

9月 中学校給食予定献立表

[illegible]

<https://sites.google.com/e-net.nara.jp/smile>

中学校給食センタースマイル



表裏印刷

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 (金)	ごはん ●精白米	100 g	5		22日 (月)	ごはん ●精白米	100 g	5		24日 (水)	規格パン ●規格パン	1 こ	5	乳 麦
	焼き餃子					牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳
	牛乳	1 本	2	乳		つくねの照り焼き					フライドポテト	60 g	5	
	キムチラーメン					鶏つくねハンバーグ	1 こ	1	鶏 麦 豆		たまねぎ	8 g	4	
	中華麺	48 g	5	麦		砂糖	2 g	5	麦 豆		ピーマン	5 g	3	
	豚肉	20 g	1	豚		こいくちしょうゆ	2.5 g				ミートソース	30 g	4	豆 鶏 豚
	清酒	2 g				本みりん	0.4 g				塩	0.2 g		
	白菜キムチ	20 g	4			でんぶん	0.5 g	5			こしょう	0.02 g		
	たまねぎ	30 g	4			豚汁					とろけるチーズ	10 g	2	乳
	チンゲンサイ	20 g	3			豚肉	30 g	1	豚	25日 (木)	コンソメスープ			
26日 (金)	にんじん	10 g	3		29日 (月)	鶏肉	30 g	1	鶏		カットウインナー	10 g	1	鶏
	鳥がらスープ	2 g				清酒	2 g				たまねぎ	30 g	4	
	中華スープ	2 g				豆腐	20 g	1	豆		だいこん	20 g	4	
	ガーリックパウダー	0.05 g				さといも	10 g	5			にんじん	10 g	3	
	こしょう	0.04 g				だいこん	20 g	4			清酒	1 g		
	ブロッコリーの中華炒め					ごぼう	10 g	4			鳥がらスープ	1 g		鶏
	ブロッコリー	40 g	3			にんじん	10 g	3			中華スープ	1 g		豆 鶏 豚
	牛肉	10 g	1	牛		みそ	8 g	1	豆		うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆
	にんにく	0.2 g	4			白みそ	2 g	1	豆		塩	0.1 g		
	エリンギ	10 g	4			だしパック	3 g				こしょう	0.04 g		
27日 (土)	ごま油	0.3 g	6	ゴ	30日 (火)	きゅうりのツナマヨ和え				31日 (水)	りんごジャム	1 袋	5	り
	オイスターソース	0.3 g		麦 豆		きゅうり	30 g	4			減量ごはん	90 g	5	
	本みりん	1 g				キャベツ	20 g	4			牛乳	1 本	2	乳
	こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆		ツナ	20 g	1			牛乳	1 本	2	乳
	エネルギー	805		kcal		塩	0.1 g				ちくわの磯辺揚げ			
	たんぱく質	29.3		g		こしょう	0.03 g				焼きちくわ(個)	1 本	1	
						マヨネーズタイプ調味料	7 g	6	豆		あおのり	0.1 g	2	
						エネルギー	789		kcal		てんぷら粉	6 g	5	麦
						たんぱく質	34.9		g		揚げ油	6 g	6	麦 豆
											カレーうどん			
28日 (日)	ごはん				29日 (月)	ごはん				30日 (火)	●吉野葛入りうどん	50 g	5	麦
	●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5			豚肉	10 g	1	豚
	牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳		清酒	2 g		
	さんまのおろしかけ					牛乳	1 本	2	乳		たまねぎ	50 g	4	
	さんま切り身	1 切	1			チキン南蛮					にんじん	10 g	3	
	大根おろし	20 g	4			鶏肉	1 こ	1	鶏		ぶなしめじ	10 g	4	
	本みりん	1.5 g				でんぶん	8 g	5			カレールウ(甘口)	8 g	6	麦 豆
	砂糖	1.5 g	5	麦 豆		揚げ油	6 g	6			カレールウ(辛口)	4 g	6	麦 豆 り
	こいくちしょうゆ	2.5 g				砂糖	3 g	5	麦 豆		本みりん	3 g		
	でんぶん	0.5 g	5			こいくちしょうゆ	3 g				うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆
29日 (月)	そうめん汁				30日 (火)	けんちん汁				31日 (水)	●吉野葛入りうどん	50 g	5	麦
	●そうめん	8 g	5	麦		うす揚げ	8 g	1	豆		豚肉	10 g	1	豚
	豆腐	20 g	1	豆		さといも	20 g	5			清酒	2 g		
	たまねぎ	30 g	4			●板こんにゃく	20 g	5			たまねぎ	50 g	4	
	にんじん	10 g	3			だいこん	20 g	4			にんじん	10 g	3	
	本みりん	2 g				ごぼう	15 g	4			ぶなしめじ	10 g	4	
	うすくちしょうゆ	5 g		麦 豆		にんじん	10 g	3			カレールウ(甘口)	8 g	6	麦 豆
	塩	0.1 g				本みりん	1.5 g				カレールウ(辛口)	4 g	6	麦 豆 り
	だし昆布	1 g				うすくちしょうゆ	6 g		麦 豆		本みりん	3 g		
	だしパック	3 g		鯖		塩	0.1 g				うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆
