほうれん草のソテー	40g	3						
寒天	0.5g	2		穀物酢	2g			こめ油	0.2g	6			ほうれん草	5g	4						
きゅうり	20g	4						本みりん	1g		麦 豆		ホールコーン	0.3g	4						
きゅうり	10g	4						こいくちしょうゆ	1.8g				にんにく	0.3g							
にんじん	5g	3											コンソメ	0.3g							
ホールコーン	5g	4											塩	0.1g							
ホールコーン	5g	4											こしょう	0.03g							
和風ドレッシング	6g	6	麦 豆 豚 乳										こめ油	0.3g	6						
ヨーグルト	1こ	2	乳 豆					エネルギー	791	kcal		エネルギー	790	kcal		エネルギー	790	kcal			
ヨーグルト	1こ	2	乳 豆	エネルギー	805	kcal		たんぱく質	33.4	g		たんぱく質	37.7	g		たんぱく質	37.7	g			
エネルギー	779	kcal		たんぱく質	25.3	g		アレルギー				アレルギー				アレルギー					
たんぱく質	25.3	g		アレルギー																	

☆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
乳	乳	れ	ろ
麦	小	か	カ
蕎	そ	じ	じ
ビ	落	く	く
IT	え	さ	さ
蟹	かに	さ	さ
鮫	あ	大	大
傍	い	鶏	肉
P-	ア	ー	モ

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。)



広陵町イメージキャラクター
かぐやちゃん



広陵町
教育委員会HP



香芝市
教育委員会HP



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	

5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E 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
798	32.1	24.1	400	128	3.9	299	0.71	0.61	30	6.8