

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 each day of the month. Includes handwritten notes like '副菜リクエスト 2位' and '汁物リクエスト 同率2位'.

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) *3年生は給食なし	ごはん				21日 (火)	ごはん				22日 (水)	ごはん				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	
	小麦	10g	5			小麦	10g	5			小麦	10g	5			小麦	10g	5	
	牛肉	15g	1	牛		牛肉	15g	1	牛		牛肉	15g	1	牛		牛肉	15g	1	牛
	ぶどう酒	1.5g	5			ぶどう酒	1.5g	5			ぶどう酒	1.5g	5			ぶどう酒	1.5g	5	
	たまねぎ	60g	4			たまねぎ	60g	4			たまねぎ	60g	4			たまねぎ	60g	4	
	にんじん	20g	3			にんじん	20g	3			にんじん	20g	3			にんじん	20g	3	
	トマト	20g	3			トマト	20g	3			トマト	20g	3			トマト	20g	3	
	グリーンピース	5g	4			グリーンピース	5g	4			グリーンピース	5g	4			グリーンピース	5g	4	
	●ぶなしめじ	20g	4			●ぶなしめじ	20g	4			●ぶなしめじ	20g	4			●ぶなしめじ	20g	4	
	にんにく	0.8g	4			にんにく	0.8g	4			にんにく	0.8g	4			にんにく	0.8g	4	
	ハヤシルウ	15g	6			ハヤシルウ	15g	6			ハヤシルウ	15g	6			ハヤシルウ	15g	6	
	トマトケチャップ	5g	3			トマトケチャップ	5g	3			トマトケチャップ	5g	3			トマトケチャップ	5g	3	
	トンカツソース	1g	3			トンカツソース	1g	3			トンカツソース	1g	3			トンカツソース	1g	3	
	ウスターソース	2g	2			ウスターソース	2g	2			ウスターソース	2g	2			ウスターソース	2g	2	
	コンソメ	0.8g	4			コンソメ	0.8g	4			コンソメ	0.8g	4			コンソメ	0.8g	4	
塩	0.3g	3		塩	0.3g	3		塩	0.3g	3		塩	0.3g	3					
こしょう	0.05g	6		こしょう	0.05g	6		こしょう	0.05g	6		こしょう	0.05g	6					
牛乳	1本	2	乳	牛乳	1本	2	乳	牛乳	1本	2	乳	牛乳	1本	2	乳				
ハムカツ				ハムカツ				ハムカツ				ハムカツ							
ハムカツ	1コ	1	炭豆鶏豚	ハムカツ	1コ	1	炭豆鶏豚	ハムカツ	1コ	1	炭豆鶏豚	ハムカツ	1コ	1	炭豆鶏豚				
こめ油(揚げ用)	4g	6		こめ油(揚げ用)	4g	6		こめ油(揚げ用)	4g	6		こめ油(揚げ用)	4g	6					
ほうれん草とツナのソテー				ほうれん草とツナのソテー				ほうれん草とツナのソテー				ほうれん草とツナのソテー							
ツナ	10g	1		ツナ	10g	1		ツナ	10g	1		ツナ	10g	1					
ほうれん草	40g	3		ほうれん草	40g	3		ほうれん草	40g	3		ほうれん草	40g	3					
にんじん	10g	3		にんじん	10g	3		にんじん	10g	3		にんじん	10g	3					
ホールコーン	5g	4		ホールコーン	5g	4		ホールコーン	5g	4		ホールコーン	5g	4					
にんにく	0.3g	4		にんにく	0.3g	4		にんにく	0.3g	4		にんにく	0.3g	4					
コンソメ	0.3g	3		コンソメ	0.3g	3		コンソメ	0.3g	3		コンソメ	0.3g	3					
塩	0.1g	1		塩	0.1g	1		塩	0.1g	1		塩	0.1g	1					
こしょう	0.03g	6		こしょう	0.03g	6		こしょう	0.03g	6		こしょう	0.03g	6					
こめ油	0.3g	6		こめ油	0.3g	6		こめ油	0.3g	6		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	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				29日 (水)	ごはん				30日 (木)	ごはん			
	●精白米	100g	5			●精白米	100g	5			●精白米	100g	5			●精白米	100g	5	
