

1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 10日(水), 11日(木), 12日(金), 15日(月), 16日(火), 17日(水), 18日(木), 19日(金), 22日(月), 23日(火), 24日(水), 25日(木).

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	
26日(金)	菜めし				29日(月)	ロールパン				30日(火)	チャーハン(アルファ化米)				31日(水)	あげパン				
	●精白米	90g	5			ロールパン	1こ	1	麦		アルファ化米	90g	5				あげパン	1こ	5	乳 麦
	●大和まな	20g	3			牛乳	1本	2	乳		焼き豚	16g	1	豆 豚			●規格パン	6g	6	
	にんじん	5g	3			ブーティン					たまねぎ	15g	4				こめ油(揚げ用)	7g	5	
	ツナ	20g	1			フライドポテト	60g	5			●青ねぎ	10g	3				牛乳	1本	2	乳
	清酒	1g				ローストビーフソース	10g	6	麦 牛 豆		土しよが	0.7g	4				天箱野菜のクリームシチュー			
	砂糖	0.8g	5			とろけるチーズ	20g	2	乳		にんにく	0.5g	4				ベーコン	10g	1	豚
	本みりん	2g				サーモンチャウダー					こいくちしょうゆ	3.5g	3	麦 豆			さといも	30g	5	
	こいくちしょうゆ	2g				鮭ダイスカット	20g	1	魚		中華スープ	0.5g	4	豆 鶏 豚			●大和まな	20g	3	
	うすくちしょうゆ	1.8g				ぶどう酒	1g				清酒	1g					●ぶなしめじ	10g	4	
牛乳	1本	2	乳	ベーコン	5g	1	豚	オイスターソース	0.2g				牛乳	50g	2	乳				
ちくわのお茶漬け				じゃがいも	30g	5		塩	0.03g				生クリーム	3g	2	乳				
ちくわ	1本	1		たまねぎ	30g	4		こしょう	0.02g				無塩バター	6g	6	乳				
●大和茶	0.3g			にんじん	20g	3		牛乳	50g	2	乳		コンソメ	2g						
てんぷら粉	6g	5	麦	パセリ	0.5g	3		春巻き	1こ	1	麦 豆 豚		塩	0.1g						
こめ油(揚げ用)	5g	6		生クリーム	5g	2	乳	こめ油(揚げ用)	5g	6			こしょう	0.04g						
がしわのすき焼き				無塩バター	2g	6	乳	中華スープ					●米粉	6g	5					
鶏肉	30g	1	鶏	コンソメ	2.2g			豚肉	20g	1	豚		天箱サラダ							
清酒	1.5g			塩	0.1g			清酒	2g				●だいこん	40g	4					
高野豆腐	5g	1	豆	こしょう	0.04g			豆腐	20g	1	豆		にんじん	5g	3					
●糸こんにゃく	20g	5		●米粉	4g	5		うす揚げ	8g	1	豆		糸かつお	0.3g	1					
●白菜	40g	4		メープルマフィン	1こ	5	豆	●白菜	20g	4			和風ドレッシング	5g	6	麦 豆 鶏 豚				
たまねぎ	40g	4						たまねぎ	20g	4										
春菊	8g	3						白菜キムチ	10g	4										
白ねぎ	8g	4						ニラ	6g	3										
●まいたけ	6g	4						土しよが	0.5g	4										
本みりん	1.5g							鳥がらスープ	1g		鶏 豆 鶏 豚									
砂糖	2g	5						中華スープ	1g											
こいくちしょうゆ	4g							みそ	4g	1	豆									
はちみつ大豆								塩	0.1g											
●はちみつ大豆	1こ	1	豆					こしょう	0.04g											
エネルギー	778	kcal			エネルギー	807	kcal		エネルギー	771	kcal			エネルギー	776	kcal				
たんぱく質	35.7	g			たんぱく質	28.7	g		たんぱく質	26.7	g			たんぱく質	23.2	g				

●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。

☆献立は都合により変更になることがあります。

「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
乳	乳	れ	オレンジ	マ まつたけ
麦	小麦	か	カシューナッツ	桃 もも
蕎	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	ごま
蟹	かに	鯖	さば	ゼラチン
鮑	あわび	豆	大豆	パ パナナ
働	いか	鶏	鶏肉	キ キウイフルーツ
ア	アーモンド			

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	

1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
783	30.9	24.8	381	101	4.3	287	0.66	0.60	31	5.8

1月24日~30日は、



全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。

令和5年度のテーマは【世界の料理】です。

様々な国の料理を給食風にアレンジして提供します。

25日(木)のインド料理は、畿央大学栄養学科の学生さんが考案してくれたメニューです！お楽しみに！！

- 1月24日(水) イタリアの料理
- 1月25日(木) インドの料理
- 1月26日(金) 日本の料理
- 1月29日(月) カナダの料理
- 1月30日(火) 中国の料理



1月17日(水)は、
防災とボランティアの日

*給食カレー等、防災を意識した献立を提供予定です。

