

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(木)	減量麦ごはん				19日(金)	なすのピラウ(ピラフ)				22日(月)	ごはん				
	●精白米	65g	5			●精白米	100g	5			規格パン				
	精麦	10g	5			●なす					●規格パン	1こ	5	乳麦	
	牛乳					たまねぎ	15g	4			牛乳	1本	2	乳	
	牛乳	1本	2	乳		たまねぎ	20g	4			ハンバーグオニオンソース				
	羊作りトンカツかじは春るみそだれがけ					たまねぎ	20g	4			ハンバーグ	1こ	1	麦豆豚	
	●豚肉(ロース)	1枚	1	豚		たまねぎ	12g	4			たまねぎ	12g	4		
	塩	0.2g				たまねぎ	12g	4			にんにく	0.1g	4		
	こしょう	0.03g				たまねぎ	12g	4			こめ油	0.1g	6		
	●米粉	8g	5	麦		たまねぎ	12g	4			こいくちしょうゆ	1.5g	5	麦豆	
	パン粉	10g	5	麦		たまねぎ	12g	4			砂糖	1.2g	5		
	こめ油(揚げ用)	6g	6			たまねぎ	12g	4			ぶどう酒	0.7g			
	蒸しひきわり大豆	5g	1	豆		たまねぎ	12g	4			こしょう	0.01g			
	●かしは春るみそ	2.5g	1	豆		たまねぎ	12g	4			でんぷん	0.2g	5		
	砂糖	1g	5			たまねぎ	12g	4			コンソメスープ				
清酒	2g			たまねぎ	12g	4		カットウインナー	15g	1	豚				
本みりん	1.5g			たまねぎ	12g	4		たまねぎ	30g	4					
●米粉	1.5g	5	麦	たまねぎ	12g	4		じゃがいも	20g	5					
だしバック	3g			たまねぎ	12g	4		●ロメインレタス	20g	4					
だし昆布	1g			たまねぎ	12g	4		●ぶなしめじ	12g	4					
うすくちしょうゆ	3.5g			たまねぎ	12g	4		にんにく	10g	3					
本みりん	1g			たまねぎ	12g	4		ホールコーン	5g	4					
塩	0.2g			たまねぎ	12g	4		パセリ	0.7g	3					
●豆腐(奈良県産)	25g	1	豆	たまねぎ	12g	4		コンソメ	3.5g	5					
うす揚げ	7g	1	豆	たまねぎ	12g	4		ぶどう酒	2g						
たまねぎ	20g	4		たまねぎ	12g	4		ローリエ	0.01g						
●ぶなしめじ	12g	4		たまねぎ	12g	4		塩	0.2g						
にんにく	10g	3		たまねぎ	12g	4		こしょう	0.04g						
わかめ	0.5g	2		たまねぎ	12g	4		ブルーツクリームサンド							
●大和まな	13g	3		たまねぎ	12g	4		ホイップクリーム	25g	6	乳豆				
●青ねぎ	8g	3		たまねぎ	12g	4		ミックスフルーツ	40g	4	モモリ				
●米粉	1.5g	5	麦	たまねぎ	12g	4		(黄桃 りんご)							
だしバック	3g			たまねぎ	12g	4									
だし昆布	1g			たまねぎ	12g	4									
うすくちしょうゆ	3.5g			たまねぎ	12g	4									
本みりん	1g			たまねぎ	12g	4									
塩	0.2g			たまねぎ	12g	4									
●ロメインレタス	30g	4		たまねぎ	12g	4									
ブロッコリー	25g	3		たまねぎ	12g	4									
にんにく	5g	3		たまねぎ	12g	4									
塩昆布	1.4g	2	麦豆	たまねぎ	12g	4									
●広陵町産いちごのマフィン	1こ	5	麦豆	たまねぎ	12g	4									
●広陵町産いちごのマフィン	1こ	5	麦豆	たまねぎ	12g	4									
エネルギー	887	kcal		たまねぎ	12g	4									
たんぱく質	34.8	g		たまねぎ	12g	4									
エネルギー	837	kcal		たまねぎ	12g	4									
たんぱく質	38.6	g		たまねぎ	12g	4									
エネルギー	797	kcal		たまねぎ	12g	4									
たんぱく質	33.5	g		たまねぎ	12g	4									
エネルギー	779	kcal		たまねぎ	12g	4									
たんぱく質	24.3	g		たまねぎ	12g	4									
エネルギー	837	kcal		たまねぎ	12g	4									
たんぱく質	29.9	g		たまねぎ	12g	4									

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(木)	わかめごはん				26日(金)	ごはん			
	●精白米	100g	5			●精白米	100g	5	
	わかめごはんの素	2g	2			牛乳	1本	2	乳
	牛乳					金時豆コロッケ			
	牛乳	1本	2	乳		●金時豆コロッケ	1こ	5	麦豆
	鮭のきごあんかけ					こめ油(揚げ用)	5g	6	
	さけ(馬鈴薯澱粉付き)	1こ	1	鮭		すき焼き			
	こめ油(揚げ用)	7g	6			牛肉	60g	1	牛
	えのきたけ	7g	4			豆腐	30g	1	豆
	●ぶなしめじ	5g	4			白菜	60g	4	
	うすくちしょうゆ	2g				●焼きふ	2g	5	麦
	砂糖	0.5g	5			●糸こんにゃく	20g	5	
	本みりん	0.5g				白ねぎ	20g	4	
	こしょう	0.02g				ごぼう	10g	4	
	でんぷん	1g	5			にんにく	10g	3	
里芋の豆乳汁				えのきたけ	10g	4			
●豚肉	25g	1	豚	こめ油	0.5g	6			
さといも	25g	5		砂糖	5g	5			
豆腐	20g	1	豆	本みりん	1.5g				
キャベツ	20g	4		清酒	1.5g				
●だいこん	15g	4		こいくちしょうゆ	6g		麦豆		
にんにく	10g	3		ブロッコリーのおかが和え					
うす揚げ	8g	1	豆	ブロッコリー	30g	3			
●青ねぎ	8g	3		キャベツ	20g	4			
豆乳	30g	1	豆	キャベツ	20g	4			
白みそ	8g	1	豆	糸かつお	0.5g	1			
本みりん	2g			こいくちしょうゆ	1.5g		麦豆		
うすくちしょうゆ	2.2g			砂糖	0.5g	5			
だしバック	3g			りんご					
ひじきと細切り高野の煮物				りんご	1こ	4	り		
生ひじき	20g	2							
むき枝豆	10g	4	豆						
にんにく	8g	3							
細切り高野豆腐	1g	1	豆						
砂糖	1g	5							
こいくちしょうゆ	1.5g								
本みりん	0.3g								
だしバック	0.5g								
エネルギー	837	kcal		エネルギー	813	kcal			
たんぱく質	38.6	g		たんぱく質	32	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	れ	オレンジ	マ	まつたけ
麦	小麦	か	カシューナッツ	桃	もも
蕎	そば	牛	牛肉	芋	やまいも
ピ	落花生	く	くるみ	り	りんご
ヒ	えび	鮭	さけ	ゴ	ごま
蟹	かに	鯖	さば	ゼ	ゼラチン
鮑	あわび	豆	大豆	ハ	バナナ
飴	いか	鶏	鶏肉	キ	キウイフルーツ
ア	アーモンド				

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	

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

11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	μgRE	mg	mg	mg	g
823	32.4	25.8	406	125	4.4	278	0.80	0.65	39	6.1

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。