

6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. Days include 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	日	材料名	分量	6群	アレルギー		
19日 (月)	ごはん				20日 (火)	まぜごみごはん				21日 (水)	規格パン				22日 (木)	ごはん					
	●精白米	100g	5			●精白米	90g	5			●規格パン	1こ	5	乳		麦	ごはん	●精白米	100g	5	
	牛乳	1本	2	乳		ささみほぐし	15g	1	鶏		牛乳	1本	2	乳			牛乳	1本	2	乳	
	鶏肉	1こ	1	鶏		にんじん	10g	3			ウインナー	1こ	5	豚			鶏肉	1こ	1	鶏	
	●みそ(香芝)	2.2g	1	豆		むき枝豆	5g	4	豆		焼きそば						たちうおのフライ	1こ	1	麦	豆
	本みりん	2g				清酒	2g				やきそばめん	60g	5	麦		豆	こめ油(揚げ用)	5g	6		
	清酒	2g				うすくちしょうゆ	3g				豚肉	20g	1	豚			みそ汁				
	砂糖	0.5g	5			こいくちしょうゆ	3g				清酒	1.3g					うす揚げ	10g	1	豆	
	豚じゃが					牛乳	1本	2	乳		キャベツ	40g	4				鶏肉	15g	1	鶏	
	●豚肉	30g	1	豚		あじフライ	1こ	1	麦		●たまねぎ	30g	4				清酒	0.7g			
●じゃがいも	50g	5		こめ油(揚げ用)	5g	6		にんじん	20g	3			かぼちゃ	22g	3						
●たまねぎ	50g	4		沢煮碗				ちくわ	10g	1			にんじん	20g	3						
にんじん	20g	3		●豚肉	28g	1	豚	あおのり	0.4g	2			●小松菜	15g	3						
●糸こんにゃく	20g	5		ごぼう	25g	4		ウスターソース	1.3g				●青ねぎ	6g	3						
むき枝豆	5g	4	豆	だいこん	20g	4		トンカツソース	1.95g				みそ	8g	1	豆					
こいくちしょうゆ	6g			●たまねぎ	20g	4		トマトケチャップ	1.04g				白みそ	2g	1	豆					
砂糖	2.5g	5		にんじん	15g	3		コンソメ	0.39g				だしパック	3g							
本みりん	1g			干しいたけ	0.5g	4		こしょう	0.04g				牛肉	10g	1	牛					
清酒	2g			白ねぎ	4g	4		塩	0.13g				ごぼう	20g	4						
だしパック	2g			だしパック	3g			ひじきのサラダ					●つきこんにゃく	10g	5						
奈良漬	8g	4		うすくちしょうゆ	4g			生ひじき	12g	2			ぶなしめじ	8g	4						
切り干し大根	10g	3		本みりん	1g			茎わかめ	8g	2			本みりん	1g							
にんじん	6g	1	豆	清酒	1g			寒天	0.3g	2			清酒	1g							
うす揚げ	7g	4		塩	0.1g			ささみほぐし	10g	1	鶏		砂糖	1g		5					
奈良漬	1.5g			こしょう	0.05g			むき枝豆	5g	4	豆		こいくちしょうゆ	2g		麦	豆				
こいくちしょうゆ	0.8g	5		アセロラゼリー	1こ	5		ホールコーン	3g	4											
砂糖	1g							青じそドレッシング	6g	6	麦	豆									
清酒	1g																				
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	1本	2	乳		精麦	10g	5			牛乳	1本	2	乳
	ソーヤチャムブル					牛肉	30g	1	牛		鶏肉	1こ	1	鶏
	ゴーヤ	12g	3			ぶどう酒	1.5g				土しろうが	0.3g	4	
	塩	0.1g				●たまねぎ	60g	4			本みりん	2g		
	ベーコン	15g	1	豚		にんじん	20g	3			清酒	1g		
	●たまねぎ	30g	4			トマト	20g	3			砂糖	1.2g	5	
	厚揚げ	30g	1	豆		むき枝豆	5g	4	豆		こいくちしょうゆ	2.3g	麦	豆
	炒りたまご	10g	1	卵		ぶなしめじ	20g	4			でんぷん	1g	5	
糸かつお	0.5g	1		●にんにく	0.8g	4		いわしのつみれ汁						
砂糖	1g	5		ハヤシルウ	15g	6		いわしのつみれ	25g	1	豆			
こいくちしょうゆ	2g			トマトケチャップ	5g			ごぼう	20g	4				
清酒	1g			トンカツソース	1g			にんじん	20g	3				
こしょう	0.03g			ウスターソース	2g			豆腐	22g	1	豆			
イナムトウチ				コンソメ	0.8g			白菜	25g	4				
豚肉	15g	1	豚	塩	0.3g			●青ねぎ	6g	3				
●板こんにゃく	15g	5		こしょう	0.05g			だし昆布	1g					
かまぼこ	15g	1		牛乳	1本	2	乳	清酒	1g					
にんじん	7g	3		豆腐ハンバーグ	1こ		麦	だしパック	3g		鯖			
しいたけ(菌床)・生	6g	4		ブロッコリーのイタリアンサラダ				うすくちしょうゆ	3g		麦			
●青ねぎ	6g	3		ブロッコリー	25g	3		塩	0.1g					
だしパック	3g			カリフラワー	25g	4		厚揚げ	30g	1	豆			
白みそ	13g	1	豆	ホールコーン	5g	4		チンゲンサイ	20g	3				
塩	0.1g			イタリアンドレッシング	5g	6	麦	鶏ひき肉	10g	1	鶏			
にんじんしりしり								塩	0.1g					
にんじん	30g	3						こしょう	0.01g					
ツナ	20g	1	豆					鳥がらすープ	1.5g		鶏			
砂糖	1g	5						でんぷん	0.3g	5				
こいくちしょうゆ	1.5g													
シークワーサーゼリー														
シークワーサーゼリー	1こ	5												
エネルギー	798	kcal			エネルギー	811	kcal		エネルギー	764	kcal			
たんぱく質	30.3	g			たんぱく質	29	g		たんぱく質	34.7	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)

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

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	れ	オレンジ	マツ たまご
麦	小麦	め	カシューナッツ	桃 もも
蕎麦	そば	そ	牛肉	芋 やまいも
ビ	落花生	く	くるみ	り りんご
比	えび	さ	さけ	ごま
蟹	かに	さ	さば	ゼラチン
鮑	あわび	豆	大豆	バナナ
働	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



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 <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	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