

11月 中学校給食予定献立表

Main table containing 14 columns of menu items, ingredients, and nutritional information for days 1 through 14. Each day's menu is presented in a grid format with columns for item name, quantity, and allergen information.

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	
20日 (月)	ハヤシライス				21日 (火)	ごはん				22日 (水)	米粉パン				24日 (金)	ごはん				
	●精白米	90g	5			●精白米	100g	5			●精白米	100g	5			●精白米	100g	5		
	精麦	10g	5			牛乳	1本	2乳			●米粉パン	1コ	5乳麦			牛乳	1本	2乳		
	牛肉	15g	1牛			牛乳	1本	2乳			牛乳	1本	2乳			牛乳	1本	2乳		
	ぶどう酒	1.5g				芋キン南蛮					牛身薫草焼					牛身薫草焼				
	たまねぎ	60g	4			鶏もも肉(馬鈴薯澱粉付き)	1コ	1鶏			白身魚香草焼	1コ	麦豆			にしんの蒲焼				
	にんじん	20g	3			こめ油(揚げ用)	6g	6			ポドフ					にしん開き(馬鈴薯澱粉付き)	1コ	1		
	トマト	20g	3			砂糖	2g	5			ミニウインナー	40g	1鶏豚			こめ油(揚げ用)	5g	6		
	グリーンピース	5g	4			こいくちしょうゆ	2.5g		麦豆		じゃがいも	40g	5			本みりん	1g			
	●ぶなしめじ	20g	4			穀物酢	6g				たまねぎ	30g	4			砂糖	1.5g	5		
にんにく	0.8g	4		ノンエッグタルタルソース	1コ	6豆		●キャベツ	25g	4		こいくちしょうゆ	3g		麦豆					
ハヤシルウ	15g	6		豆腐のみそ汁				にんじん	20g	3		豚汁								
トマトケチャップ	5g			豆腐	30g	1豆		パセリ	1g	3		●豚肉	30g	1豚						
トンカツソース	1g			たまねぎ	20g	4		にんにく	0.2g	4		清酒	1.5g							
ウスターソース	2g			●だいこん	20g	4		ぶどう酒	1g			豆腐	15g	1豆						
コンソメ	0.8g			にんじん	15g	3		コンソメ	2.2g			さといも	20g	5						
塩	0.3g			●青ねぎ	6g	3		こしょう	0.04g			●だいこん	15g	4						
こしょう	0.05g			わかめ	0.5g	2		塩	0.2g			ごはん	15g	4						
牛乳	1本	2乳		みそ	8g	1豆		プロッコリーサラダ				にんじん	10g	3						
牛乳	1本	2乳		白みそ	2g	1豆		ブロッコリー	25g	3		●青ねぎ	6g	3						
ハムカツ				だしパック	3g	1豆		カリフラワー	25g	4		みそ	8g	1豆						
ハムカツ	1コ	1炭豆鶏豚		厚揚げ	20g	1豆		ホールコーン	5g	4		白みそ	2g	1豆						
こめ油(揚げ用)	4g	6		厚揚げ	20g	1豆		イタリアンドレッシング	5g	6麦豆豚		だしパック	3g							
ほうれん草とツナのソテー				チンゲンサイ	30g	3						ささみどひじきのカレーマヨ和え								
ツナ	10g	1		鶏ひき肉	10g	1鶏						ささみほぐし	12g	1鶏						
ほうれん草	40g	3		塩	0.1g							生ひじき	10g	2						
にんじん	10g	3		こしょう	0.01g							ほうれん草	20g	3						
ホールコーン	5g	4		鳥がらすープ	1.5g	鶏						にんじん	7g	3						
にんにく	0.3g	4		でんぷん	0.3g	5						塩	0.1g							
コンソメ	0.3g											マヨネーズタイプ調味料	0.7g	6						
塩	0.1g											カレー粉	0.2g							
こしょう	0.03g																			
こめ油	0.3g	6																		
エネルギー	836	kcal		エネルギー	784	kcal		エネルギー	770	kcal		エネルギー	784	kcal						
