令和8年度

6月　中学校給食予定献立表

広陵町・香芝市共同中学校給食センター　スマイル

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
1日（月）	**ごはん**			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	さわらのしそ香味焼き			
	さわら切り身	1 切	1	
	香味焼オイル青紫蘇風味	6 g	6	麦 鯖 豆
	沢煮椀			
	豚肉	30 g	1	豚
	ごぼう	20 g	4	
	だいこん	20 g	4	
	●たまねぎ	15 g	4	
	にんじん	15 g	3	
	干ししいたけ	1 g	4	
	白ねぎ	4 g	4	
	清酒	1 g		
	本みりん	2 g		
	うすくちしょうゆ	5 g		麦 豆
	塩	0.1 g		
	こしょう	0.03 g		
	だしパック	2 g		鯖
	いんげんとツナの和え物			
	さやいんげん	40 g	3	
	ツナ	15 g	1	
	砂糖	0.8 g	5	
	こいくちしょうゆ	1.8 g		麦 豆
	エネルギー	746	kcal	
	たんぱく質	36.4	g	

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
2日（火）	**ごはん**			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ			
	豆腐ハンバーグ	80 g	1	麦 牛 豆 鶏
	●たまねぎ	6 g	4	
	ピーマン	3 g	3	
	にんじん	2 g	3	
	本みりん	1 g		
	砂糖	0.8 g	5	
	こいくちしょうゆ	1.8 g		麦 豆
	こしょう	0.02 g		
	でんぷん	0.3 g	5	
	じゃがいものみそ汁			
	うす揚げ	8 g	1	豆
	じゃがいも	35 g	5	
	●たまねぎ	20 g	4	
	にんじん	10 g	3	
	●青ねぎ	6 g	3	
	みそ	8 g	1	豆
	白みそ	2 g	1	豆
	だしパック	2 g		鯖
	小松菜の肉炒め			
	牛肉	20 g	1	牛
	●小松菜	40 g	3	
	にんじん	5 g	3	
	清酒	1 g		
	砂糖	0.8 g	5	
	こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
	でんぷん	0.3 g	5	
	エネルギー	736	kcal	
	たんぱく質	29.0	g	

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
3日（水）	**規格パン**			
	●規格パン	1 こ	5	乳 麦
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	枝豆コロッケ			
	枝豆コロッケ	1 こ	1	麦 豆
	揚げ油	6 g	6	
	冬瓜のカレー煮			
	豚肉	20 g	1	豚
	冬瓜	60 g	4	
	●たまねぎ	30 g	4	
	にんじん	20 g	3	
	厚揚げ	20 g	1	豆
	ちくわ	10 g	1	
	白ねぎ	10 g	4	
	清酒	1 g		
	本みりん	2 g		
	こいくちしょうゆ	4 g		麦 豆
	カレー粉	0.3 g		
	カレールウ（甘口）	5 g	6	麦 豆
	だしパック	2 g		鯖
	かぼちゃサラダ			
	かぼちゃ	40 g	3	
	きゅうり	10 g	4	
	にんじん	5 g	3	
	塩	0.1 g		
	こしょう	0.03 g		
	ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料	6 g	6	
	エネルギー	792	kcal	
	たんぱく質	30.0	g	

香芝西中セレクト

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
4日（木）	**ごはん**			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	棒餃子			
	棒餃子	1 こ	1	麦 豆 鶏 豚
	揚げ油	5 g	6	
	キムチスープ			
	鶏肉	30 g	1	鶏
	白菜キムチ	7 g	4	
	豆腐	15 g	1	豆
	白菜	30 g	4	
	●たまねぎ	20 g	4	
	ニラ	5 g	3	
	土しょうが	0.7 g	4	
	鳥がらスープ	1.5 g		鶏
	中華スープ	1 g		豆 鶏 豚
	みそ	4 g	1	豆
	塩	0.1 g		
	こしょう	0.03 g		
	切り干し大根のカミカミ中華和え			
	切り干し大根	6 g	4	
	きゅうり	10 g	4	
	にんじん	5 g	3	
	ホールコーン	3 g	4	
	ツナ	10 g	1	
	ごま油	0.3 g	6	ｺﾞ
	砂糖	2 g	5	
	こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
	穀物酢	2 g		
	エネルギー	719	kcal	
	たんぱく質	27.7	g	

