令和3年度 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 分量 |6群| アレルゲン| 日 | 材料名 分量 材料名 6群 アレルゲン 日 6群 アレルゲン 日 あげパン パエリア ごはん ごはん ●規格パン ●精白米 乳 麦 ●精白米 **牛乳** 100 100 90 8 ●精白米 こめ油(揚げ用) 牛乳 20 g 6 g たまねぎ 12 g 1本 ホールコーン 牛乳 いわしの蒲焼 チデミ 赤ピーマン 6 g いわし開き(馬鈴薯澱粉付き) 0.1 g 1本 豆鶏= 白菜のクリーム煮 キムチチゲ こめ油(揚げ用) 0.02 g5 g こしょう サフランライスの素 1.3 g 麦ゼ カットウインナ 豆豚鶏 ●豚肉 牛乳 ●白菜 40 g 本みりん 豆腐 10 g ・<u>+</u>乳 スパニッシュオムレツ 1本 じゃがいも $30~\mathrm{g}$ うす揚げ 8 豆. ょうゆ 麦 豆 けんちん汁 たまねぎ 30 g 白菜キムチ 10 g 20 g 卵 鶏 1豆 にんじん うす揚げ 8 g ●白菜 20 s 日 日 日 日 ノバ・デ・トマト(トマトスープ) たまねぎ 牛乳 50 g さといも 20 g 20 5 g 牛クリーム ベーコン 豚 5 ●板こんにゃく 15 g にんじん 10 s 無塩バター 0.3 gにんにく 2 g ●だいこん 20 8 ごぼう 10 g ぶどう酒 ごぼう 3 g コンソメ 2 1 15 g ●青ねぎ 6 火 水 木 金 かぶ 30 g 塩 0.3 g にんじん $0.2 \, \mathrm{g}$ 15 g 土しょうが 30 g こしょう $0.03~\mathrm{g}$ 0.2 gたまねぎ ●青ねぎ 6 g 塩 だしパック 鯖 こしょう 0.01 g 5 8 5 3 g ピーマン ●ぶなしめじ 8 g ひじきサラダ だし昆布 みそ 1豆 1 g 15 g 生ひじき 15 g 麦 豆 コチジャン 2.5 g 豆 うすくちしょうゆ 食 清酒 チャプチェ トマトピューレ 10 g ごぼう 10 g 本みりん 1.5 g トマトケチャップ にんじん 大豆と豚肉の煮物 パセリ 0.5 gむき枝豆 5 g はるさめ の ローリエ $0.05 \, g$ ホールコーン 5 g 大豆水煮 15 g 豆 牛肉 15 g 日 コンソメ 2 ツナ 10 g 豆 ●豚肉 18 g 1 豚 土しょうが $0.5\,$ g 穀物酢 塩 0.3 : $0.5 \, \epsilon$ れんこん 15 g にんにく 0.1 8 にんじん 0.03 砂糖 0.8 8 8 g たまねぎ 30 g ポテトサラダ こいくちしょうゆ 麦 豆 20 g 麦豆 2 g たけのこ ミニゼリーブルーン じゃがいも 40 砂糖 にんじん 10 g 1 g きゅうり 13 g ミニゼリープルーン 1こ 本みりん 8 8 清酒 砂糖 にんじん だしパック 0.3 g 鯖 こいくちしょうゆ 麦 豆 レモン果汁 0.8 g 0.8 g 清酒 イ ガーリックパウダー 0.1 中華スープ 豆鶏豚 0.8 こしょう 0.04 gブリンタルト(乳卵不使用) プリンタルト(乳卵不使用) kcal kcal kcal kcal 28.4 g 分量 6群 アレルゲン たんぱく質 材料名 24.8 21.2 g 分量 6群 アレルゲン 日 たんぱく質 百 分量 6群 アレルゲン 日 6群 アレルゲン 日 材料名 きのことツナの混ぜ込みご飯 ●精白米 **牛乳** 100 ●精白米 **牛乳** 100 8 ●米粉パン **牛乳** 乳 麦 ●精白米 20 g 豆. 1本 ●ぶなしめじ 1本 1本 和風ハンバーグ 揚げさばの野菜あんかけ 豆鶏豚 1 5 鯖 1 3 麦 鮭 豆 ●まいたけ 5 g こめ油(揚げ用) **白インゲン豆のシチュー** こいくちしょうゆ 1.5 g 麦 豆 こめ油(揚げ用) 5 g 5 g 砂糖 1 g 白ねぎ 3 g 本みりん 3 g 1 g 5 8 本みりん にんじん 6 g 1 豚 うすくちしょうゆ 3 g 麦 豆 こしょう 0.01 g みずな 6 g たまねぎ 30 g 砂糖 1 g 8 9 0 砂糖 1 g 0.6にんじん 20 g 日 日 日 豆乳汁 牛乳 4 豆 清酒 むき枝豆 5 8 日 うすくちしょうゆ ●豚肉 30 豚 1.5 g 麦豆 0.5 g1本 パセリ 揚げ鶏のおろしかけ 25 g 1豆 本みりん 白いんげん豆のピューレ 豆腐 18 8 ●だいこん 30 g 1 5 鶏 白いんげん豆 15 g 鶏もも肉(澱粉付き) 月 木 火 水 ちゃんこ汁 2 乳 ●キャベツ 20 g 