

5月 中学校給食予定献立表

Main table containing 14 columns of menu items, ingredients, and nutritional information for days 1 through 14. Each day's menu is presented in a grid format with columns for item name, quantity, food group, and allergen information.

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)	ピピンパ				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	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳			牛乳	1 本	2	乳
	牛肉	40 g	1	牛		焼き餃子	3 こ	1	麦 豆 鶏 豚		焼きそば						いわし開き(濃粉付き)	1 こ	1	
	水煮ぜんまい	30 g	4			麻婆豆腐					やきそばめん	60 g	5	麦 豆 ゼ			揚げ油	5 g	6	
	豆板ジャン	0.3 g				豚ひき肉	20 g	1	豚		豚肉	30 g	1	豚			本みりん	2 g		
	本みりん	1.5 g				蒸しひきわり大豆	10 g	1	豆		清酒	1.3 g					砂糖	1 g	5	
	清酒	2.2 g				豆腐	60 g	1	豆		たまねぎ	30 g	4				こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
	砂糖	3 g	5	麦 豆		たけのこ	20 g	4			キャベツ	30 g	4				あおさ	8 g	2	
	こいくちしょうゆ	5 g				にんにく	20 g	3			にんじん	20 g	3				たまねぎ	20 g	4	
ほうれん草	50 g	3		●青ねぎ	10 g	3		あおりの	0.2 g	2			だいこん	20 g	4					
ごま油	0.5 g	6	ゴ	干ししいたけ	0.5 g	4		ウスターソース	1 g				にんじん	10 g	3					
砂糖	0.3 g	5		にんにく	0.3 g	4		トンカツソース	2 g				みそ	8 g	1	豆				
こいくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆	土しょうが	0.3 g	4		トマトケチャップ	2 g				白みそ	2 g	1	豆				
錦糸卵	30 g	1	卵 豆	でんぶん	2 g	5		コンソメ	0.4 g				だしパック	2 g		豆 鯖				
牛乳	1 本	2	乳	清酒	3 g			こしょう	0.04 g				ひじきと竹輪の煮物							
キムチスープ				中華スープ	2 g		豆 鶏 豚	塩	0.1 g				生ひじき	15 g	2					
豚肉	20 g	1	豚	豆板ジャン	0.3 g			コンソメスープ					ちくわ	15 g	1					
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		にんじん	5 g	3					
豆腐	30 g	1	豆	砂糖	3 g	5		たまねぎ	30 g	4			むき枝豆	5 g	4	豆				
白菜	40 g	4		こいくちしょうゆ	3 g		麦 豆	だいこん	10 g	4			大豆水煮	10 g	1	豆				
たまねぎ	30 g	4		こしょう	0.04 g			にんじん	10 g	3			こめ油	0.3 g	6					
土しょうが	0.7 g	4		中華和え				むき枝豆	5 g	4	豆		本みりん	0.5 g						
こめ油	0.2 g	6		キャベツ	30 g	4		コンソメ	2 g				砂糖	0.5 g	5					
鳥がらスープ	1.5 g		鶏 鶏 豚	きゅうり	10 g	4		塩	0.1 g				こいくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆				
中華スープ	0.8 g			にんじん	5 g	3		こしょう	0.04 g				だしパック	1 g		鯖				
みそ	4 g	1	豆	ホールコーン	5 g	4		ブルーベリー												
塩	0.5 g			砂糖	2 g	5		ミックスフルーツ	30 g	4	桃									
こしょう	0.03 g			こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆	[ みかん 黄桃 パイン ]												
アーモンドじゃこ				穀物酢	2 g			杏仁豆腐風カットゼリー	20 g	5	豆									
アーモンドじゃこ	1 こ	2	ア 麦 豆	ごま油	0.3 g	6	ゴ													
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
	でんぶん	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	
土しょうが	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		
土しょうが	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



給食センターの献立を紹介しています。  
調理動画も公開してますのでご覧ください。  
注) いいネットならアカウントでログインした端末でしか見られません。

<https://sites.google.com/e-net.ngrg.jp/smile>  
Googleホーム QRコード

中学校給食センタースマイル



### 「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	ビ	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	バ	バナナ	豚	豚肉	マ	マカダミアナッツ
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 <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	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