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
5日（金）	**ごはん**			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	いか天の南蛮漬け			
	いか天ぷら	1 こ	1	麦 イカ
	揚げ油	5 g	6	
	●青ねぎ	3 g	3	
	砂糖	2 g	5	
	こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
	穀物酢	3 g		
	いか天の南蛮漬け代替　ウインナー			
	ウインナー	1 こ	1	豚
	だんご汁			
	じゃがいももち	20 g	5	
	うす揚げ	6 g	1	豆
	白菜	40 g	4	
	ごぼう	10 g	4	
	にんじん	8 g	3	
	みそ	8 g	1	豆
	白みそ	2 g	1	豆
	だしパック	2 g		鯖
	牛肉とれんこんの甘辛炒め			
	牛肉	15 g	1	牛
	れんこん	30 g	4	
	清酒	1 g		
	本みりん	1 g		
	砂糖	0.8 g	5	
	こいくちしょうゆ	1.8 g		麦 豆
	エネルギー	774	kcal	
	たんぱく質	26.0	g	

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
8日（月）	**ごはん**			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	根菜入りつくねバーグ			
	根菜つくねバーグ	1 こ	1	麦 豆 鶏
	本みりん	1 g		
	砂糖	1 g	5	
	こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
	でんぷん	0.3 g	5	
	高野豆腐の煮物			
	高野豆腐	10 g	1	豆
	鶏肉	25 g	1	鶏
	土しょうが	0.3 g	4	
	じゃがいも	30 g	5	
	●たまねぎ	20 g	4	
	たけのこ	20 g	4	
	にんじん	10 g	3	
	グリーンピース	5 g	4	
	清酒	1 g		
	砂糖	2 g	5	
	うすくちしょうゆ	5 g		麦 豆
	塩	0.1 g		
	だしパック	2 g		鯖
	大根とツナの和え物			
	だいこん	30 g	4	
	きゅうり	20 g	4	
	ツナ	10 g	1	
	こいくちしょうゆ	1.2 g		麦 豆
	砂糖	0.8 g	5	
	エネルギー	746	kcal	
	たんぱく質	36.8	g	

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
9日（火）	**ごはん**			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	肉じゃが			
	牛肉	40 g	1	牛
	清酒	1 g		
	じゃがいも	50 g	5	
	●たまねぎ	50 g	4	
	にんじん	10 g	3	
	●糸こんにゃく	20 g	5	
	グリーンピース	5 g	4	
	砂糖	4 g	5	
	こいくちしょうゆ	7 g		麦 豆
	本みりん	1 g		
	ピーマンと平天の炒め物			
	ピーマン	35 g	3	
	平天	10 g	1	豆
	清酒	0.7 g		
	土しょうが	0.1 g	4	
	本みりん	1 g		
	砂糖	1 g	5	
	こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆
	エネルギー	812	kcal	
	たんぱく質	30.3	g	

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
10日（水）	**規格パン**			
	●規格パン	1 こ	5	乳 麦
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	チキンステーキ			
	鶏もも肉	1 こ	1	鶏
	ステーキソース	6 g		麦 豆
	コーンスープ			
	カットウインナー	8 g	1	豚
	ホールコーン	10 g	4	
	クリームコーン	30 g	4	
	●たまねぎ	30 g	4	
	じゃがいも	20 g	5	
	にんじん	10 g	3	
	乾燥パセリ	0.1 g		
	牛乳	40 g	2	乳
	生クリーム	5 g	2	乳
	無塩バター	3 g	6	乳
	コンソメ	2 g		
	塩	0.1 g		
	こしょう	0.03 g		
	ごぼうサラダ			
	ごぼう	35 g	4	
	きゅうり	10 g	4	
	にんじん	5 g	3	
	塩	0.1 g		
	こしょう	0.03 g		
	ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料	5 g	6	
	エネルギー	791	kcal	
	たんぱく質	31.3	g	