牛乳 50 g こめ油(揚げ用) 6 g 2 3 6 乳 10 g 25 g 生クリーム 大根おろし 20 g にんじん 鶏つくね 麦豆雞 5 g ●青ねぎ 豆腐 20 g 無塩バター ●ぶなしめじ ●白菜 25 g コンソメ 本みりん えのきたけ 5 g ごぼう 18 g 0.2 8 砂糖 1.5 g 豆乳 30 g 豆 にんじん 12 g こしょう $0.03 \, g$ 2.5 麦 豆 すまし汁 白みそ 8 1 1 豆 ニラ 3 8 ブロッコリーのイタリアンサラダ 30 s 豆 本みりん 2 g えのきたけ 8 g 厚揚げ うすくちしょうゆ かまぼこ(梅) 2.5 g 麦 豆 30 s 10 g 土しょうが ブロッコリー うすくちしょうゆ カリフラワー 4.5 g 麦豆 たまねぎ 30 g 25 g 切り干し大根のごまだれ和え 15 g 清酒 2 g ホールコーン ごぼう 5 g 6 麦豆豚 ●青ねぎ 5 g イタリアンドレッシング 本みりん 切り干し大根 5 g 6 12 g 鯖 きゅうり だしパック 3 g えのきたけ 10 g だし昆布 にんじん 8 g 清酒 1.2 g 1 g 0.3 g 細切り昆布とひじきの手作りぶりかけ ごまドレッシング 6 麦豆ゴ うすくちしょうゆ 麦 豆 こいくちしょうゆ 1.5 g 麦 豆 だしパック 3 g 12 g 砂糖 生ひじき だし昆布 ちりめんじゃこ でんぷん $1.5 \, g$ 糸かつお 1.5 g 砂糖 1.5 8 こいくちしょうゆ 麦 豆 1 s 本みりん 1.2 g 清酒 0.8 g エネルコ kcal kcal kcal kcal たんぱく質 たんぱく質 32.0 30.0 たんぱく質 たんぱく質 37.4 材料名 ガーリックライス 日 分量 6群 アレルゲン 日 分量 | 6群 アレルゲン | 日 アレルゲン 材料名 麦ごはん 米粉パン ごはん ●精白米 **牛乳** 100 ●精白米 100 ●精白米 90 ●米粉パン **牛乳** にんにく 1.3 g 10 g 牛乳 1本 コンソメ 1 8 0.5 ε 鶏肉のハーブ焼き ししゃもの磯辺揚げ 1 本 春巻き 1 豆鶏 2 5 麦 豆 ししゃもの磯辺揚げ 鶏肉のノ - - - 春巻き こめ油(揚げ用) 麦豆豚 カレービーンズスープ 1 5 6 1 本 豚肉のステーキソース炒め 高野豆腐の煮物 6 ●豚肉 豚 5 g 70 g 豆腐の中華風煮込み 20 g ●豚肉 豚 じゃがいも 30 g ●豚肉 豚 日 日 日 たまねぎ 35 g 豆 たまねぎ 高野豆腐 $30~\mathrm{g}$ 豆 豆腐 じゃがいも 8 8 豚ひき肉 20 g 15 g 40 g にんじん わかめスープ 蒸しひきわり大豆 15 g 1豆 たまねぎ 35 月 木 水 わかめ 1.2 g たまねぎ $30~\mathrm{g}$ ひよこ豆 8 g にんじん 20 g チンゲンサイ 豆腐 30 g 1豆 30 g パセリ $0.5~\mathrm{g}$ たけのこ 15 g 20 g たまねぎ にんじん 15 g カレールウ(甘口) 8 8 6 麦豆 むき枝豆 10 g 豆. 12 g ●ぶなしめじ コンソメ $0.7 \, \mathrm{g}$ にんじん 8 8 $2.5 \, \mathrm{g}$ 干ししいたけ えのきたけ 白ねぎ 3 : 8 g 土しょうが $0.3 \, \mathrm{g}$ ほうれん草ときのこのツナマヨサラダ 5 g ●青ねぎ ●青ねぎ 6 g 砂糖 $2.5 \, \mathrm{g}$ 10 g 1.2 g ●ぶなしめじ 土しょうが 35 8 1.5 g ほうれん草 清酒 ●ぶなしめじ コンソメ 2 g オイスターソース 3 g 10 g うすくちしょうゆ 5 g 麦豆 麦豆 うすくちしょうゆ 1.5 g 麦 豆 こいくちしょうゆ 5 g 麦 豆 赤ピーマン 8 g 3 1 豆 0.1 g 0.03 g 砂糖 ツナ こしょう 2 8 茎わかめのきんぴら 鳥がらスープ 1.8 g 鶏 0.04 gこしょう かぶとブロッコリーのサラダ マヨネース゛タイプ。調味料 清酒 6 g ミルメーク ブロッコリー 30 g 鶏肉 10 g 鶏 中華和え 1 3 25 g ミルメークコーヒー 土しょうが 0.3 g 和風ドレッシング **ガトーショコラ** 30 g 5 g ●キャベツ ごぼう 15 g きゅうり 10 g にんじん 8 8 ガトーショコラ 6 豆 1 g 1こ 砂糖 にんじん 8 g ホールコーン 1.5 g 5 g 清洒 0.3 g ごま油 こいくちしょうゆ 1.5 g 麦 豆 こいくちしょうゆ 麦 豆 2 g 穀物酢 2 g 砂糖

