

| 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 | | | 牛乳 | 1本 | 2 | 乳 | |
| | 羊作りトンカツかしば春みそだれがけ | | | | | たまねぎ | 20g | 4 | | | ハンバーグオニオンソース | | | | |
| | ●豚肉(ロース) | 1枚 | 1 | 豚 | | たまねぎ | 10g | 1 | 豚 | | ハンバーグ | 1こ | 1 | 麦豆豚 | |
| | 塩 | 0.2g | | | | たまねぎ | 3g | 4 | 豆 | | たまねぎ | 12g | 4 | | |
| | こしょう | 0.03g | | | | たまねぎ | 3g | 4 | 豆 | | にんにく | 0.1g | 4 | | |
| | ●米粉 | 8g | 5 | 麦 | | たまねぎ | 0.8g | | | | こめ油 | 0.1g | 6 | | |
| | パン粉 | 10g | 5 | 麦 | | たまねぎ | 0.5g | 5 | | | こいくちしょうゆ | 1.5g | 5 | 麦豆 | |
| | こめ油(揚げ用) | 6g | 6 | | | たまねぎ | 0.3g | | | | 砂糖 | 1.2g | 5 | | |
| | 蒸しひきわり大豆 | 5g | 1 | 豆 | | たまねぎ | 0.01g | | | | ぶどう酒 | 0.7g | | | |
| | ●かしば春みそ | 2.5g | 1 | 豆 | | たまねぎ | 1g | 6 | | | こしょう | 0.01g | | | |
| | 砂糖 | 1g | 5 | | | たまねぎ | | | | | でんぷん | 0.2g | 5 | | |
| 清酒 | 2g | | | たまねぎ | | | | コンソメスープ | | | | | | | |
| 本みりん | 1.5g | | | たまねぎ | | | | カットウインナー | 15g | 1 | 豚 | | | | |
| ●鶏卵 | 20g | 1 | 卵 | たまねぎ | | | | たまねぎ | 30g | 4 | | | | | |
| ●豆腐(奈良県産) | 25g | 1 | 豆 | たまねぎ | | | | じゃがいも | 20g | 5 | | | | | |
| うす揚げ | 7g | 1 | 豆 | たまねぎ | | | | ●ロメインレタス | 20g | 4 | | | | | |
| たまねぎ | 20g | 4 | | たまねぎ | | | | ●ぶなしめじ | 12g | 4 | | | | | |
| ●ぶなしめじ | 12g | 4 | | たまねぎ | | | | にんにく | 10g | 3 | | | | | |
| にんにく | 10g | 3 | | たまねぎ | | | | ホールコーン | 5g | 4 | | | | | |
| わかめ | 0.5g | 2 | | たまねぎ | | | | パセリ | 0.7g | 3 | | | | | |
| ●大和まな | 13g | 3 | | たまねぎ | | | | コンソメ | 3.5g | | | | | | |
| ●青ねぎ | 8g | 3 | | たまねぎ | | | | ぶどう酒 | 2g | | | | | | |
| ●米粉 | 1.5g | 5 | | たまねぎ | | | | ローリエ | 0.01g | | | | | | |
| だしパック | 3g | | 鯖 | たまねぎ | | | | 塩 | 0.2g | | | | | | |
| だし昆布 | 1g | | | たまねぎ | | | | こしょう | 0.04g | | | | | | |
| うすくちしょうゆ | 3.5g | | 麦豆 | たまねぎ | | | | フルーツクリームサンド | | | | | | | |
| 本みりん | 1g | | | たまねぎ | | | | ホイップクリーム | 25g | 6 | 乳豆 | | | | |
| 塩 | 0.2g | | | たまねぎ | | | | ミックスフルーツ | 40g | 4 | モモリ | | | | |
| ロメインレタスの塩昆布和え | | | | たまねぎ | | | | 〔黄桃 りんご〕 | | | | | | | |
| ●ロメインレタス | 30g | 4 | | たまねぎ | | | | | | | | | | | |
| ブロッコリー | 25g | 3 | | たまねぎ | | | | | | | | | | | |
| にんにく | 5g | 3 | | たまねぎ | | | | | | | | | | | |
| 塩昆布 | 1.4g | 2 | 麦豆 | たまねぎ | | | | | | | | | | | |
| 広陵町産いちごのマフィン | | | | たまねぎ | | | | | | | | | | | |