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
11日（木）	**ごはん**			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	白身魚のヤンニョムソース			
	ホキ（澱粉つき）	1 こ	1	
	揚げ油	5 g	6	
	トマトケチャップ	4 g		
	本みりん	0.8 g		
	清酒	0.8 g		
	赤みそ	0.8 g	1	豆
	コチジャン	0.4 g		豆
	土しょうが	0.4 g	4	
	こいくちしょうゆ	0.2 g		麦 豆
	砂糖	0.4 g	5	
	こしょう	0.01 g		
	トックスープ			
	トック	25 g	5	
	鶏肉	20 g	1	鶏
	●たまねぎ	20 g	4	
	たけのこ	10 g	4	
	にんじん	10 g	3	
	えのきたけ	5 g	4	
	●青ねぎ	6 g	3	
	中華スープ	2.2 g		豆 鶏 豚
	うすくちしょうゆ	1 g		麦 豆
	塩	0.1 g		
	ほうれん草のナムル			
	ほうれん草	30 g	3	
	キャベツ	20 g	4	
	切り干し大根	1 g	4	
	ごま油	0.7 g	6	ｺﾞ
	砂糖	1 g	5	
	こいくちしょうゆ	1.4 g		麦 豆
	コチジャン	1 g		豆
	エネルギー	709	kcal	
	たんぱく質	28.6	g	

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
12日（金）	**麦ごはん**			
	●精白米	90 g	5	
	精麦	10 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	ビーフカレー			
	牛肉	30 g	1	牛
	ぶどう酒	1.5 g		
	にんにく	0.3 g	4	
	土しょうが	0.3 g	4	
	じゃがいも	50 g	5	
	●たまねぎ	50 g	4	
	にんじん	20 g	3	
	むき枝豆	5 g	4	豆
	カレールウ（辛口）	2 g	6	麦 豆 り
	カレールウ（甘口）	15 g	6	麦 豆
	トマトケチャップ	3 g		
	トンカツソース	2 g		
	ウスターソース	1 g		
	コンソメ	1 g		
	塩	0.1 g		
	こしょう	0.03 g		
	グリーンサラダ			
	ブロッコリー	20 g	3	
	キャベツ	20 g	4	
	きゅうり	10 g	4	
	和風ドレッシング	6 g	6	麦 豆 鶏 豚 り
	梅ゼリー			
	梅ゼリー	1 こ	5	
	エネルギー	757	kcal	
	たんぱく質	23.2	g	

香芝西中セレクト

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
15日（月）	**ごはん**			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	奈良の小松菜入り焼売			
	●奈良の小松菜入り焼売	2 こ	1	麦 豆 豚
	豆腐の中華風煮込み			
	●豆腐(奈良県産)	70 g	1	豆
	蒸しひきわり大豆	10 g	1	豆
	豚ひき肉	25 g	1	豚
	●たまねぎ	30 g	4	
	チンゲンサイ	30 g	3	
	にんじん	10 g	3	
	●ぶなしめじ	8 g	4	
	●青ねぎ	5 g	3	
	土しょうが	1.2 g	4	
	オイスターソース	3 g		麦 豆
	鳥がらスープ	1.8 g		鶏
	清酒	1 g		
	砂糖	2 g	5	
	こいくちしょうゆ	3 g		麦 豆
	でんぷん	2 g	5	
	わかめときゅうりの甘酢和え			
	わかめ	2 g	2	
	きゅうり	20 g	4	
	ちりめんじゃこ	3 g	2	
	穀物酢	2 g		
	砂糖	2 g	5	
	こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
	エネルギー	726	kcal	
	たんぱく質	30.3	g	

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
16日（火）	**ごはん**			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	大和ポークのメンチカツ			
	●大和ポークのメンチカツ	1 こ	1	麦 豆 豚
	揚げ油	5 g	6	
	にゅうめん			
	●そうめん	10 g	5	麦
	かまぼこ	10 g	1	
	●たまねぎ	30 g	4	
	にんじん	10 g	3	
	●青ねぎ	5 g	3	
	干ししいたけ	0.3 g	4	
	本みりん	2 g		
	うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆
	だし昆布	1 g		
	だしパック	2 g		鯖
	キャベツのごま塩昆布和え			
	キャベツ	45 g	4	
	にんじん	5 g	3	
	塩昆布	1 g	2	麦 豆
	ごま	0.3 g	5	ｺﾞ
	ごま油	0.3 g	6	ｺﾞ
	エネルギー	745	kcal	
	たんぱく質	21.6	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。