kcal

たんぱく質

kcal

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

kcal

kcal

日	材料名	分量	6群	アレルゲン	日		分量	6郡	羊 アレルゲン	日	材料名	分量	6群	アレルゲン	日	材料名	分量	6群 アレルゲン
	ごはん					ごはん					わかめごはん					ごはん		
	●精白米	100 g	5	5		●精白米	100 ย	g {	5		●精白米	100 g				●精白米	100 g	5
	牛乳		I			牛乳		1			わかめごはんの素	1.3 g	2	<u> </u>		牛乳		
	牛乳	1 本	2	2 乳		牛乳	1 本	<u> </u>	2 乳		牛乳					牛乳	1 本	2 乳
	たらと野菜のメンチカツ					焼売					牛乳	1 本	2	乳		いか天の甘酢づけ		
1	すけそうだらと野菜のメンチカツ	1 5	. 1	麦 豆	2	焼売	2 C		1 麦 豚	2	野菜コロッケ				2	いか天ぷら	1 こ	1 麦 イカ
	こめ油(揚げ用)	5 g	6	5	4	卵と豆腐のスープ		T			野菜コロッケ	1 5		麦 豆		こめ油(揚げ用)	5 g	6
8	豚汁				1	●鶏卵	30 g		1 卵	2	こめ油(揚げ用)	5 g	6		4	穀物酢	3 g	
日	●豚肉	30 g		豚	日	豆腐	30 g	g :	1 豆	日	豚肉と大根の煮物				日	砂糖	2.5 g	5
	清酒	0.7 g				ベーコン	5 g		1 豚		●豚肉	35 g		豚		うすくちしょうゆ	1.5 g	麦 豆
	豆腐	15 g		豆		チンゲンサイ	15 g		3		●だいこん	60 g				みそラーメン		
金	さといも	20 g		5	月	にんじん	12 g		3	باد	●板こんにゃく	15 g	_		木	中華めん	40 g	5 麦
並	●白菜	15 g		Į.	円	●ぶなしめじ	10 g	_	4	火	厚揚げ	25 g		豆	小	●豚肉	15 g	1 豚
	ごぼう	15 g		Ł		干ししいたけ	0.5 g		4		ちくわ	15 g	-			たまねぎ	30 g	4
	にんじん	12 g		3		中華スープ	1.5 g		豆鶏豚		にんじん	20 g				にんじん	15 g	3
	●青ねぎ	6 g	1 -	3		こいくちしょうゆ	2.5 g	~	麦 豆		さやいんげん	8 g				ホールコーン	10 g	4
	みそ	8 g		豆.		清酒	1.5 g	~			●ぶなしめじ	10 g				●青ねぎ	6 g	3
	白みそ	2 g		豆豆		塩	0.1 g	_			砂糖	2 g				ごま油	0.3 g	6 🚉
	だしパック	3 g	.	鯖		こしょう	0.03 g				本みりん	2 g	1			みそ	7 g	1 豆
	大豆の磯煮					でんぷん	1.5 g	g {	5		清酒	1 g				鳥がらスープ	2 g	鶏
	大豆水煮	20 g		豆.		チンジャオロースー		1			だしパック	2 g	'	鯖		ガーリックパウダー	0.04 g	豆
	生ひじき	15 g		2		牛肉	20 g		1 牛		こいくちしょうゆ	3 g		麦 豆		こしょう	0.03 g	
	平天	10 g				たまねぎ	30 g	_	4		うすくちしょうゆ	1.5 g	<u> </u>	麦 豆		ブロッコリーとささみの和え物		
	●つきこんにゃく	10 g		5		たけのこ	10 g	_	4		キャベツのちりめんかつお和え					ブロッコリー	40 g	3
	にんじん	8 g		3		赤ピーマン	10 g		3		●キャベツ	40 g				ささみほぐし	10 g	1 鶏
	さやいんげん	6 g		3		土しょうが	0.5 g		4		ちりめんじゃこ	8 g				うすくちしょうゆ	1.5 g	麦 豆
	砂糖	1 g		5		ごま油	0.5 g	g (6 1		にんじん	8 g	3			砂糖	1 g	5
	こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆		オイスターソース	1 g		麦豆		糸かつお	1 g	1					
	本みりん	1 g	1	1		こいくちしょうゆ	2 g	_	麦 豆		砂糖	0.8 g						
	だしパック	1 g		鯖		砂糖	1.2 g		5		こいくちしょうゆ	1.2 g		麦 豆				
		00		<u> </u>		でんぷん	0.5 g		5	ļ		000					700	
	エネルギー	804		kcal		エネルギー	780		kcal	ļ	エネルギー	800)	kcal		エネルギー	796	kcal
	たんぱく質	31.4		g		たんぱく質	30.	<u>.</u> 5	g		たんぱく質	34.4	4	g		たんぱく質	29.8	g
且		分重	6群	アレルゲン	ļ													
	ポークカレー	0.0	_ ا	.						_								
	●精白米	90 g		2		☆献立は都合によ	り変り	更し	こなる	、こ	とがあります。							
	精麦	10 g		0 07:		, ,, , ,		•										
	●豚肉	30 g	I^{-1}	豚														

