

6月 中学校給食予定献立表

Table for 3rd, 4th, 5th, and 6th days of the month. Columns include date, material name, quantity, allergen group, and allergen. Includes a QR code and text about the school's nutrition program.

Table for 7th, 10th, 11th, and 12th days of the month. Includes a star-shaped callout for '香芝北中 セレクト' (Kashi Kita Junior High School Selection) pointing to specific ingredients like 'ハンバーグ' and 'さばの味噌煮'.

Table for 13th, 14th, 17th, and 18th days of the month. Includes another star-shaped callout for '香芝北中 セレクト' pointing to ingredients like '豚肉' and '豆腐'.

たんぱく質	38.4 g	たんぱく質	26.7 g	たんぱく質	30.5 g	たんぱく質	29.9 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
19日 (水)	米粉パン	1こ	5	乳 麦	20日 (木)	菜めし	90g	5		21日 (金)	シューシー	100g	5		24日 (月)	ごはん	100g	5	
	●精白米	100g	5			●精白米	100g	5			●精白米	100g	5						
	牛乳	1本	2	乳		●大和まな(漬物)	6g	3			焼き豚	20g	1	麦 豆 豚		牛乳	1本	2	乳
	黒豆コロッケ	1こ	1	麦 豆		にんじん	5g	3			にんじん	5g	3			牛乳	1本	2	乳
	こめ油(揚げ用)	5g	6			ツナ	20g	1	豆		たけのこ	5g	4			芋キムチ	1こ	1	鶏
	ニョッキ入り豆乳コーンスープ	10g	5			清酒	0.5g				刻み昆布	0.2g	2			鶏もも肉(馬鈴薯澱粉付き)	1こ	1	鶏
	●奈良の米粉ニョッキ	10g	5			本みりん	2g				中華スープ	1.2g		豆 鶏 豚		こめ油(揚げ用)	6g	6	
	ホールコーン	10g	4			砂糖	0.5g	5			清酒	1g				砂糖	2g	5	
	クリームコーン	30g	4			こいくちしょうゆ	2g		麦 豆		うすくちしょうゆ	2g		麦 豆		こいくちしょうゆ	2.5g		麦 豆
	●たまねぎ	30g	4			うすくちしょうゆ	1.6g		麦 豆		塩	0.1g				穀物酢	5g		
	にんじん	15g	3			牛乳	1本	2	乳		だしパック	2g		鯖		パンエッグタルタルソース	1こ	6	豆
	●奈良のソテーオニオン	10g	4			羊作りトンカツ	50g	1	豚		ゴージャシャンブルー	12g	3			鮭ボール	30g	1	鮭
	パセリ	1g	3			●豚肉(ロース)	0.2g				ゴージャ	0.1g				●たまねぎ	20g	4	
	豆乳	40g	1	豆		塩	0.03g				塩	0.1g				ごぼう	15g	4	
	コンソメ	2g				こしょう	8g	5	麦		厚揚げ	30g	1	豆		にんじん	8g	3	
塩	0.1g			小麦粉	12g	5	麦	●炒り卵	30g	1	卵 麦 豆	●青ねぎ	6g	3					
こしょう	0.04g			パン粉	5g	6		●たまねぎ	30g	4		えのきたけ	6g	4					
●米粉	3g	5		こめ油(揚げ用)	5g	6		糸かつお	0.5g	1		土しろうが	0.3g	4					
芋キンザトウイユ	20g	1	鶏	そうめん汁	8g	5	麦	砂糖	1g	5		本みりん	1g						
●ズッキーニ	10g	4		●そうめん	20g	1	豆	清酒	1g			清酒	1.2g		麦 豆				
●なす	10g	4		●豆腐(奈良県産)	20g	4		うすくちしょうゆ	2g		麦 豆	うすくちしょうゆ	5g		麦 豆				
黄ピーマン	10g	3		●たまねぎ	10g	3		こしょう	0.03g			だしパック	3g		鯖				
トマト	5g	3		にんじん	10g	3		いすくちしょうゆ	0.1g			だし昆布	1g						
●トマトピューレ	5g			●青ねぎ	8g	3		かまぼこ	0.1g			イナムドラー	20g	1	豚				
にんにく	0.1g	4		本みりん	2.5g		麦 豆	●板こんにやく	15g	5		●豚肉	15g	5					
コンソメ	0.8g			塩	5g			かまぼこ	15g	1		かまぼこ	15g	1					
ぶどう酒	0.5g			うすくちしょうゆ	1g			にんじん	10g	3		しいたけ(菌床)・生	5g	4					
塩	0.1g			だし昆布	3g		鯖	うす揚げ	5g	1	豆	●青ねぎ	5g	3					
こしょう	0.02g			だしパック	3g			●青ねぎ	5g	3		だしパック	3g						
オリーブ油	0.1g	6		シークワーサーゼリー	1こ			白みそ	15g	1	豆	シークワーサーゼリー	1こ						
エネルギー	779	kcal		エネルギー	790	kcal		塩	0.1g			シークワーサーゼリー	1こ						
たんぱく質	31.9	g		たんぱく質	30.1	g		シークワーサーゼリー	1こ			エネルギー	793	kcal					
たんぱく質	31.9	g		たんぱく質	30.1	g		エネルギー	793	kcal		たんぱく質	31.9	g					
たんぱく質	31.9	g		たんぱく質	30.1	g		たんぱく質	31.9	g		たんぱく質	31.9	g					

