

10月 中学校給食予定献立表

Main table containing 10 columns of menu items, ingredients, and nutritional information for each day of the month. Includes handwritten notes like '汁物リクエスト 1位' and '3位'.

日	材料名	分量	6群	アレルギー
25日(水)	あげパン	1こ	5	乳 麦
	●規格パン			
	こめ油(揚げ用)	6g	6	
	グラニュー糖	7g	5	
	牛乳	1本	2	乳
	さつまいものクリームシチュー			
	ミニウインナー	24g	1	豆 鶏 豚
	さつまいも	30g	5	
	たまねぎ	30g	4	
	にんじん	20g	3	
	コンソメ	2g		
	塩	0.3g		
	牛乳	50g	2	乳
	生クリーム	5g	2	乳
	無塩バター	2g	6	乳
●米粉	6g	5		
ブロッコリーサラダ				
ブロッコリー	30g	3		
カリフラワー	25g	4		
イタリアンドレッシング	6g	6	麦 豆 豚	
エネルギー	822	kcal		
たんぱく質	25.6	g		

日	材料名	分量	6群	アレルギー
26日(木)	ごはん	100g	5	
	●精白米			
	牛乳	1本	2	乳
	焼き餃子	3こ	1	麦 豆 鶏 豚
	中華風五目スープ			
	鶏肉	30g	1	鶏
	かまぼこ	10g	1	
	たまねぎ	30g	4	
	チンゲンサイ	15g	3	
	にんじん	15g	3	
	きくらげ	1g	4	
	中華スープ	1.5g		豆 鶏 豚
	うすくちしょうゆ	4g		麦 豆
	こしょう	0.04g		
	でんぷん	1g	5	
焼きピーマン				
ピーマン	10g	5		
豚ひき肉	15g	1	豚	
たまねぎ	10g	4		
キャベツ	10g	4		
たけのこ	8g	4		
にんじん	5g	3		
干しいたけ	0.2g	4		
中華スープ	0.5g		豆 鶏 豚	
オイスターソース	0.1g		麦 豆	
塩	0.1g			
こしょう	0.02g			
エネルギー	776	kcal		
たんぱく質	29.7	g		

日	材料名	分量	6群	アレルギー
27日(金)	わかめごはん	100g	5	
	●精白米			
	わかめごはんの素	2g	2	
	牛乳	1本	2	乳
	鶏肉の照り焼き			
	鶏もも肉(皮付き)	1こ	1	鶏
	土しょうが	0.3g	4	
	本みりん	2g		
	清酒	1g		
	砂糖	1.2g	5	
	こいくちしょうゆ	2g		麦 豆
	でんぷん	1g	5	
	鮭缶汁			
	鮭ホール	30g	1	鮭
	豆腐	20g	1	豆
ごぼう	12g	4		
白菜	10g	4		
にんじん	10g	3		
えのきたけ	6g	4		
●青ねぎ	6g	3		
土しょうが	1g	4		
本みりん	1g			
清酒	2g			
うすくちしょうゆ	3g		麦 豆	
塩	0.2g			
だしパック	3g		鯖	
大豆の五目煮				
大豆水煮	20g	1	豆	
平天	10g	1		
●つきこんにやく	10g	5		
にんじん	8g	3		
さやいんげん	5g	3		
砂糖	1g	5		
こいくちしょうゆ	2g		麦 豆	
本みりん	1g			
だしパック	1.5g		鯖	
エネルギー	774	kcal		
たんぱく質	39.4	g		

日	材料名	分量	6群	アレルギー
30日(月)	ごはん	100g	5	
	●精白米			
	牛乳	1本	2	乳
	和風おろしハンバーグ			
	ハンバーグ	1こ	1	豆 鶏 豚
	大根おろし	24g	4	
	こいくちしょうゆ	2g		麦 豆
	本みりん	1.5g		
	さつまいものみそ汁			
	さつまいも	30g	5	
	豆腐	25g	1	豆
	たまねぎ	25g	4	
	にんじん	10g	3	
	●青ねぎ	6g	3	
	みそ	8g	1	豆
白みそ	2g	1	豆	
だしパック	3g		鯖	
高野粉の煮物				
高野粉	8g	1	豆	
糸かまぼこ	7g	1		
うす揚げ	6g	1	豆	
にんじん	5g	3		
むき枝豆	5g	4	豆	
こめ油	0.3g	6		
本みりん	1g			
清酒	2g			
砂糖	1g	5		
こいくちしょうゆ	2g		麦 豆	
だしパック	1g		鯖	
エネルギー	800	kcal		
たんぱく質	30.5	g		

日	材料名	分量	6群	アレルギー
31日(火)	チキンライス(アルファ化米)			
	アルファ化米	90g	5	
	鶏肉	12g	1	鶏
	ぶどう酒	1g		
	たまねぎ	15g	4	
	にんじん	10g	3	
	グリーンピース	5g	4	
	トマトケチャップ	30g		
	トンカツソース	2.5g		
	コンソメ	1.2g		
	塩	0.1g		
	こしょう	0.04g		
	牛乳	1本	2	乳
	かぼちゃコロッケ			
	かぼちゃコロッケ	1こ	1	麦 豆
こめ油(揚げ用)	5g	6		
ABCスープ				
マカロニ・アルファベット	8g	5	麦	
ベーコン	10g	1	豚	
たまねぎ	30g	4		
にんじん	20g	3		
コンソメ	2g			
塩	0.1g			
こしょう	0.04g			
パンキシンパロー				
パンキシンパロー	1こ	5	豆	
エネルギー	776	kcal		
たんぱく質	20.9	g		

10月は食品ロス削減月間です！

食品ロスとは…まだ食べられるのに捨てられてしまう食材のことです。



学校での食品ロスは、給食の残食です。

一人一人が意識して、食品ロス削減に取り組みましょう。

～食品ロス削減のために、学校でみなさんができる事～

→給食の準備を早くして、食べる時間を長くしましょう。

協力して早く準備をすることで、食べる時間が長くなり、決められた給食時間の中でもゆっくり味わって食べることができます。

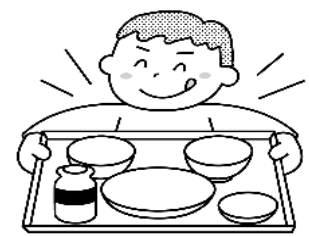
→給食を配り切るようにしましょう。

自分の食べられる量を調整し、残さず食べきるようにしましょう。

→好き嫌いせず、なんでも食べましょう。

苦手な食べ物も一口、チャレンジしてみましょう。

残さず食べよう！



☆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	いくら
豚	豚肉	豚	豚肉
乳	乳	乳	オレンジ
麦	小麦	麦	カシューナッツ
蕎麦	そば	牛	牛肉
豆	大豆	豆	大豆
魚	魚	魚	魚
卵	卵	卵	卵
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
乳製品	乳製品	乳製品	乳製品
緑黄色野菜	緑黄色野菜	緑黄色野菜	緑黄色野菜
その他の野菜	その他の野菜	その他の野菜	その他の野菜
果物	果物	果物	果物
米・パン・めん	米・パン・めん	米・パン・めん	米・パン・めん
油脂	油脂	油脂	油脂

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	

10月 平均栄養

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	μgRE	mg	mg	mg	g
795	30.6	24.4	448	127	4.3	292	0.74	0.57	29	6.6