30日 (火)	じゃがいものそばろ煮				31日 (水)	じゃこピーマン				1日 (木)	カレー粉	0.1 g		
	豚ひき肉	20 g	1	豚		ちりめんじゃこ	6 g	2			だしパック	2 g		鯖
	じゃがいも	40 g	5			ピーマン	30 g	3			レモンソーダゼリー	1 こ	5	り
	●つきこんにゃく	10 g	5			牛肉	12 g	1	牛		エネルギー	820		kcal
	にんじん	5 g	3			清酒	0.5 g				たんぱく質	24.1		g
	むき枝豆	5 g	4	豆		本みりん	1 g							
	本みりん	1 g				砂糖	0.8 g	5	麦 豆					
	砂糖	1 g	5			こいくちしょうゆ	1.8 g							
	こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆		エネルギー	818		kcal					
	だしパック	1 g		鯖		たんぱく質	32.1		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
26日 (金)	ごはん ●精白米	100 g	5		29日 (月)	ごはん ●精白米	100 g	5		30日 (火)	減量ごはん	90 g	5	
	牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳
	さんまのおろしかけ					牛乳	1 本	2	乳		ちくわの磯辺揚げ			
	さんま切り身	1 切	1			チキン南蛮					焼きちくわ(個)	1 本	1	
	大根おろし	20 g	4			鶏肉	1 こ	1	鶏		あおのり	0.1 g	2	
	本みりん	1.5 g				でんぶん	8 g	5			てんぷら粉	6 g	5	麦
	砂糖	1.5 g	5	麦 豆		揚げ油	6 g	6			揚げ油	6 g	6	麦 豆
	こいくちしょうゆ	2.5 g				砂糖	3 g	5	麦 豆		カレーうどん			
	でんぶん	0.5 g	5			こいくちしょうゆ	3 g				●吉野葛入りうどん	50 g	5	麦
	そうめん汁					ハンエッグタルタルソース	1 こ	6	豆		豚肉	10 g	1	豚
27日 (土)	●そうめん	8 g	5	麦	30日 (火)	けんちん汁				31日 (水)	清酒	2 g		
	豆腐	20 g	1	豆		うす揚げ	8 g	1	豆		たまねぎ	50 g	4	
	たまねぎ	30 g	4			さといも	20 g	5			にんじん	10 g	3	
	にんじん	10 g	3			●板こんにゃく	20 g	5			ぶなしめじ	10 g	4	
	本みりん	2 g				だいこん	20 g	4			カレールウ(甘口)	8 g	6	麦 豆
	うすくちしょうゆ	5 g		麦 豆		ごぼう	15 g	4			カレールウ(辛口)	4 g	6	麦 豆 り
	塩	0.1 g				にんじん	10 g	3			本みりん	3 g		
	だし昆布	1 g				本みりん	1.5 g				うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆
	だしパック	3 g		鯖		うすくちしょうゆ	6 g		麦 豆		カレー粉	0.1 g		
	じゃがいものそばろ煮					塩	0.1 g				だしパック	2 g		鯖
28日 (日)	豚ひき肉	20 g	1	豚	31日 (水)	だし昆布	1 g			1日 (木)	レモンソーダゼリー	1 こ	5	り
	じゃがいも	40 g	5			だしパック	3 g		鯖		エネルギー	820		kcal
	●つきこんにゃく	10 g	5			じゃこピーマン					たんぱく質	24.1		g
	にんじん	5 g	3			ちりめんじゃこ	6 g	2						
	むき枝豆	5 g	4	豆		ピーマン	30 g	3						
	本みりん	1 g				牛肉	12 g	1	牛					
	砂糖	1 g	5			清酒	0.5 g							
	こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆		本みりん	1 g							
	だしパック	1 g		鯖		砂糖	0.8 g	5	麦 豆					
	エネルギー	792		kcal		こいくちしょうゆ	1.8 g							
29日 (月)	たんぱく質	29.4		g	30日 (火)	エネルギー	818		kcal	31日 (水)	ごはん			
						たんぱく質	32.1		g		●精白米	100 g	5	
											牛乳	1 本	2	乳
											牛乳	1 本	2	乳
											さんまのおろしかけ			
											さんま切り身	1 切	1	
											大根おろし	20 g	4	
											本みりん	1.5 g		
											砂糖	1.5 g	5	麦 豆
											こいくちしょうゆ	2.5 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。

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
教育委員会HP



香芝市
教育委員会HP



「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							
エ	えび	蟹	かに	く	くるみ	麦	小麦
蕎	そば	卵	卵	乳	乳	ピ	落花生
ア	アーモンド	鮑	あわび	イ	いか	ら	いくら
オ	オレンジ	カ	カシューナッツ	キ	キウイフルーツ	牛	牛肉
ゴ	ごま	鮭	さけ	鯖	さば	豆	大豆
鶏	鶏肉	パ	パナナ	豚	豚肉	マ	マカダミアナッツ
桃	もも	芋	やまいも	リ	りんご	ゼ	ゼラチン

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	

9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	