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

表裏印刷

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
17日（水）	**米粉パン**			
	●米粉パン	1こ	5	乳 麦
	牛乳			
	牛乳	1本	2	乳
	なすのミートスパゲティ			
	スパゲッティ	33ｇ	5	麦
	オリーブ油	0.3ｇ	6	
	豚ひき肉	30ｇ	1	豚
	なす	30ｇ	4	
	●たまねぎ	20ｇ	4	
	にんじん	15ｇ	3	
	ピーマン	15ｇ	3	
	トマトピューレ	5ｇ	3	
	トマト	10ｇ	3	
	トマトケチャップ	17ｇ		
	にんにく	0.2ｇ	4	
	コンソメ	0.6ｇ		
	ウスターソース	1.4ｇ		
	こいくちしょうゆ	0.8ｇ	5	麦 豆
	砂糖	1ｇ	5	
	塩	0.1ｇ		
	こしょう	0.02ｇ		
	コンソメスープ			
	カットウインナー	10ｇ	1	豚
	●じゃがいも	35ｇ	5	
	●たまねぎ	30ｇ	4	
	にんじん	5ｇ	3	
	乾燥パセリ	0.1ｇ		
	ぶどう酒	2ｇ		
	コンソメ	2ｇ		
	塩	0.1ｇ		
	こしょう	0.03ｇ		
	エネルギー	795		kcal
	たんぱく質	33.9		ｇ

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
18日（木）	**大和まなめし**			
	●精白米	90ｇ	5	
	●大和まな(漬物)	8ｇ	3	
	にんじん	5ｇ	3	
	ツナ	20ｇ	1	
	清酒	1ｇ		
	うすくちしょうゆ	4ｇ		麦 豆
	本みりん	2ｇ		
	砂糖	0.5ｇ	5	
	だし昆布	2ｇ		
	牛乳			
	牛乳	1本	2	乳
	羊作りトンカツ			
	●豚肉(ロース)	1枚	1	豚
	塩	0.4ｇ		
	こしょう	0.03ｇ		
	小麦粉	8ｇ	5	麦
	パン粉	12ｇ	5	麦
	揚げ油	6ｇ	6	
	赤だしみそ汁			
	うす揚げ	4ｇ	1	豆
	●豆腐(奈良県産)	20ｇ	1	豆
	●たまねぎ	40ｇ	4	
	●小松菜	10ｇ	3	
	えのきたけ	8ｇ	4	
	赤みそ	12ｇ	1	豆
	だしパック	3ｇ		鯖
	エネルギー	829		kcal
	たんぱく質	33.0		ｇ

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
19日（金）	**ごはん**			
	●精白米	100ｇ	5	
	牛乳			
	牛乳	1本	2	乳
	鶏肉の梅だれかけ			
	鶏もも肉(皮付き)	1こ	1	鶏
	●梅ペースト	5ｇ	3	
	清酒	1ｇ		
	本みりん	1ｇ		
	こいくちしょうゆ	1ｇ		麦 豆
	砂糖	1.8ｇ	5	
	でんぷん	0.3ｇ	5	
	奈良のっぺ			
	さといも	30ｇ	5	
	●板こんにゃく	30ｇ	5	
	厚揚げ	25ｇ	1	豆
	だいこん	35ｇ	4	
	にんじん	20ｇ	3	
	れんこん	20ｇ	4	
	ごぼう	20ｇ	4	
	干ししいたけ	0.5ｇ	4	
	本みりん	4ｇ		
	うすくちしょうゆ	5ｇ		麦 豆
	だし昆布	1ｇ		
	だしパック	2ｇ		鯖
	小松菜ちりめん			
	ちりめんじゃこ	5ｇ	2	
	清酒	0.2ｇ		
	●小松菜	40ｇ	3	
	こめ油	0.5ｇ	6	
	本みりん	1ｇ		
	砂糖	0.8ｇ	5	
	こいくちしょうゆ	0.8ｇ		麦 豆
	エネルギー	758		kcal
	たんぱく質	37.2		ｇ

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
22日（月）	**ごはん**			
	●精白米	100ｇ	5	
	牛乳			
	牛乳	1本	2	乳
	塩麹仕立てのチキンカツ			
	塩麹仕立てのチキンカツ	1こ	1	麦 豆 鶏
	揚げ油	6ｇ	6	
	豆乳汁			
	豚肉	20ｇ	1	豚
	豆腐	25ｇ	1	豆
	だいこん	20ｇ	4	
	キャベツ	20ｇ	4	
	にんじん	10ｇ	3	
	●青ねぎ	6ｇ	3	
	ぶなしめじ	8ｇ	4	
	えのきたけ	5ｇ	4	
	豆乳	30ｇ	1	豆
	白みそ	8ｇ	1	豆
	本みりん	2ｇ		
	うすくちしょうゆ	2ｇ		麦 豆
	だしパック	3ｇ		鯖
	茎わかめの炒め物			
	平天	15ｇ	1	豆
	土しょうが	0.3ｇ	4	
	茎わかめ	12ｇ	2	
	切り干し大根	4ｇ	4	
	にんじん	8ｇ	3	
	干ししいたけ	0.5ｇ	4	
	清酒	1ｇ		
	砂糖	1ｇ	5	
	こいくちしょうゆ	2ｇ		麦 豆
	エネルギー	774		kcal
	たんぱく質	31.1		ｇ

