7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 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											
目	ビビンバ ●精白米 精麦 牛肉 水煮ぜんまい 豆板ジャン	90 g 10 g 30 g 40 g 0.3 g	群 7 5 5 1 4 4			あげパン(ミルメークココア) ● 規格パン 揚げ油 ミルメークココア(調理用) 年乳 牛乳	分量 1 こ 8 g 10 g 1 本	5 6 5	アレルゲン 乳 麦 豆 乳		ごはん ●精白米 牛乳 牛乳 鶏肉の照り焼き 鶏肉	100 g 1 本 1ご	5 2 1	アレルゲン 乳		材料名 ごはん ●精白米 牛乳 株 き餃子 焼き餃子	分量 100 g 1本 3こ	5 2	アレルゲン乳
1日 (火)	こいくちしょうゆ ほうれん草 ごま油 砂糖 こいくちしょうゆ	1.5 g 2.2 g 3 g 5 g 50 g 0.5 g 0.3 g 1.5 g	3 6 コ 5 麦	長 豆	日 (水)	ボトブ ミニウインナー 冬瓜 ●たまねぎ キャベツ にんじん パセリ にんにく	36 g 40 g 40 g 30 g 20 g 1 g 0.2 g	1 4 4 4 3 3 4	豚	3日 (木)	土しょうが 清酒 本みりん 砂糖 こいくちしょうゆ でんぷん 豆乳汁 豚肉	0.3 g 1 g 2 g 1 g 2.3 g 0.5 g	5 5	麦豆	4日 (金)	麻婆なず 豚ひき肉 蒸しひきわり大豆 なす ●たまねぎ たけのこ にんじん ビーマン	30 g 10 g 70 g 30 g 20 g 20 g	1 1 4 4 4 3 3	豚 豆
	●錦糸卵 牛乳 牛乳 キム チスープ 豚肉 白菜キムチ 豆腐 白菜 ●たまねぎ	30 g 1 本 20 g 10 g 20 g 20 g 20 g 20 g	1 別 2 学 1 別 4 1 豆 4	豕		ぶどう酒 コンソメ 塩 こしょう コロネー・ションサラダ じゃがいも ほぐしささみ きゅうり ホールコーン	1 g 2 g 0.1 g 0.04 g 40 g 5 g 10 g 3 g	5 1 4 4	鶏		豆腐 だいこん キャベツ にんじん ●青れ 豆乳 白みそ 本みりん うすくちしょうゆ	10 g 20 g 20 g 10 g 6 g 30 g 8 g 2 g	4 4 3 3 1 1	豆豆豆 夏豆		●青ねぎ 土しょうが にんにく 豆板ジャン 中華スープ 赤みそ 清酒 砂糖	10 g 0.3 g 0.3 g 0.3 g 1.2 g 3 g 4 g 1 g	1 1 5	豆鶏 豚豆豆豆豆豆豆豆豆
	ニラ 土しょうが 鳥がらスープ 中華スープ みそ 塩 こしょう 豆乳プリン 豆乳プリン	5 g 0.5 g 1.5 g 0.8 g 4 g 0.1 g 0.03 g	3 4 彩豆豆			カレー粉 こしょう マヨネース'タイプ'調味料	0.8 g 0.04 g 7 g	6			だしパック いんげんとツナのマヨネーズ さやいんげん ツナ 砂糖 こいくちしょうゆ マヨネーズ*タイプ。調味料	3 g 17. 40 g 10 g 0.5 g 1 g 6 g	3 1 5	麦豆		こいくちしょうゆ 塩 こしょう でんぷん 中睾和え キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	1.4 g 0.1 g 0.04 g 2 g 20 g 20 g 5 g 3 g	5 4 4 3	麦 豆
日	エネルギー たんぱく質	803 30.7 分量 6	k	cal	田	エネルギー たんぱく質 材料名 混ぜ込みご飯	801 26 分量		kcal g アレルゲン	日	エネルギー たんぱく質 材料名 米粉パン	772 38. 分量	2	kcal g アレルゲン	田	ボールコーン ごま油 砂糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 エネルギー たんぱく質 材料名	0.2 g 2 g 2 g 2 g 797 28.4 分量		麦豆 kcal g
7	●精白米 牛乳 早乳 星形メンチカツ 場げ油 七タそうめん	ト 1本 1こ 6g	5 2 穿 1 表 6	是豆鶏	8	●精白米 ツナ うす揚げ ごぼう にんじん 本みりん うすくちしょうゆ	100 g 10 g 3 g 6 g 3 g 3 g 3 g	4 3	豆 麦 豆	. 9	● 米粉パン 年乳 牛乳 野菜コロッケ 揚げ油 デキンリカッセ	1 本 1 本 1 ご 5 g	2 1 6	乳 麦 乳 麦 豆	1	●精白来 年乳 ハンパーグのおろしだれ ハンパーグ▼ 大根おろし 本みりん 砂糖	100 g 1本 1 二 20 g		乳豆鶏豚
日(月)石	かまぼこ(星) 鶏肉 ●たまねぎ にんじん オクラ 本みりん うすくちしょうゆ	8 g 8 g 15 g 30 g 12 g 10 g 2.5 g 3 g 0.1 g	1 1 4 3 3		口(火)	+乳 未魚のみそマヨ焼き 赤魚切り身 清酒 砂糖 みそ マヨネース'タイプ'調味料 高野豆腐の煮物	1本 15 2g 0.8g 4g 12g	2 1 5 1 6	乳 豆	日(水)	鶏肉 ●たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム(水煮) ぶどう酒 コンソメ 塩 牛乳	40 g 40 g 10 g 10 g 10 g 2 g 0.1 g	4 3 4 4		〇日 (木)	で相 こいくちしょうゆ でんぷん 豆腐とわかめのすまし汁 豆腐 わかめ うす揚げ ●たまねぎ にんじん	1 g 2 g 0.5 g 30 g 0.5 g 5 g 30 g 10 g	5 1 2	麦 豆 豆 豆