たんぱく質	25.8	g		たんぱく質	30.4	g		たんぱく質	39.8	g		たんぱく質	34.7	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
27日 (月)	ごはん				28日 (火)	ごはん				28日 (火)	ごはん			
	●精白米	100g	5			●精白米	100g	5			●精白米	100g	5	
	牛乳	1本	2乳			牛乳	1本	2乳			牛乳	1本	2乳	
	芋キン南蛮					いかのかりん揚げ					いか天ぷら	1コ	1麦	
	鶏もも肉(馬鈴薯澱粉付き)	1コ	1鶏			こめ油(揚げ用)	5g	6			本みりん	0.4g		
	こめ油(揚げ用)	6g	6			砂糖	1.5g	5			こいくちしょうゆ	2.4g		麦豆
	トマトケチャップ	5g				肉団子汁					肉団子	30g	1豆鶏	
	本みりん	1g				豆腐	30g	1豆			豆腐	30g	1豆	
	清酒	1g				ごぼう	8g	4			ごぼう	8g	4	
	赤みそ	1g	1豆			●白菜	15g	4			●白菜	15g	4	
コチジャン	0.5g			にんじん	10g	3		にんじん	10g	3				
土しょうが	0.5g	4		えのきたけ	6g	4		●青ねぎ	6g	3				
こいくちしょうゆ	0.2g		麦豆	土しょうが	1g	4		土しょうが	1g	4				
砂糖	0.5g	5		本みりん	1g			本みりん	1g					
こしょう	0.01g			清酒	2g			清酒	2g					
トックスープ				うすくちしょうゆ	3g		麦豆	うすくちしょうゆ	3g		麦豆			
トック	25g	5		塩	0.2g			塩	0.2g					
たまねぎ	25g	4		だしパック	3g		鯖	だしパック	3g		鯖			
うす揚げ	7g	1豆		鶏肉の旨辛炒め				鶏肉	20g	1鶏				
にんじん	10g	3		にんにく	0.3g	4		にんにく	0.3g	4				
干しいたけ	0.5g	4		●キャベツ	20g	4		●キャベツ	20g	4				
わかめ	0.5g	2		にんじん	8g	3		にんじん	8g	3				
●青ねぎ	6g	3		赤みそ	1.2g	1豆		赤みそ	1.2g	1豆				
中華スープ	2.2g		豆鶏豚	本みりん	1g			本みりん	1g					
うすくちしょうゆ	1g		麦豆	清酒	1g			清酒	1g					
塩	0.1g			こいくちしょうゆ	1g		麦豆	こいくちしょうゆ	1g		麦豆			
チャブデ				豆板ジャン	0.2g			豆板ジャン	0.2g					
はるさめ	4g	5		砂糖	1g	5		砂糖	1g	5				
牛肉	8g	1牛		でんぷん	0.5g	5		でんぷん	0.5g	5				
土しょうが	0.2g	4												
にんにく	0.1g	4												
たまねぎ	15g	4												
たけのこ	10g	4												
にんじん	6g	3												
ニラ	6g	3												
中華スープ	0.8g		豆鶏豚											
清酒	0.8g													
砂糖	1g	5												
こいくちしょうゆ	3g		麦豆											
エネルギー	789	kcal		エネルギー	794	kcal		エネルギー	794	kcal				
たんぱく質	29.6	g		たんぱく質	29.2	g		たんぱく質	29.2	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。)

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
マ	まつたけ	マ	まつたけ
麦	小麦	カ	カシューナッツ
桃	もも	桃	もも
蕎	そば	牛	牛肉
芋	やまいも	芋	やまいも
ビ	落花生	く	くるみ
り	りんご	り	りんご
比	えび	鮭	さけ
ジ	ごま	ジ	ごま
蟹	かに	鯖	さば
ゼ	ゼラチン	ゼ	ゼラチン
鮑	あわび	豆	大豆
パ	バナナ	パ	バナナ
い	いか	鶏	鶏肉
キ	キウイフルーツ	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	

11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
793	32.1	25.7	380	106	4.0	296	0.70	0.59	31	6.0