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
23日（火）食育の日「沖縄県」	**ジューシー**			
	●精白米	90ｇ	5	
	焼き豚	20ｇ	1	麦 豆 豚
	にんじん	5ｇ	3	
	たけのこ	5ｇ	4	
	刻み昆布	0.2ｇ	2	
	中華スープ	1ｇ		豆 鶏 豚
	清酒	1ｇ		
	うすくちしょうゆ	1ｇ		麦 豆
	こいくちしょうゆ	1ｇ		麦 豆
	だしパック	1ｇ		鯖
	牛乳			
	牛乳	1本	2	乳
	イナムドゥチ			
	豚肉	20ｇ	1	豚
	●板こんにゃく	15ｇ	5	
	かまぼこ	10ｇ	1	
	にんじん	10ｇ	3	
	しいたけ	5ｇ	4	
	うす揚げ	5ｇ	1	豆
	●青ねぎ	5ｇ	3	
	塩	0.1ｇ		
	白みそ	13ｇ	1	豆
	だしパック	2ｇ		鯖
	ゴーヤチャンプルー			
	ゴーヤ	15ｇ	3	
	塩	0.1ｇ		
	ベーコン	10ｇ	1	豚
	厚揚げ	25ｇ	1	豆
	炒りたまご	20ｇ	1	卵
	●たまねぎ	30ｇ	4	
	糸かつお	0.3ｇ	1	
	砂糖	1ｇ	5	
	清酒	2ｇ		
	こいくちしょうゆ	2ｇ		麦 豆
	こしょう	0.03ｇ		
	シークヮーサーゼリー			
	シークヮーサーゼリー	1こ	5	
	エネルギー	713		kcal
	たんぱく質	31.1		ｇ

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
26日（金）	**わかめごはん**			
	●精白米	100ｇ	5	
	わかめごはんの素	2ｇ	2	
	牛乳			
	牛乳	1本	2	乳
	キス天ぷらの南蛮漬け			
	キス天ぷら	1こ	1	麦
	揚げ油	6ｇ	6	
	●たまねぎ	8ｇ	4	
	赤ピーマン	3ｇ	3	
	ピーマン	3ｇ	3	
	砂糖	2ｇ	5	
	こいくちしょうゆ	2ｇ		麦 豆
	穀物酢	2ｇ		
	塩	0.1ｇ		
	肉団子汁			
	肉団子	30ｇ	1	麦 豆 鶏 豚
	豆腐	20ｇ	1	豆
	ごぼう	15ｇ	4	
	白菜	10ｇ	4	
	にんじん	10ｇ	3	
	えのきたけ	6ｇ	4	
	ニラ	6ｇ	3	
	土しょうが	0.3ｇ	4	
	清酒	1ｇ		
	本みりん	1ｇ		
	うすくちしょうゆ	3ｇ		麦 豆
	塩	0.1ｇ		
	だしパック	2ｇ		鯖
	なすの和え物			
	なす	45ｇ	4	
	にんじん	5ｇ	3	
	ツナ	10ｇ	1	
	砂糖	1ｇ	5	
	こいくちしょうゆ	2ｇ		麦 豆
	エネルギー	742		kcal
	たんぱく質	26.4		ｇ