行事食「七夕	だし氏和 だしパック じやこピーマン 牛肉 ピーマン ちりめんじゃこ	1 g 3 g 10 g 30 g 5 g 1 g	加 1 3 2	青		高野豆腐 豚肉 土しょうが じゃがいも ●たまねぎ たけのこ にんじん グリーンピース	10 g 30 g 0.3 g 30 g 40 g 20 g 15 g 5 g	1 1 4 5 4 4 3	豆豚	食育の日の献	生れ 生クリーム 無塩バター ●米粉 ラ外・ウイユ ベーコン なす ズッキーニ 黄ピーマン	5 g 2 g 5 g 5 g 10 g 10 g	2 6 5	乳乳豚		●青ねぎ えのきたけ 清酒 本みりん うすくちしょうゆ だし昆布 だしパック 豚肉となすの甘辛炒め	6 g 10 g 1 g 2 g 5 g 1 g 3 g		麦 豆 鯖
_	やみらん 砂糖 こいくちしょうゆ モダゼリ 七タゼリー	1 g 1 g 2 g	5 麦	麦 豆		テリーンと一人 干ししいたけ 清酒 砂糖 うすくちしょうゆ だしパック	0.5 g 2 g 2 g 4 g 2 g		麦 豆 鯖	立「フランス	乗とーマン ●たまねぎ トマト トマトピューレ にんにく ぶどう酒 砂糖 コンソメ 塩	10 g 10 g 10 g 5 g 0.1 g 0.5 g 0.3 g 0.8 g 0.1 g	3 3 3 4 5			版内 原内 なす 白ねぎ 土しょうが 清酒 本みりん 砂糖 こいくちしょうゆ	20 g 40 g 10 g 0.3 g 1 g 2 g 1 g 2 g	4 4 4 5	豚 麦 豆
	エネルギー たんばく質	819 30.2	g	cal		エネルギー たんぱく質	798 40.1		kcal g	_	こしょう オリーブ油 でんぷん ソーダゼリー ソーダゼリー エネルギー たんぱく質	0.02 g 0.1 g 0.8 g 1 = 87 35.	5 5	kcal g		エネルギー たんぱく質	785 30.9		kcal g
1	材料名	分量 6 100 g 1 本	## 7 5 2 孚 1 夛	<u>.</u>	1	材料名 夏野菜カレー ●精白米 精麦 鶏肉 ぶどう酒 にんにく	分量 90 g 10 g 30 g 1.5 g 0.8 g	5 5	鶏	-						香芝市イメージキャラ カッシー	クター		
- 1 日 (金)	現門無	6 g 3 g 3 g 3 g 30 g 20 g 10 g 20 g 20 g 20 g 20 g 20 g 15 g 5 g	1 1 5 5 4 4 4 3		- 4日 (月)	土しょうが ●たまねぎ じゃがいも かぼちゃ なす にんじん トマト 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	0.8 g 50 g 20 g 20 g 20 g 15 g 5 g 10 g 3 g 2 g	6	豆 麦 豆 り 麦 豆								>		
	むき枝豆 干ししいたけ 本みりん 清酒 砂糖 こいくちしょうゆ だしバック ほうれんそうとツナの和え物	5 g 0.5 g 1 g 1 g 3 g 6 g 2 g	4 豆 5 麦魚	隻 豆		ウスターソース コンソメ 塩 こしよう 牛乳 上レカツ ヒレカツ	1 g 1 g 0.1 g 0.03 g 1 本	2	<u>乳</u>							広陵町イメージキャラ かぐやちゃん			
	ツナ ほうれん草 土しょうが 砂糖 こいくちしょうゆ	8 g 45 g 0.2 g 1 g 2 g	1 3 4 5	麦豆		揚げか プロッコリーのイタリアンサラタ ブロッコリー カリフラワー ホールコーン イタリアンドレッシング 冷凍パイン	4 g	3 4 4	麦豆豚								の広陵町		

●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



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。 (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

「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											
ΙŁ	えび	蟹	かに	'	くるみ	麦	小麦					
蕎	そば	帥	卵	乳	乳	Ľ	落花生					
アー	アーモンド	鮑	あわび	イカ	いか	5	いくら					
オレ	オレンジ	カシ	カシューナッツ	+	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	バ	バナナ	豚	豚肉	マカ	マカダミアナッツ					
桃	もも	芋	やまいも	ŋ	りんご	ゼ	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)HH H H

7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 _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	9
Ī	805	32.9	25.0	386	120	5.2	289	0.84	0.66	51	6.8