

10月 中学校給食予定献立表

1日（水）				2日（木）				3日（金）				6日（月）行事食「月見」			
材料名		分量	6群 アレルギー	材料名		分量	6群 アレルギー	材料名		分量	6群 アレルギー	材料名		分量	6群 アレルギー
米粉パン				ごはん				ごはん				里芋の炊き込みごはん			
●米粉パン		1こ	5	●精白米		100g	5	●精白米		100g	5	●精白米		80g	5
牛乳		1本	2	牛乳		1本	2	牛乳		1本	2	牛乳		1本	2
白身魚フライ(オーロラソース)				鶏肉のスタミナ炒め				鮭のみそマヨネーズかけ				豚肉の梅だれかけ			
白身魚フライ		1こ	1	鶏肉		1こ	1	鮭(凝粉付き)		1こ	1	豚肉(ローズ)		1枚	1
揚げ油		6g	6	たまねぎ		40g	4	揚げ油		6g	6	●海ペースト		5g	3
ぶどう酒		2g		キャベツ		30g	4	ぶどう酒		3g		清酒		1g	
砂糖		0.5g	5	清酒		3g		みそ		4g	1	清酒		1g	
トマトケチャップ		4g		砂糖		2g	5	マヨネーズタイプ調味料		10g	6	本みりん		2g	
トンカツソース		1g		こいくちしょうゆ		3g		すいどん汁				砂糖		1g	5
マヨネーズタイプ調味料		8g	6	土しょうが		1g	4	すいとん		20g	5	こいくちしょうゆ		3g	麦豆
豆乳クリームスープ				にんにく		0.5g	4	豚肉		30g	1	こいくちしょうゆ		3g	麦豆
鶏肉		20g	1	豆板ジャン		0.2g		たまねぎ		30g	4	塩		0.1g	
じゃがいも		30g	5	でんぷん		1g	5	ごぼう		10g	4	牛乳		1本	2
たまねぎ		30g	4	高野豆腐		10g	1	にんじん		8g	3	豚肉の梅だれかけ			
にんじん		10g	3	豚肉		30g	1	●青ねぎ		6g	3	豆腐(ローズ)		1枚	1
ブロッコリー		10g	3	土しょうが		0.3g	4	土しょうが		0.3g	4	●海ペースト		5g	3
豆乳		40g	1	じゃがいも		50g	5	本みりん		1g		清酒		1g	
コンソメ		2g		たまねぎ		20g	4	清酒		1.2g		本みりん		1g	
塩		0.1g		にんじん		20g	3	うすくちしょうゆ		5g	麦豆	砂糖		1g	5
こしょう		0.04g		たけのこ		20g	4	だしパック		3g	鯖	こいくちしょうゆ		1g	麦豆
ほうれん草とツナのソデー				グリーンピース		5g	4	だし昆布		1g		でんぷん		0.2g	5
ほうれん草		40g	3	干ししいたけ		0.5g	4	切り干し大根の炒め煮				レバー入り肉だんご		30g	1
ツナ		20g	1	清酒		1.5g		切り干し大根		5g	4	豆腐		20g	1
にんにく		0.2g	4	砂糖		2.5g	5	平天		6g	1	ごぼう		10g	4
コンソメ		0.3g		うすくちしょうゆ		5g	麦豆	うす揚げ		3g	1	白菜		10g	4
塩		0.1g		塩		0.1g		にんじん		3g	3	白米		10g	4
こしょう		0.03g		だしパック		2g	鯖	グリーンピース		3g	4	にんじん		10g	3
こめ油		0.3g	6	小松菜のおかが和え				本みりん		1g		えのきたけ		6g	4
				●小松菜		40g	3	砂糖		1g	5	●青ねぎ		5g	3
				うす揚げ		6g	1	こいくちしょうゆ		2g	麦豆	土しょうが		0.5g	4
				にんじん		3g	3	だしパック		1g	鯖	清酒		2g	
				糸かつお		0.5g	1					本みりん		1g	
				砂糖		1g	5					うすくちしょうゆ		4g	麦豆
				うすくちしょうゆ		2g	麦豆					塩		0.1g	
												だしパック		3g	鯖
エネルギー		811	kcal	エネルギー		789	kcal	エネルギー		810	kcal	月見団子		1こ	豆
たんばく質		39.5	g	たんばく質		41.6	g	たんばく質		34.6	g	月見団子		1こ	豆
材料名		分量	6群 アレルギー	米粉パン				ハヤシライス				ごはん			
●精白米		100g	5	●米粉パン		1こ	5	●精白米		90g	5	●精白米		100g	5
牛乳		1本	2	牛乳											

