

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)	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こ	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					白身魚香草焼き	1こ	麦豆			にしんの蒲焼				
	たまねぎ	60g	4			鶏もも肉(馬鈴薯澱粉付き)	1こ	1鶏			白身魚香草焼き	1こ	麦豆			にしん開き(馬鈴薯澱粉付き)	1こ	1		
	にんじん	20g	3			こめ油(揚げ用)	6g	6			ポドフ					こめ油(揚げ用)	5g	6		
	トマト	20g	3			砂糖	2g	5			ミニウインナー	40g	1鶏豚			本みりん	1g			
	グリーンピース	5g	4			こいくちしょうゆ	2.5g	2	麦豆		じゃがいも	40g	5			砂糖	1.5g	5		
	●ぶなしめじ	20g	4			穀物酢	6g				たまねぎ	30g	4			こいくちしょうゆ	3g	麦豆		
にんにく	0.8g	4		ノンエッグタルタルソース	1こ	6豆		●キャベツ	25g	4		豚汁								
ハヤシルウ	15g	6		豆腐のみそ汁				にんじん	20g	3		●豚肉	30g	1豚						
トマトケチャップ	5g			たまねぎ	30g	1豆		パセリ	1g	3		清酒	1.5g							
トンカツソース	1g			●だいこん	20g	4		にんにく	0.2g	4		豆腐	15g	1豆						
ウスターソース	2g			にんじん	15g	3		ぶどう酒	1g			さといも	20g	5						
コンソメ	0.8g			●青ねぎ	6g	3		コンソメ	2.2g			●だいこん	15g	4						
塩	0.3g			わかめ	0.5g	2		こしょう	0.04g			ごぼう	15g	4						
こしょう	0.05g			みそ	8g	1豆		塩	0.2g			にんじん	10g	3						
牛乳	1本	2乳		白みそ	2g	1豆		プロッコリーサラダ				●青ねぎ	6g	3						
牛乳	1本	2乳		だしパック	3g	1豆		プロッコリー	25g	3		みそ	8g	1豆						
ハムカツ				厚揚げ	20g	1豆		カリフラワー	25g	4		白みそ	2g	1豆						
ハムカツ	1こ	1炭豆鶏豚		チンゲンサイ	30g	3		ホールコーン	5g	4		だしパック	3g							
こめ油(揚げ用)	4g	6		鶏ひき肉	10g	1鶏		イタリアンドレッシング	5g	6麦豆豚		ささみどひじきのカレーマヨ和え								
ほうれん草とツナのソテー				塩	0.1g							ささみほぐし	12g	1鶏						
ツナ	10g	1		こしょう	0.01g							生ひじき	10g	2						
ほうれん草	40g	3		鳥がらすープ	1.5g	鶏						ほうれん草	20g	3						
にんじん	10g	3		でんぷん	0.3g	5						にんじん	7g	3						
ホールコーン	5g	4										塩	0.1g							
にんにく	0.3g	4										マヨネーズタイプ調味料	0.7g	6						
コンソメ	0.3g											カレー粉	0.2g							
塩	0.1g																			
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	
	ヤンニョムチキン					いかのかりん揚げ					いか天ぷら	1こ	1麦イ	
	鶏もも肉(馬鈴薯澱粉付き)	1こ	1鶏			こめ油(揚げ用)	5g	6			こめ油(揚げ用)	5g	6	
	こめ油(揚げ用)	6g	6			本みりん	0.4g				本みりん	0.4g		
	トマトケチャップ	5g				砂糖	1.5g	5			砂糖	1.5g	5	
	本みりん	1g				こいくちしょうゆ	2.4g	2	麦豆		こいくちしょうゆ	2.4g	2	麦豆
	清酒	1g				肉団子汁					肉団子	30g	3	麦豆鶏
	赤みそ	1g	1豆			豆腐	30g	1豆			豆腐	30g	1豆	
コチジャン	0.5g	4		ごぼう	8g	4		ごぼう	8g	4				
土しよが	0.5g	4		●白菜	15g	4		●白菜	15g	4				
こいくちしょうゆ	0.2g	2	麦豆	にんじん	10g	3		にんじん	10g	3				
砂糖	0.5g	5		えのきたけ	6g	4		えのきたけ	6g	4				
こしょう	0.01g			●青ねぎ	6g	3		●青ねぎ	6g	3				
トックスープ				土しよが	1g	4		土しよが	1g	4				
トック	25g	5		本みりん	1g			本みりん	1g					
たまねぎ	25g	4		清酒	2g			清酒	2g					
うす揚げ	7g	1豆		うすくちしょうゆ	3g	2	麦豆	うすくちしょうゆ	3g	2	麦豆			
にんじん	10g	3		塩	0.2g			塩	0.2g					
干しいたけ	0.5g	4		だしパック	3g			だしパック	3g					
わかめ	0.5g	2		鶏肉の甘辛炒め				鶏肉	20g	1鶏				
●青ねぎ	6g	3		にんにく	0.3g	4		にんにく	0.3g	4				
中華スープ	2.2g	2	豆鶏豚	●キャベツ	20g	4		●キャベツ	20g	4				
うすくちしょうゆ	1g			にんじん	8g	3		にんじん	8g	3				
塩	0.1g			赤みそ	1.2g	1豆		赤みそ	1.2g	1豆				
チャプチェ				本みりん	1g			本みりん	1g					
はるさめ	4g	5		清酒	1g			清酒	1g					
牛肉	8g	1牛		こいくちしょうゆ	1g		麦豆	こいくちしょうゆ	1g		麦豆			
土しよが	0.2g	4		豆板ジャン	0.2g			豆板ジャン	0.2g					
にんにく	0.1g	4		砂糖	1g	5		砂糖	1g	5				
たまねぎ	15g	4		でんぷん	0.5g	5		でんぷん	0.5g	5				
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	2	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	鱈	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
肉	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	μg RE	mg	mg	mg	g
793	32.1	25.7	380	106	4.0	296	0.70	0.59	31	6.0