	小麦	10g	5			小麦	10g	5			小麦	10g	5			小麦	10g	5	
	牛肉	15g	1	牛		牛肉	15g	1	牛		牛肉	15g	1	牛		牛肉	15g	1	牛
	ぶどう酒	1.5g	5			ぶどう酒	1.5g	5			ぶどう酒	1.5g	5			ぶどう酒	1.5g	5	
	たまねぎ	60g	4			たまねぎ	60g	4			たまねぎ	60g	4			たまねぎ	60g	4	
	にんじん	20g	3			にんじん	20g	3			にんじん	20g	3			にんじん	20g	3	
	トマト	20g	3			トマト	20g	3			トマト	20g	3			トマト	20g	3	
	グリーンピース	5g	4			グリーンピース	5g	4			グリーンピース	5g	4			グリーンピース	5g	4	
	●ぶなしめじ	20g	4			●ぶなしめじ	20g	4			●ぶなしめじ	20g	4			●ぶなしめじ	20g	4	
	にんにく	0.8g	4			にんにく	0.8g	4			にんにく	0.8g	4			にんにく	0.8g	4	
	ハヤシルウ	15g	6			ハヤシルウ	15g	6			ハヤシルウ	15g	6			ハヤシルウ	15g	6	
	トマトケチャップ	5g	3			トマトケチャップ	5g	3			トマトケチャップ	5g	3			トマトケチャップ	5g	3	
	トンカツソース	1g	3			トンカツソース	1g	3			トンカツソース	1g	3			トンカツソース	1g	3	
	ウスターソース	2g	2			ウスターソース	2g	2			ウスターソース	2g	2			ウスターソース	2g	2	
	コンソメ	0.8g	4			コンソメ	0.8g	4			コンソメ	0.8g	4			コンソメ	0.8g	4	
塩	0.3g	3		塩	0.3g	3		塩	0.3g	3		塩	0.3g	3					
こしょう	0.05g	6		こしょう	0.05g	6		こしょう	0.05g	6		こしょう	0.05g	6					
牛乳	1本	2	乳	牛乳	1本	2	乳	牛乳	1本	2	乳	牛乳	1本	2	乳				
ハンバーグ				ハンバーグ				ハンバーグ				ハンバーグ							
ハンバーグ	1コ	1	炭豆鶏豚	ハンバーグ	1コ	1	炭豆鶏豚	ハンバーグ	1コ	1	炭豆鶏豚	ハンバーグ	1コ	1	炭豆鶏豚				
こめ油(揚げ用)	4g	6		こめ油(揚げ用)	4g	6		こめ油(揚げ用)	4g	6		こめ油(揚げ用)	4g	6					
ほうれん草とツナのソテー				ほうれん草とツナのソテー				ほうれん草とツナのソテー				ほうれん草とツナのソテー							
ツナ	10g	1		ツナ	10g	1		ツナ	10g	1		ツナ	10g	1					
ほうれん草	40g	3		ほうれん草	40g	3		ほうれん草	40g	3		ほうれん草	40g	3					
にんじん	10g	3		にんじん	10g	3		にんじん	10g	3		にんじん	10g	3					
ホールコーン	5g	4		ホールコーン	5g	4		ホールコーン	5g	4		ホールコーン	5g	4					
にんにく	0.3g	4		にんにく	0.3g	4		にんにく	0.3g	4		にんにく	0.3g	4					
コンソメ	0.3g	3		コンソメ	0.3g	3		コンソメ	0.3g	3		コンソメ	0.3g	3					
塩	0.1g	1		塩	0.1g	1		塩	0.1g	1		塩	0.1g	1					
こしょう	0.03g	6		こしょう	0.03g	6		こしょう	0.03g	6		こしょう	0.03g	6					
こめ油	0.3g	6		こめ油	0.3g	6		こめ油	0.3g	6		こめ油	0.3g	6					
エネルギー	789	kcal		エネルギー	794	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		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品目及び推奨義務表示21品目の略字表記					
卵	卵	ら	いくら	豚	豚肉
乳	乳	ち	オレンジ	マ	まつたけ
麦	小麦	か	カシューナッツ	桃	もも
蕎麦	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	ぜ	ゼラチン
鮑	あわび	豆	大豆	バ	バナナ
い	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	

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 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
793	32.1	25.7	380	106	4.0	296	0.70	0.59	31	6.0