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
29日（月）	**麦ごはん**			
	●精白米	90ｇ	5	
	精麦	10ｇ	5	
	牛乳			
	牛乳	1本	2	乳
	豚丼の具			
	豚肉	55ｇ	1	豚
	清酒	2ｇ		
	●たまねぎ	40ｇ	4	
	大根おろし	30ｇ	4	
	●青ねぎ	6ｇ	3	
	土しょうが	0.6ｇ	4	
	本みりん	3ｇ		
	砂糖	0.2ｇ	5	
	こいくちしょうゆ	1ｇ		麦 豆
	うすくちしょうゆ	2ｇ		麦 豆
	でんぷん	1ｇ	5	
	すまじ汁			
	鮭ボール	25ｇ	1	鮭
	かまぼこ	10ｇ	1	
	●たまねぎ	30ｇ	4	
	にんじん	10ｇ	3	
	えのきたけ	5ｇ	4	
	清酒	1ｇ		
	本みりん	1ｇ		
	うすくちしょうゆ	4ｇ		麦 豆
	だし昆布	1ｇ		
	だしパック	2ｇ		鯖
	豆腐とオクラのおかかマヨ和え			
	豆腐	20ｇ	1	豆
	オクラ	10ｇ	3	
	ごぼう	8ｇ	4	
	ささみほぐし	10ｇ	1	鶏
	こいくちしょうゆ	1ｇ		麦 豆
	砂糖	1ｇ	5	
	糸かつお	0.5ｇ	1	
	ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料	4ｇ	6	
	エネルギー	719		kcal
	たんぱく質	34.0		ｇ

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
30日（火）	**ごはん**			
	●精白米	100ｇ	5	
	牛乳			
	牛乳	1本	2	乳
	塩麹仕立てのチキンカツ			
	塩麹仕立てのチキンカツ	1こ	1	麦 豆 鶏
	揚げ油	6ｇ	6	
	豆乳汁			
	豚肉	20ｇ	1	豚
	豆腐	25ｇ	1	豆
	だいこん	20ｇ	4	
	キャベツ	20ｇ	4	
	にんじん	10ｇ	3	
	●青ねぎ	6ｇ	3	
	ぶなしめじ	8ｇ	4	
	えのきたけ	5ｇ	4	
	豆乳	30ｇ	1	豆
	白みそ	8ｇ	1	豆
	本みりん	2ｇ		
	うすくちしょうゆ	2ｇ		麦 豆
	だしパック	3ｇ		鯖
	茎わかめの炒め物			
	平天	15ｇ	1	豆
	土しょうが	0.3ｇ	4	
	茎わかめ	12ｇ	2	
	切り干し大根	4ｇ	4	
	にんじん	8ｇ	3	
	干ししいたけ	0.5ｇ	4	
	清酒	1ｇ		
	砂糖	1ｇ	5	
	こいくちしょうゆ	2ｇ		麦 豆
	エネルギー	774		kcal
	たんぱく質	31.1		ｇ

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
31日（水）	**減量ごはん**			
	●精白米	95ｇ	5	
	牛乳			
	牛乳	1本	2	乳
	ちくわの磯辺揚げ			
	ちくわ	1本	1	
	あおのり	0.1ｇ	2	
	てんぷら粉	6ｇ	5	麦
	揚げ油	6ｇ	6	
	カレーうどん			
	●吉野葛入りうどん	50ｇ	5	麦
	鶏肉	20ｇ	1	鶏
	清酒	1ｇ		
	●たまねぎ	50ｇ	4	
	にんじん	15ｇ	3	
	●青ねぎ	6ｇ	3	
	カレールウ(甘口)	10ｇ	6	麦 豆
	カレールウ(辛口)	2ｇ	6	麦 豆 り
	うすくちしょうゆ	2ｇ		麦 豆
	本みりん	3ｇ		
	カレー粉	0.1ｇ		
	だしパック	2ｇ		鯖
	ささみとキャベツの和え物			
	キャベツ	30ｇ	4	
	ほうれん草	15ｇ	3	
	ささみほぐし	10ｇ	1	鶏
	砂糖	0.3ｇ	5	
	こいくちしょうゆ	1.5ｇ		麦 豆
	エネルギー	775		kcal
	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)枝豆コロッケ
6月12日(金)梅ゼリー
7月 1日(水)肉団子のケッチャプソース
7月 7日(火)七夕ゼリー
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。

「アレルゲン」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							
ｴﾋﾞ	えび	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	ﾊﾞ	バナナ	豚	豚肉	ﾏｶ	ﾏｶﾀﾞﾐｱﾅｯﾂ
桃	もも	芋	やまいも	り	りんご	ｾﾞ	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・アレルゲン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・アレルゲン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。)

広陵町
教育委員会HP

香芝市
教育委員会HP

6月　平均栄養量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB_1 mg	ビタミンB_2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
758	30.3	22.7	387	107	4.7	223	0.72	0.57	34	5.8

表裏印刷