

5月 中学校給食予定献立表

Main table containing 5 columns of daily school lunch menus (1日 to 5日) with ingredients, quantities, and nutritional information. Each column includes a list of dishes like 'たけのこごはん', 'ポークカレー', 'ごぼん', etc., and their respective kcal and 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			
25日 (月)	ピビンバ				26日 (火)	ごはん				27日 (水)	規格パン				28日 (木)	ごはん						
	●精白米	90 g	5			●精白米	100 g	5			●規格パン	1 こ	5	乳 麦			●精白米	100 g	5			
	精麦	10 g	5			牛乳					牛乳	1 本	2	乳			牛乳	1 本	2	乳		
	牛肉	40 g	1	牛		焼き餃子					焼きそば						いわしの蒲焼					
	水煮ぜんまい	30 g	4			焼き餃子	3 こ	1	麦 豆 鶏 豚		やきそばめん	60 g	5	麦 豆 ゼ			いわし開き(澱粉付き)	1 こ	1			
	豆板ジャン	0.3 g				麻婆豆腐					豚肉	30 g	1	豚			揚げ油	5 g	6			
	本みりん	1.5 g				豚ひき肉	20 g	1	豚		清酒	1.3 g					本みりん	2 g				
	清酒	2.2 g				蒸しひきわり大豆	10 g	1	豆		キャベツ	30 g	4				砂糖	1 g				
	砂糖	3 g	5	麦 豆		豆腐	60 g	1	豆		たまねぎ	30 g	4				こいくちしょうゆ	2 g				
	こいくちしょうゆ	5 g				たけのこ	20 g	4			にんじん	20 g	3				あおさのみそ汁					
ほうれん草	50 g	3		●青ねぎ	10 g	3		ちくわ	10 g	1			あおさ	8 g	2							
ごま油	0.5 g	6	ゴ	干しいたけ	0.5 g	4		あおのり	0.2 g	2			たまねぎ	20 g	4							
砂糖	0.3 g	5		にんにく	0.3 g	4		ウスターソース	1 g				だいこん	20 g	4							
こいくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆	土しよが	0.3 g	4		トンカツソース	2 g				にんじん	10 g	3							
錦糸卵	30 g	1	卵 豆	でんぷん	2 g	5		トマトケチャップ	2 g				みそ	8 g	1	豆						
牛乳	1 本	2	乳	清酒	3 g			コンソメ	0.4 g				白みそ	2 g	1	豆						
キムチスープ				中華スープ	2 g		豆 鶏 豚	だしよう	0.04 g				だしパック	2 g								
豚肉	20 g	1	豚	豆板ジャン	0.3 g			塩	0.1 g				ひじきと竹輪の煮物									
白菜キムチ	7 g	4		赤みそ	5 g	1	豆	カットウインナー	10 g	1	豚		生ひじき	15 g	2							
豆腐	30 g	1	豆	砂糖	3 g	5		たまねぎ	30 g	4			ちくわ	15 g	1							
白菜	40 g	4		こいくちしょうゆ	3 g		麦 豆	だいこん	10 g	4			にんじん	5 g	3							
たまねぎ	30 g	4		こしょう	0.04 g			むぎ枝豆	10 g	3			むぎ枝豆	5 g	4	豆						
土しよが	0.7 g	4		中華和え				にんじん	10 g	3			大豆水煮	10 g	1	豆						
こめ油	0.2 g	6		キャベツ	30 g	4		むぎ枝豆	5 g	4	豆		こめ油	0.3 g	6							
鳥がらスープ	1.5 g		鶏	きゅうり	10 g	4		コンソメ	2 g				本みりん	0.5 g								
中華スープ	0.8 g		豆 鶏 豚	にんじん	5 g	3		塩	0.1 g				砂糖	0.5 g	5							
みそ	4 g	1	豆	ホールコーン	5 g	4		こしょう	0.04 g				こいくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆						
塩	0.5 g			砂糖	2 g	5		ブルーベリー	30 g	4	桃		だしパック	1 g								
こしょう	0.03 g			こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆	ミックスフルーツ														
アーモンドじゃこ				穀物酢	2 g			[みかん 黄桃 バイン]														
アーモンドじゃこ	1 こ	2	ア- 麦 豆	ごま油	0.3 g	6	ゴ	杏仁豆腐風カットゼリー	20 g	5	豆											
エネルギー	780	kcal		エネルギー	801	kcal		エネルギー	771	kcal			エネルギー	746	kcal							
たんぱく質	34.3	g		たんぱく質	28.8	g		たんぱく質	31.4	g			たんぱく質	29.2	g							

日	材料名	分量	6群	アレルギー
29日 (金)	ごはん			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳	1 本	2	乳
	ヤンニョムチキン			
	鶏もも肉(皮付き)	1 こ	1	鶏
	でんぷん	8 g	5	
	揚げ油	6 g	6	
	トマトケチャップ	5 g		
	本みりん	1 g		
	清酒	1 g		
赤みそ	1 g	1	豆	
コチジャン	0.3 g		豆	
土しよが	0.5 g	4		
こいくちしょうゆ	0.5 g		麦 豆	
砂糖	0.5 g	5		
こしょう	0.02 g			
キムチチゲ				
豚肉	20 g	1	豚	
豆腐	20 g	1	豆	
うす揚げ	5 g	1	豆	
白菜キムチ	15 g	4		
白菜	10 g	4		
たまねぎ	20 g	4		
にんじん	10 g	3		
●青ねぎ	5 g	3		
土しよが	0.2 g	4		
清酒	1 g			
みそ	5 g	1	豆	
コチジャン	0.5 g		豆	
塩	0.1 g			
こしょう	0.03 g			
韓国風サラダ				
きゅうり	35 g	4		
わかめ	0.9 g	2		
砂糖	1 g	5		
こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆	
穀物酢	1 g			
鳥がらスープ	0.1 g		鶏	
コチジャン	0.1 g		豆	
にんにく	0.1 g	4		
ごま油	0.5 g	6	ゴ	
エネルギー	794	kcal		
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



「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います。

(下図参照)

特定義務表示8品目及び推奨義務表示20品目の略字表記					
エ	えび	蟹	かに	く	くるみ
蕎	そば	卵	卵	乳	乳
ア	アーモンド	鮑	あわび	イ	いか
オ	オレンジ	カ	カシューナッツ	キ	キウイフルーツ
ゴ	ごま	鮭	さけ	鯖	さば
鶏	鶏肉	バ	バナナ	豚	豚肉
桃	もも	芋	やまいも	り	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	

5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
772	31.3	23.4	371	122	4.5	274	0.74	0.60	37	6.8