●は、※奈良県産の食材を使用する予定です。

※奈良県産とは、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。

「アレルゲン」項目

特定義務表示7品目ならびに推奨義務表示2 | 品目をすべて記載しています。 (下図参照)

特	特定義務表示7品目及び推奨表示21品目の略字表記												
99	99	5	UK5	豚	豚肉								
到	乳	オレ	オレンジ	עיק	まつたけ								
麦	小麦	カシ	カシューナッツ	桃	もも								
蒿	そば	牛	牛肉	芋	やまいも								
L	落花生	<	くるみ	5	りんご								
It	えび	鮭	さけ	J.	ごま								
為王	かに	鮪	さば	f.	ゼラチン								
角包	あわび	豆	大豆	11	バナナ								
11	いか	鶏	鶏肉	+	キウイフルーツ								
7-	アーモンド												



香芝市イメージキャラクター カッシー

広陵町イメージキャラクター

かぐやちゃん

2月 平均栄養量

ぶどう酒

にんにく

5

日

土しょうが

じゃがいも

たまねぎ

むき枝豆

カレールウ(辛口) カレールウ(甘口) トマトケチャップ トンカツソース

ウスターソース

・ _{年乳} まぐろメンチカツ

まぐろメンチカツ こめ油(揚げ用) **海藻サラダ**

わかめ 寒天

きゅうり

にんじん

●キャベツ

コンソメ

牛乳

1.5 g

 $0.3~\mathrm{g}$

0.3 g

 $40~\mathrm{g}$

50 g

20 g

8 g

7 g

6 g 3 g 2 g

1 g

1.8 g

0.1 g 0.03 g

1本

5 g 0.5 g

20 g

10 g

8 8

4 豆

6 麦豆り 6 麦豆

麦 豆

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 _I	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維
kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
803	30.7	25 . I	440	132	4.1	267	0.78	0.60	33	6.4

6つの基礎食品群

1群の食品	3 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•鳳	□ 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	引 小魚・海藻		果物	いも・砂糖	油油

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。