

2月 中学校給食予定献立表

Main table containing 14 columns of menu items, ingredients, and nutritional information for each day of the month. The table is organized by date (1st to 14th) and includes detailed lists of ingredients and their quantities for each meal.

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	
18日 (金)	ごはん				21日 (月)	ごはん				22日 (火)	わかめごはん				24日 (木)	ごはん				
	●精白米	100g	5			●精白米	100g	5			●精白米	100g	5			●精白米	100g	5		
	牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳	
	たらと野菜のメンチカツ					焼売	2こ	1	麦豚		野菜コロッケ					いか天の甘酢づけ				
	すけぞうたらと野菜のメンチカツ	1こ	1	麦豆		焼売	2こ	1	麦豚		野菜コロッケ	1こ	5	麦豆		いか天ぶら	1こ	1	麦	イカ
	こめ油(揚げ用)	5g	6			鶏卵	30g	1	卵		野菜コロッケ	1こ	5	麦豆		こめ油(揚げ用)	5g	6		
	豚汁					豆腐	30g	1	豆		こめ油(揚げ用)	5g	6			穀物酢	3g			
	●豚肉	30g	1	豚		ベーコン	5g	1	豚		豚肉と大根の煮物					砂糖	2.5g	5		
	清酒	0.7g	1			チンゲンサイ	15g	3			●豚肉	35g	1	豚		うすくちしょうゆ	1.5g		麦豆	
	豆腐	15g	1	豆		にんじん	12g	3			●だいこん	60g	4			みそラーメン				
	さといも	20g	5			●ぶなしめじ	10g	4			●板こんにやく	15g	5			中華めん	40g	5	麦	
	●白菜	15g	4			干しいたけ	0.5g	4			厚揚げ	25g	1	豆		●豚肉	15g	1	豚	
	ごぼう	15g	4			中華スープ	1.5g	3			ちくわ	15g	1			たまねぎ	30g	4		
	にんじん	12g	3			こいくちしょうゆ	2.5g	5	豆鶏豚		にんじん	20g	3			にんじん	15g	3		
	●青ねぎ	6g	3			清酒	1.5g	3			さやいんげん	8g	3			ホールコーン	10g	4		
みそ	8g	1	豆	塩	0.1g	5		●ぶなしめじ	10g	4		●青ねぎ	6g	3						
白みそ	2g	1	豆	こしょう	0.03g	5		砂糖	2g	5		ごま油	0.3g	6	ゴ					
だしパック	3g		鯖	でんぷん	1.5g	5		本みりん	2g			みそ	7g	1	豆					
大豆の磯煮				デンプン	1.5g	5		清酒	1g			鳥がらスープ	2g		鶏					
大豆水煮	20g	1	豆	デンプン	1.5g	5		だしパック	2g		鯖	ガーリックパウダー	0.04g		豆					
生ひじき	15g	2		牛肉	20g	1	牛	こいくちしょうゆ	3g		麦豆	こしょう	0.03g							
平天	10g	1		たまねぎ	30g	4		キャベツのちりめんかつお和え	1.5g		麦豆	ブロッコリーとささみの和え物								
●つきこんにやく	10g	5		たけのこ	10g	4		●キャベツ	40g	4		ブロッコリー	40g	3						
にんじん	8g	3		赤ピーマン	10g	3		ちりめんじゃこ	8g	2		ささみほぐし	10g	1	鶏					
さやいんげん	6g	3		土しょうが	0.5g	4		にんじん	8g	3		うすくちしょうゆ	1.5g		麦豆					
砂糖	1g	5		ごま油	0.5g	6	ゴ	糸かつお	1g	1		砂糖	1g	5						
こいくちしょうゆ	2g		麦豆	オイスターソース	1g		麦豆	砂糖	0.8g	5										
本みりん	1g			こいくちしょうゆ	2g		麦豆	こいくちしょうゆ	1.2g		麦豆									
だしパック	1g		鯖	砂糖	1.2g	5														
エネルギー	804		kcal	でんぷん	0.5g	5		エネルギー	800		kcal	エネルギー	796		kcal	エネルギー	796		kcal	
たんぱく質	31.4		g	たんぱく質	30.5		g	たんぱく質	34.4		g	たんぱく質	29.8		g	たんぱく質	29.8		g	

日	材料名	分量	6群	アレルギー
25日 (金)	ポークカレー			
	●精白米	90g	5	
	精麦	10g	5	
	●豚肉	30g	1	豚
	ぶどう酒	1.5g		
	にんにく	0.3g	4	
	土しょうが	0.3g	4	
	じゃがいも	40g	5	
	たまねぎ	50g	4	
	にんじん	20g	3	
	むぎ枝豆	8g	4	豆
	カレールー(辛口)	7g	6	麦豆
	カレールー(甘口)	6g	6	麦豆
	トマトケチャップ	3g		
	トンカツソース	2g		
ウスターソース	1g			
コンソメ	1.8g			
塩	0.1g			
こしょう	0.03g			
牛乳	1本	2	乳	
まぐろメンチカツ				
まぐろメンチカツ	1こ	1	麦豆	
こめ油(揚げ用)	5g	6		
海藻サラダ				
わかめ	0.5g	2		
寒天	1g	2		
●キャベツ	20g	4		
きゅうり	10g	4		
にんじん	8g	3		
和風ドレッシング	6g	6	麦豆鶏豚	
エネルギー	802		kcal	
たんぱく質	27.8		g	

☆献立は都合により変更になることがあります。

●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。

「アレルギー」項目

特定義務表示7品目ならびに推奨義務表示21品目をすべて記載しています。(下図参照)

卵	卵	ら	いくら	豚	豚肉
乳	乳	乳	オレンジ	マツ	まつたけ
麦	小麦	カ	カシューナッツ	桃	もも
蕎麦	そば	牛	牛肉	芋	やまいも
ビ	落花生	く	くるみ	り	りんご
It	えび	鮭	さけ	じ	ごま
蟹	かに	鱈	さば	び	ゼラチン
鮑	あわび	豆	大豆	パ	バナナ
イカ	いか	鶏	鶏肉	キ	キウイフルーツ
アー	アーモンド				



広陵町イメージキャラクター
かぐやちゃん



香芝市イメージキャラクター
カッシー

2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
803	30.7	25.1	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	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。