<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
21日 (火)	カレーライス				24日 (金)	わかめごはん				28日 (火)	ごはん			
	●精白米	90 g	5			●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5	
	精麦	10 g	5			わかめごはんの素	2 g	2			牛乳			
	牛肉	20 g	1	牛		牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳
	ぶどう酒	1.5 g				ちくわのお茶揚げ					さわらのしそ香味焼き			
	にんにく	0.3 g	4			焼きちくわ(個)	1 本	1			さわら切り身	1 切	1	
	土しょうが	0.3 g	4			●大和茶	0.3 g				香味焼オイル青紫蘇風味	5 g	6	麦 鯖 豆
	じゃがいも	50 g	5			てんぷら粉	6 g	5	麦		すき焼き			
	たまねぎ	50 g	4			揚げ油	5 g	6			牛肉	30 g	1	牛
	にんじん	20 g	3			ちやんこ汁					●糸こんにゃく	40 g	5	
むき枝豆	8 g	4	豆	レバー入り肉だんご	30 g	1	麦 豆 鶏	豆腐	30 g	1	豆			
カレールウ(辛口)	5 g	6	麦 豆 り	豆腐	30 g	1	豆	豆腐	30 g	1	豆			
カレールウ(甘口)	12 g	6	麦 豆	白菜	30 g	4		焼きふ	1 g	5	麦			
トマトケチャップ	3 g			ごぼう	10 g	4		白菜	60 g	4				
トンカツソース	2 g			えのきたけ	10 g	3		白ねぎ	10 g	4				
ウスターソース	1 g			土しょうが	0.3 g	4		干しいたけ	0.8 g	4				
コンソメ	1.8 g			清酒	2 g			清酒	3 g					
塩	0.1 g			本みりん	2 g			本みりん	2 g					
こしょう	0.03 g			うすくちしょうゆ	4 g		麦 豆	砂糖	4 g	5				
牛乳	1 本	2	乳	塩	0.1 g			こいくちしょうゆ	6 g		麦 豆			
トンカツ	1 こ	1	麦 豆 豚	だし昆布	1 g			味噌付き肉団子	2 こ	1	豆 鶏 豚 ギ			
揚げ油	6 g	6		だしパック	3 g		鯖	一口焼きいも						
アップルコンポート	1 こ	4	り	肉野菜炒め				一口焼きいも	3 こ	5	麦 豆			
アップルコンポート				牛肉	20 g	1	牛	揚げ油	6 g	6				
				キャベツ	30 g	4								
				ピーマン	10 g	3								
				にんじん	5 g	3								
				エリンギ	10 g	4								
				清酒	1 g		麦 豆							
				うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆							
				塩	0.1 g									
				こしょう	0.03 g									
	エネルギー	867	kcal			エネルギー	811	kcal			エネルギー	847	kcal	
	たんぱく質	30.2	g			たんぱく質	30.8	g			たんぱく質	30.9	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



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 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂
豆・豆製品	小魚・海藻				

10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 R E	mg	mg	mg	g
818	33.4	26.0	361	118	4.0	256	0.76	0.64	32	7.3

「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			
--------------------------	--	--	--