

6月 中学校給食予定献立表

Main menu table with columns for date, material name, quantity, allergen, and energy/nutrient values. Includes 11 days of meals with detailed ingredient lists and a star-shaped '香芝西中セレクト' (Specially Selected) section.

●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。

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.nara.jp/smile

Googleホーム QRコード 中学校給食センタースマイル



| 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 | |
|------------------|-------------|------|-----|-----------|--------|------------|-------|-------------|-------|--------|-----------|----------|-------|-------|---------|-------------|------|----|-------|--|
| 17日(水) | 米粉パン | | | | 18日(木) | 大和まなめし | | | | 19日(金) | ごはん | | | | 22日(月) | ごはん | | | | |
| | ●精白米 | 1こ | 5 | 乳 麦 | | ●精白米 | 90g | 5 | | | ●精白米 | 100g | 5 | | | ●精白米 | 100g | 5 | | |
| | 牛乳 | 1本 | 2 | 乳 | | ●大和まな(漬物) | 8g | 3 | | | 牛乳 | 1本 | 2 | 乳 | | 牛乳 | 1本 | 2 | 乳 | |
| | なすのミートスパゲティ | | | | | にんじん | 5g | 3 | | | 鶏肉の梅だれかけ | | | | | 塩麴仕立てのチキンカツ | | | | |
| | スパゲティ | 33g | 5 | 麦 | | ツナ | 20g | 1 | | | 鶏もも肉(皮付き) | 1こ | 1 | 鶏 | | 塩麴仕立てのチキンカツ | 1こ | 1 | 麦 豆 鶏 | |
| | オリーブ油 | 0.3g | 6 | | | 清酒 | 1g | | 麦 豆 | | ●梅ペースト | 5g | 3 | | | 揚げ油 | 6g | 6 | | |
| | 豚ひき肉 | 30g | 1 | 豚 | | うすくちしょうゆ | 4g | | | | 清酒 | 1g | | | | 豆乳汁 | | | | |
| | なす | 30g | 4 | | | 本みりん | 2g | | | | 本みりん | 1g | | | | 豚肉 | 20g | 1 | 豚 | |
| | ●たまねぎ | 20g | 4 | | | 砂糖 | 0.5g | 5 | | | こいくちしょうゆ | 1g | | 麦 豆 | | 豆腐 | 25g | 1 | 豆 | |
| | にんじん | 15g | 3 | | | だし昆布 | 2g | | | | 砂糖 | 1.8g | 5 | | | だいこん | 20g | 4 | | |
| ピーマン | 15g | 3 | | 牛乳 | 1本 | 2 | 乳 | でんぶん | 0.3g | 5 | | キャベツ | 20g | 4 | | | | | | |
| トマトピューレ | 5g | 3 | | 羊作りソフカツ | | | | 奈良のつべ | | | | にんじん | 10g | 3 | | | | | | |
| トマト | 10g | 3 | | ●豚肉(ロース) | 1枚 | 1 | 豚 | さいも | 30g | 5 | | ●青ねぎ | 6g | 3 | | | | | | |
| トマトケチャップ | 17g | 3 | | 塩 | 0.4g | | | ●板こんにやく | 30g | 5 | | ぶなしめじ | 8g | 4 | | | | | | |
| にんにく | 0.2g | 4 | | こしょう | 0.03g | | | 厚揚げ | 25g | 1 | 豆 | えのきたけ | 5g | 4 | | | | | | |
| コンソメ | 0.6g | | | 小麦粉 | 8g | 5 | 麦 | だいこん | 35g | 4 | | 豆乳 | 30g | 1 | 豆 | | | | | |
| ウスターソース | 1.4g | | | パン粉 | 12g | 5 | 麦 | にんじん | 20g | 3 | | 白みそ | 8g | 1 | 豆 | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 0.8g | 5 | 麦 豆 | 揚げ油 | 6g | 6 | | れんこん | 20g | 4 | | 本みりん | 2g | | | | | | | |
| 砂糖 | 1g | 5 | | 赤だしみそ汁 | | | | ごぼう | 20g | 4 | | うすくちしょうゆ | 2g | | 麦 豆 | | | | | |
| 塩 | 0.1g | | | うす揚げ | 4g | 1 | 豆 | 干しいたけ | 0.5g | 4 | | だし昆布 | 3g | | 鯖 | | | | | |
| こしょう | 0.02g | | | ●豆腐(奈良県産) | 20g | 1 | 豆 | 本みりん | 4g | | | だしパック | 2g | | | | | | | |
