


2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. Columns include date, material name, quantity, allergen group, and energy/protein content.


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 (火)	麦ごはん				21日 (水)	規格パン				22日 (木)	わかめごはん				26日 (月)	ごはん							
	●精白米	90g	5			●規格パン	1こ	5	乳 麦			●精白米	100g	5			●精白米	100g	5				
	精麦	10g	5			牛乳						わかめごはんの素	2g	2			牛乳						
	牛乳					ハンバーグのデミグラスソースかけ						牛乳					牛乳						
	カレーの唐揚げ					ハンバーグ	1こ	1	豆 鶏 豚			いかのかりん揚げ					牛乳	1本	2	乳			
	こめ油(揚げ用)	1こ	1			デミグラスソース	12g	6	麦 鶏			いか天ぷら	1こ	1		麦 尨		野菜入り肉焼売	2こ	1	麦 豆 鶏 豚		
	豚ひき肉	20g	1	豚		トマトケチャップ	5g	5			こめ油(揚げ用)	5g	6			本みりん	0.4g			豚肉	40g	1	豚
	蒸しひきわり大豆	10g	1	豆		りんごピューレ	5g	4	り		砂糖	1.5g	5			本みりん	0.4g			ちくわ	20g	1	
	豆腐	70g	1	豆		ウスターソース	1g				こいくちしょうゆ	2.4g				砂糖	3g	5		たまねぎ	30g	4	
	たけのこ	30g	4			ぶどう酒	0.8g	5			マカロニサラダ					こいくちしょうゆ	6g	麦 豆		白菜	30g	4	
	にんじん	20g	3			野菜たっぷり冬菜トッパ					マカロニ・シェル(小)	12g	5	麦		だしパック	2g			チンゲンサイ	30g	3	
	●青ねぎ	10g	3			ミニウインナー	24g	1	鶏 豚		きゅうり	10g	4			こいくちしょうゆ	6g	麦 豆		たけのこ	20g	4	
	にんにく	0.3g	4			じゃがいも	30g	5			にんじん	5g	3			だしの素	0.02g			にんじん	15g	3	
	土しじみ	0.3g	4			たまねぎ	30g	4			にんじん	10g	3			しょうゆ	0.04g			●青ねぎ	6g	3	
	干しいたけ	0.5g	4			だいこん	30g	4			かぶ	20g	4			しょうゆ	0.04g			土しじみ	1g	4	
	でんぷん	2g	5			かぶ	20g	4			にんじん	10g	3			しょうゆ	0.04g			きくらげ	1.2g	4	
	中華スープ	2g				にんじん	10g	3			パセリ	0.5g	3			しょうゆ	0.04g			干しいたけ	0.5g	4	
	豆板ジャン	0.3g		豆 鶏 豚		パセリ	0.5g	3			ぶどう酒	1g				しょうゆ	0.04g			清酒	1.5g		
	清酒	3g				ぶどう酒	1g				にんにく	0.2g	4			しょうゆ	0.04g			オイスターソース	1g		麦 豆
	ごま油	0.6g	6	ゴ		にんにく	0.2g	4			コンソメ	2g				しょうゆ	0.04g			中華スープ	3g		豆 鶏 豚
	赤みそ	5.3g	1	豆		コンソメ	2g				マヨネーズタイプ調味料	7g	6	豆		しょうゆ	0.04g			うすくちしょうゆ	2.5g		麦 豆
こいくちしょうゆ	4g			塩	0.1g							しょうゆ	0.04g			でんぷん	2g						
砂糖	3g	5		マカロニ・シェル(小)	12g	5	麦					しょうゆ	0.04g			穀物酢	2g						
塩	0.01g			きゅうり	10g	4						しょうゆ	0.04g										
中薬和え				にんじん	5g	3						しょうゆ	0.04g										
キャベツ	30g	4		塩	0.1g							しょうゆ	0.04g										
きゅうり	10g	4		しょうゆ	0.02g							しょうゆ	0.04g										
にんじん	8g	3		マヨネーズタイプ調味料	7g	6	豆					しょうゆ	0.04g										
ホールコーン	5g	4										しょうゆ	0.04g										
ごま油	0.3g	6	ゴ									しょうゆ	0.04g										
砂糖	1.5g	5										しょうゆ	0.04g										
こいくちしょうゆ	2g		麦 豆									しょうゆ	0.04g										
穀物酢	2g											しょうゆ	0.04g										
エネルギー	796	kcal										しょうゆ	0.04g										
たんぱく質	33.6	g										しょうゆ	0.04g										
エネルギー	795	kcal										しょうゆ	0.04g										
たんぱく質	30.3	g										しょうゆ	0.04g										
エネルギー	793	kcal										しょうゆ	0.04g										
たんぱく質	30.2	g										しょうゆ	0.04g										
エネルギー	777	kcal										しょうゆ	0.04g										
たんぱく質	32.2	g										しょうゆ	0.04g										

日	材料名	分量	6群	アレルギー
27日 (火)	カツ丼			
	●精白米	100g	5	
	トンカツ	60g	1	麦 豚
	こめ油(揚げ用)	6g	6	
	鶏卵	30g	1	卵
	たまねぎ	55g	4	
	にんじん	15g	3	
	●青ねぎ	10g	3	
	かまぼこ	8g	1	
	砂糖	3g	5	
	清酒	1.5g		
	こいくちしょうゆ	6g		麦 豆
	でんぷん	1g		
	だしパック	1g		鯖
牛乳				
牛乳	1本	2	乳	
ほうれん草のツナマヨサラダ				
ほうれん草	30g	3		
ツナ	20g	1		
こいくちしょうゆ	0.5g		麦 豆	
塩	0.1g			
しょうゆ	0.02g			
マヨネーズタイプ調味料	6g	6		
エネルギー	806	kcal		
たんぱく質	33.3	g		

もっと食べよう まめ



学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。



いろいろな豆大集合

大豆



加工品に使われる黄大豆のほかにも、青大豆や黒大豆もあります。

いんげん豆



金時豆、とら豆など品種が多く、世界中で栽培されています。

あずき



赤い色に魔よけの力があるとされ、祝いの行事食に用いられます。

えんどう



青えんどうは、うぐいす豆、赤えんどうは、みつ豆に使われます。

ひよこ豆



ひよここのような形をしていてガルバンゾーとも呼ばれています。

レンズ豆



ひら豆とも呼ばれ、光学レンズはこの豆が由来といわれています。

●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。

☆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	豚	豚肉
乳	乳	乳	オレンジ
小麦	小麦	小	カシューナッツ
蕎麦	そば	牛	牛肉
落花生	ピーナッツ	く	くるみ
い	えび	鮭	さけ
蟹	かに	鯖	さば
鮑	あわび	豆	大豆
尨	いか	鶏	鶏肉
A-	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

香芝市イメージキャラクター
カッシー



香芝市
教育委員会HP



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	

2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	μg RE	mg	mg	mg	g
786	32.6	22.4	398	129	4.9	272	0.77	0.61	27	6.5