日	材料名	分量	6群	アレルギー
25日 (火)	ごはん	100g	5	
	●精白米	100g	5	
	牛乳	1本	2	乳
	豚肉の生姜炒め	55g	1	豚
	豚肉	40g	4	
	●たまねぎ	1g	4	
	土しろうが	1g		
	清酒	1g		
	本みりん	1g		
	砂糖	2g	5	
	こいくちしょうゆ	3g		麦 豆
	でんぷん	0.5g	5	
	じゃがいもみそ汁	20g	1	豆
	豆腐	10g	1	豆
	うす揚げ	35g	5	
●じゃがいも	20g	4		
ごぼう	10g	3		
にんじん	6g	3		
●青ねぎ	8g	1	豆	
みそ	2g	1	豆	
白みそ	3g		鯖	
だしパック	20g	1	牛	
牛肉とピーマンの炒め物	15g	3		
牛肉	3g	2		
ピーマン	1g			
ちりめんじゃこ	1g			
本みりん	1g			
清酒	1g			
砂糖	1g	5		
こいくちしょうゆ	1.5g		麦 豆	
エネルギー	774	kcal		
たんぱく質	34.9	g		

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	

6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
790	32.5	24.6	372	111	4.3	250	0.78	0.59	29	6.3

香芝北中学校の生徒のみなさんに、6・7月に使用する給食食材を一部決めてもらいました！

- 今回は7品目選んでもらいました！
- ◎選考物資
- 【ハンバーグ】
 - 【ヨーグルト】
 - 【太刀魚の唐揚げ】
 - 【シークワーサーゼリー】
 - 【星形コロッケ】
 - 【セタゼリー】
 - 【たこ焼き】
- ◎実施予定日
- 6月12日(水)、7月3日(水)
 - 6月14日(金)
 - 6月17日(月)
 - 6月21日(金)
 - 7月5日(金)
 - 7月5日(金)
 - 7月11日(木)

広陵町・香芝市の中学校代表として8名の生徒が参加してくれました。味・見た目・香り・価格など、様々な視点から評価し、みんなで意見交換しながら選んでくれました。給食センターは、みなさんに選んでもらった食材をおいしく調理して、届けられるように頑張ります☺️



●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。
☆献立は都合により変更になることがあります。

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



香芝市イメージキャラクター カッシー



「アレルギー」項目
特定義務表示8品目ならびに推奨義務表示20品目をすべて記載してます。(下図参照)

特定義務表示8品目及び推奨表示20品目の略字表記

卵	卵	麦	小麦	ビ	落花生	蟹	かに
乳	乳	蕎	そば	エ	えび	く	くるみ
ア	アーモンド	か	カシューナッツ	ゴ	ごま	マ	まつたけ
鮑	あわび	キ	キウイフルーツ	鮭	さけ	桃	もも
缶	いか	牛	牛肉	鯖	さば	芋	やまいも
ら	いくら	鶏	鶏肉	豆	大豆	り	りんご
れ	オレンジ	豚	豚肉	パ	バナナ	ゼ	ゼラチン