| コンソメスープ | | | | ●たまねぎ | 40g | 4 | | うすくちしょうゆ | 5g | | 麦 豆 | 蕎わがめの炒め物 | | | | | | | | |
| カットウインナー | 10g | 1 | 豚 | ●小松菜 | 10g | 3 | | だし昆布 | 1g | | | 平天 | 15g | 1 | 豆 | | | | | |
| ●じゃがいも | 35g | 5 | | えのきたけ | 8g | 4 | | だしパック | 2g | | 鯖 | 土しゅうが | 0.3g | 4 | | | | | | |
| ●たまねぎ | 30g | 4 | | 赤みそ | 12g | 1 | 豆 | 小松菜ちりめん | | | | 茎わかめ | 12g | 2 | | | | | | |
| にんじん | 5g | 3 | | だしパック | 3g | | 鯖 | ちりめんじゃこ | 5g | 2 | | 切り干し大根 | 4g | 4 | | | | | | |
| 乾燥パセリ | 0.1g | | | | | | | 清酒 | 0.2g | | | にんじん | 8g | 3 | | | | | | |
| ぶどう酒 | 2g | | | | | | | ●小松菜 | 40g | 3 | | 干しいたけ | 0.5g | 4 | | | | | | |
| コンソメ | 2g | | | | | | | こめ油 | 0.5g | 6 | | 清酒 | 1g | | | | | | | |
| 塩 | 0.1g | | | | | | | 本みりん | 1g | | | 砂糖 | 1g | 5 | | | | | | |
| こしょう | 0.03g | | | | | | | 砂糖 | 0.8g | 5 | | こいくちしょうゆ | 2g | | 麦 豆 | | | | | |
| エネルギー | 795 | kcal | | | エネルギー | 829 | kcal | | エネルギー | 758 | kcal | | エネルギー | 774 | kcal | | | | | |
| たんぱく質 | 33.9 | g | | | たんぱく質 | 33.0 | g | | たんぱく質 | 37.2 | g | | たんぱく質 | 31.1 | g | | | | | |
| 材料名 | | | | | 材料名 | | | | 材料名 | | | | 材料名 | | | | | | | |
| 23日(火) 食育の日「沖繩県」 | ジュース | | | | 26日(金) | わかめごはん | | | | 29日(月) | 麦ごはん | | | | 30日(火) | 減量ごはん | | | | |
| | ●精白米 | 90g | 5 | | | ●精白米 | 100g | 5 | | | ●精白米 | 90g | 5 | | | ●精白米 | 95g | 5 | | |
| | 焼き豚 | 20g | 1 | 麦 豆 豚 | | わかめごはんの素 | 2g | 2 | | | 精麦 | 10g | 5 | | | 牛乳 | 1本 | 2 | 乳 | |
| | にんじん | 5g | 3 | | | 牛乳 | 1本 | 2 | 乳 | | 牛乳 | 1本 | 2 | 乳 | | 牛乳 | 1本 | 2 | 乳 | |
| | たけのこ | 5g | 4 | | | キス天ぷらの南蛮漬け | | | | | 豚肉 | 55g | 1 | 豚 | | ちくわ | 1本 | 1 | | |
| | 刻み昆布 | 0.2g | 2 | | | キス天ぷら | 1こ | 1 | 麦 | | 清酒 | 2g | | | | あおのり | 0.1g | 2 | | |
| | 中華スープ | 1g | | 豆 豚 豚 | | 揚げ油 | 6g | 6 | | | ●たまねぎ | 40g | 4 | | | てんぷら粉 | 6g | 5 | 麦 | |
| | 清酒 | 1g | | | | ●たまねぎ | 8g | 4 | | | 赤根おろし | 30g | 4 | | | 揚げ油 | 6g | 6 | | |
| | うすくちしょうゆ | 1g | | 麦 豆 | | 赤ピーマン | 3g | 3 | | | ●青ねぎ | 6g | 3 | | | カレーうどん | | | | |
| | こいくちしょうゆ | 1g | | 麦 豆 | | ピーマン | 3g | 3 | | | 土しゅうが | 0.6g | 4 | | | ●吉野葛入りうどん | 50g | 5 | 麦 | |
| だしパック | 1g | | 鯖 | 砂糖 | 2g | 5 | 麦 豆 | 本みりん | 3g | | | 鶏肉 | 20g | 1 | 鶏 | | | | | |
| 牛乳 | 1本 | 2 | 乳 | こいくちしょうゆ | 2g | | 麦 豆 | うすくちしょうゆ | 1g | | 麦 豆 | 清酒 | 1g | | | | | | | |
| イナムドウチ | | | | 穀物酢 | 2g | | | でんぶん | 0.2g | 5 | | ●たまねぎ | 50g | 4 | | | | | | |
| 豚肉 | 20g | 1 | 豚 | 塩 | 0.1g | | | こいくちしょうゆ | 1g | | 麦 豆 | にんじん | 15g | 3 | | | | | | |
| ●板こんにやく | 15g | 5 | | 肉団子汁 | | | | うすくちしょうゆ | 2g | | 麦 豆 | ●青ねぎ | 6g | 3 | | | | | | |
| かまぼこ | 10g | 1 | | 肉団子 | 30g | 1 | 麦 豆 豚 | でんぶん | 1g | 5 | | カレー(甘口) | 10g | 6 | 麦 豆 | | | | | |
| にんじん | 10g | 3 | | 豆腐 | 20g | 1 | 豆 | すまし汁 | | | | カレー(辛口) | 2g | 6 | 麦 豆 麦 豆 | | | | | |