| ●広陵町産いちごのマフィン | 1こ | 5 | 麦豆 | たまねぎ | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | 887 | kcal | | たまねぎ | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 34.8 | g | | たまねぎ | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | 837 | kcal | | たまねぎ | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 38.6 | g | | たまねぎ | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | 797 | kcal | | たまねぎ | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 33.5 | g | | たまねぎ | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | 779 | kcal | | たまねぎ | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 24.3 | g | | たまねぎ | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | 837 | kcal | | たまねぎ | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 29.9 | g | | たまねぎ | | | | | | | | | | | |

| 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 | | | |
| | 牛乳 | | | | | 牛乳 | 1本 | 2 | 乳 |
| | 牛乳 | 1本 | 2 | 乳 | | 金時豆コロッケ | | | |
| | 鮭のきごあんかけ | | | | | ●金時豆コロッケ | 1こ | 5 | 麦豆 |
| | さけ(馬鈴薯澱粉付き) | 1こ | 1 | 鮭 | | こめ油(揚げ用) | 5g | 6 | |
| | こめ油(揚げ用) | 7g | 6 | | | すき焼き | | | |
| | えのきたけ | 7g | 4 | | | 牛肉 | 60g | 1 | 牛 |
| | ●ぶなしめじ | 5g | 4 | | | 豆腐 | 30g | 1 | 豆 |
| | うすくちしょうゆ | 2g | | 麦豆 | | 白菜 | 60g | 4 | |
| | 砂糖 | 0.5g | 5 | | | ●焼きふ | 2g | 5 | 麦 |
| | 本みりん | 0.5g | | | | ●糸こんにゃく | 20g | 5 | |
| | こしょう | 0.02g | | | | 白ねぎ | 20g | 4 | |
| | でんぷん | 1g | 5 | | | ごぼう | 10g | 4 | |
| 里芋の豆乳汁 | | | | にんにく | 10g | 3 | | | |
| ●豚肉 | 25g | 1 | 豚 | えのきたけ | 10g | 4 | | | |
| さといも | 25g | 5 | | こめ油 | 0.5g | 6 | | | |
| 豆腐 | 20g | 1 | 豆 | 砂糖 | 5g | 5 | | | |
| キャベツ | 20g | 4 | | 本みりん | 1.5g | | | | |
| ●だいこん | 15g | 4 | | 清酒 | 1.5g | | | | |
| にんにく | 10g | 3 | | こいくちしょうゆ | 6g | | 麦豆 | | |
| うす揚げ | 8g | 1 | 豆 | ブロッコリーのおかが和え | | | | | |
| ●青ねぎ | 8g | 3 | | ブロッコリー | 30g | 3 | | | |
| 豆乳 | 30g | 1 | 豆 | キャベツ | 20g | 4 | | | |
| 白みそ | 8g | 1 | 豆 | キャベツ | 0.5g | 1 | | | |
| 本みりん | 2g | | | 糸かつお | 1.5g | | 麦豆 | | |
| うすくちしょうゆ | 2.2g | | 麦豆 | こいくちしょうゆ | 1.5g | | 麦豆 | | |
| だしパック | 3g | | 鯖 | 砂糖 | 0.5g | 5 | | | |
| ひじきと細切り高野の煮物 | | | | りんご | | | | | |
| 生ひじき | 20g | 2 | | りんご | 1こ | 4 | り | | |
| 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 | | 麦豆 | | | | | | |
| 本みりん | 0.3g | | | | | | | | |
| だしパック | 0.5g | | 鯖 | | | | | | |
| 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 |
| 働 | 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 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 μg RE | 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 |
|------------|---------|------|----------|-----------|------|-------------|-----------------------|-----------------------|----------|--------|
| 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。