

6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

Main table containing 14 columns of menu items, ingredients, and nutritional information for each day of the month. Days are grouped by week: 1日(木), 2日(金), 5日(月), 6日(火), 7日(水), 8日(木), 9日(金), 12日(月), 13日(火), 14日(水), 15日(木), 16日(金).

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		
19日 (月) 食育の日の献立	ごはん				20日 (火)	まぜこみごはん				21日 (水)	規格パン					
	●精白米	100g	5			●精白米	90g	5			●規格パン	1こ	5	乳麦		
	牛乳					ささみほぐし	15g	1	鶏			牛乳	1本	2	乳	
	鶏肉のかしは香みそだれがけ					にんじん	10g	3				ウインナー				
	鶏肉	1こ	1	鶏		むき枝豆	5g	4	豆			ウインナー	1こ	5	豚	
	●みそ(香芝)	2.2g	1	豆		清酒	2g					焼きそば				
	本みりん	2g				清酒	2g					やきそばめん	60g	5	麦豆ゼ	
	清酒	2g				本みりん	2g					豚肉	20g	1	豚	
	砂糖	0.5g	5			うすくちしょうゆ	3g					清酒	1.3g			
	豚じゃが					こいくちしょうゆ	3g					キャベツ	40g	4		
	●豚肉	30g	1	豚		牛乳	1本	2	乳			●たまねぎ	30g	4		
	●じゃがいも	50g	5			あじフライ	1こ	1	麦			にんじん	20g	3		
	●たまねぎ	50g	4			あじフライ	5g	6				ちくわ	10g	1		
	にんじん	20g	3			こめ油(揚げ用)	5g	6				あおのり	0.4g	2		
	●糸こんにやく	20g	5			沢煮碗						ウスターソース	1.3g			
	むき枝豆	5g	4	豆		●豚肉	28g	1	豚			トンカツソース	1.95g			
	こいくちしょうゆ	6g				ごぼう	25g	4				トマトケチャップ	1.04g			
	砂糖	2.5g	5			だいこん	20g	4				コンソメ	0.39g			
	本みりん	1g				●たまねぎ	20g	4				こしょう	0.04g			
	清酒	2g				にんじん	15g	3				塩	0.13g			
	だしパック	2g				干しいたけ	0.5g	4				ひじきのサラダ				
奈良漬げど切り半しの炒め煮				白ねぎ	4g	4			生ひじき	12g	2					
切り干し大根	8g	4		だしパック	3g				茎わかめ	8g	2					
にんじん	10g	3		うすくちしょうゆ	4g				寒天	0.3g	2					
うす揚げ	6g	1	豆	本みりん	1g				ささみほぐし	10g	1	鶏				
奈良漬げ	7g	4		清酒	1g				むき枝豆	5g	4	豆				
こいくちしょうゆ	1.5g			こしょう	0.05g				ホールコーン	3g	4					
砂糖	0.8g	5		アセロラゼリー					青じそドレッシング	6g	6	麦豆				
清酒	1g			アセロラゼリー	1こ	5										
本みりん	1g															
こめ油	0.2g	6														
だしパック	1g															
エネルギー	810	kcal		エネルギー	771	kcal		エネルギー	815	kcal		エネルギー	803	kcal		
たんぱく質	34.3	g		たんぱく質	33.7	g		たんぱく質	36.3	g		たんぱく質	29.8	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	
23日 (金)	ごはん				26日 (月)	ハヤシライス				27日 (火)	ごはん				
	●精白米	100g	5			●精白米	90g	5			●精白米	100g	5		
	牛乳					精麦	10g	5			牛乳	1本	2	乳	
	ゴーヤチャンプル					牛肉	30g	1	牛		牛乳	1本	2	乳	
	ゴーヤ	12g	3			ぶどう酒	1.5g				鶏肉の照り焼き				
	塩	0.1g				●たまねぎ	60g	4			鶏肉	1こ	1	鶏	
	ベーコン	15g	1	豚		にんじん	20g	3			土しょうが	0.3g	4		
	●たまねぎ	30g	4			トマト	20g	3			本みりん	2g			
	厚揚げ	30g	1	豆		むき枝豆	5g	4	豆		清酒	1g			
	炒りたまご	10g	1	卵		ぶなしめじ	20g	4			砂糖	1.2g	5		
	糸かつお	0.5g	1			●にんにく	0.8g	4			こいくちしょうゆ	2.3g		麦豆	
	砂糖	1g	5			ハヤシルウ	15g	6			でんぷん	1g	5		
	こいくちしょうゆ	2g				トマトケチャップ	5g				いわしのつみれ汁				
	清酒	1g				トンカツソース	1g				いわしのつみれ	25g	1	豆	
	こしょう	0.03g				ウスターソース	2g				ごぼう	20g	4		
	イナムドラチ					コンソメ	0.8g				にんじん	20g	3		
	豚肉	15g	1	豚		塩	0.3g				豆腐	22g	1	豆	
	●板こんにやく	15g	5			こしょう	0.05g				白菜	25g	4		
	かまぼこ	15g	1			牛乳	1本	2	乳		●青ねぎ	6g	3		
	にんじん	7g	3			豆腐ハンバーグ	1こ		麦豆豚		だし昆布	1g			
	しいたけ(菌床)・生	6g	4			豆腐ハンバーグ	1こ		麦豆豚		清酒	1g			
●青ねぎ	6g	3		ブロッコリーのイタリアンサラダ				だしパック	3g						
だしパック	3g			ブロッコリー	25g	3		うすくちしょうゆ	3g						
白みそ	13g	1	豆	カリフラワー	25g	4		塩	0.1g						
塩	0.1g			ホールコーン	5g	4		厚揚げとチンゲンサイの炒め物							
にんじんじりじり				イタリアンドレッシング	5g	6	麦豆豚	厚揚げ	30g	1	豆				
にんじん	30g	3						チンゲンサイ	20g	3					
ツナ	20g	1	豆					鶏ひき肉	10g	1	鶏				
砂糖	1g	5						塩	0.1g						
こいくちしょうゆ	1.5g							こしょう	0.01g						
シークワーサーゼリー								鳥がらスープ	1.5g		鶏				
シークワーサーゼリー	1こ	5						でんぷん	0.3g	5					
エネルギー	798	kcal		エネルギー	811	kcal		エネルギー	764	kcal		エネルギー			
たんぱく質	30.3	g		たんぱく質	29	g		たんぱく質	34.7	g		たんぱく質			

☆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)

卵	卵	ら	いくら	豚	豚肉
乳	乳	ル	オレンジ	マ	まつたけ
麦	小麦	カ	カシューナッツ	桃	もも
蕎	そば	牛	牛肉	芋	やまいも
ビ	落花生	く	くるみ	り	りんご
比	えび	鮭	さけ	じ	ごま
蟹	かに	鯖	さば	ゼ	ゼラチン
鮑	あわび	豆	大豆	パ	バナナ
働	いか	鶏	鶏肉	キ	キウイフルーツ
ア	アーモンド				

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
あります。
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



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	

6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	μg RE	mg	mg	mg	g
797	32.5	24.5	401	110	4.1	301	0.77	0.59	33	6.3