| しいたけ | 5g | 4 | | ごぼう | 15g | 4 | | 鮭ボール | 25g | 1 | 鮭 | うすくちしょうゆ | 2g | | 麦 豆 | | | | | |
| うす揚げ | 5g | 1 | 豆 | 白菜 | 10g | 4 | | かまぼこ | 10g | 1 | | 本みりん | 3g | | | | | | | |
| ●青ねぎ | 5g | 3 | | にんじん | 10g | 3 | | ●たまねぎ | 30g | 4 | | カレー粉 | 0.1g | | | | | | | |
| 白みそ | 13g | 1 | 豆 | えのきたけ | 6g | 4 | | にんじん | 10g | 3 | | だしパック | 2g | | 鯖 | | | | | |
| だしパック | 2g | | 鯖 | ニラ | 6g | 3 | | えのきたけ | 5g | 4 | | 蕎わがめの炒め物 | | | | | | | | |
| ゴーヤチャンプルー | | | | 土しゅうが | 0.3g | 4 | | 清酒 | 1g | | | キャベツ | 30g | 4 | | | | | | |
| ゴーヤ | 15g | 3 | | 清酒 | 1g | | | 本みりん | 1g | | | ほうれん草 | 15g | 3 | | | | | | |
| 塩 | 0.1g | | | 本みりん | 1g | | | うすくちしょうゆ | 4g | | 麦 豆 | ささみほぐし | 10g | 1 | 鶏 | | | | | |
| ベーコン | 10g | 1 | 豚 | うすくちしょうゆ | 3g | | 麦 豆 | だし昆布 | 1g | | | 砂糖 | 0.3g | 5 | | | | | | |
| 厚揚げ | 25g | 1 | 豆 | 塩 | 0.1g | | | だしパック | 2g | | 鯖 | こいくちしょうゆ | 1.5g | | 麦 豆 | | | | | |
| 炒りたまご | 20g | 1 | 卵 | だしパック | 2g | | 鯖 | 豆腐 | 20g | 1 | 豆 | | | | | | | | | |
| ●たまねぎ | 30g | 4 | | なすの和え物 | | | | オクラ | 10g | 3 | | | | | | | | | | |
| 糸かつお | 0.3g | 1 | | なす | 45g | 4 | | ごぼう | 8g | 4 | | | | | | | | | | |
| 砂糖 | 1g | 5 | | にんじん | 5g | 3 | | ささみほぐし | 10g | 1 | 鶏 麦 豆 | | | | | | | | | |
| 清酒 | 2g | | | ツナ | 10g | 1 | | こいくちしょうゆ | 1g | | | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 2g | | 麦 豆 | 砂糖 | 1g | 5 | | 砂糖 | 1g | 5 | | | | | | | | | | |
| こしょう | 0.03g | | | こいくちしょうゆ | 2g | | 麦 豆 | 糸かつお | 0.5g | 1 | | | | | | | | | | |
| シークワーサーゼリー | | | | | | | | マヨネーズタイプ調味料 | 4g | 6 | | | | | | | | | | |
| シークワーサーゼリー | 1こ | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | 713 | kcal | | | エネルギー | 742 | kcal | | エネルギー | 719 | kcal | | エネルギー | 775 | kcal | | | | | |
| たんぱく質 | 31.1 | g | | | たんぱく質 | 26.4 | g | | たんぱく質 | 34.0 | g | | たんぱく質 | 27.8 | g | | | | | |

香芝西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！

- 6月3日(水)枝豆コロケ
- 6月12日(金)梅ゼリー
- 7月1日(水)肉団子のケチャップソース
- 7月7日(火)七タゼリー
- 7月9日(木)あじのピリ辛焼き
- 7月13日(月)トンカツ

実施日には☆印が付いています。
給食センターHPに物資選定の様子をアップしています。

「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)

| エ | エビ | 蟹 | かに | く | くるみ | 麦 | 小麦 |
|----|-------|----|---------|----|---------|----|----------|
| 蕎 | そば | 卵 | 卵 | 乳 | 乳 | ピ | 落花生 |
| アー | アーモンド | 鮑 | あわび | イカ | いか | ら | いくら |
| オレ | オレンジ | カシ | 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 | バナ | バナナ | 豚 | 豚肉 | マカ | 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 | |

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。

(右にあるQRコードより各ページに飛ぶことができます。)

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 |
| 758 | 30.3 | 22.7 | 387 | 107 | 4.7 | 223 | 0.72 | 0.57 | 34 | 5.8 |



広陵町
教育委員会HP



香芝市
教育委員会HP

