中学校給食予定献立表 11月

広陵町・香芝市共同中学校給食センター スマイル 日 分量 6群 アレルゲン 6群 規格パン ごはん ゚゚゚゚はん 100 100 100 ●精白米 ●規格パ ●精白 ●精白 牛乳 牛乳 牛乳 1本 いわしの磯辺揚げ 照り焼きハンバーグ 厚焼き卵 カマスの竜田揚げ いわしの磯辺揚げ 麦 豆鶏脂 13 麦 豆 砂糖 おでん嵐煮 揚げ油 4 8 5 豚肉と大根の煮物 こいくちしょうゆ ちゃんこ鍋 2.5 § 麦 豆 30 鶏 鶏肉 日 日 日 日 20 豚 本みりん 0.4 厚揚げ 30 豆. レバー入り肉だんご 30 麦豆鶏 豚肉 60 0.3 10 豆腐 30 8 だいこん ちくわ ポークビーンズ 厚揚げ 20 g 豆 平天 10 g 豆. 40 g 10 20 豚 ●板こんにゃく 20 ごぼう 20 ちくわ 金 水 木 ●板こんにゃく じゃがいも 20 8 ぶどう酒 30 えのきたけ 10 g 10 8 大豆水煮 20 40 2 8 にんじん 豆. だいこん 清酒 じゃがいも さやいんげん 40 g 10 g 本みりん ぶなしめじ 10 8 たまねぎ 40 本みりん 1.3 § うすくちしょうゆ 6 g 麦 豆 清酒 にんじん 10 g 0.2 g清酒 1.3 だしパック 本みりん 2 セロリー 砂糖 3 g 2 砂糖 2 8 トマトケチャップ 20 g こいくちしょうゆ 麦 豆 豚肉とこんにゃくの甘辛炒め こいくちしょうゆ 3 g 麦 豆 砂糖 根菜の肉炒め うすくちしょうゆ 麦 豆 ●つきこんにゃく 0.1 15 g 20 g 塩 豚肉 ほうれん草とツナの和え物 れんこん 0.04 20 g 清酒 10 かぶとブロッコリーのサラダ 10 g 本みりん 0.5 gごぼう ほうれん草 40 g にんじん 砂糖 0.8 gかぶ 30 清酒 こいくちしょうゆ 2 g 麦 豆 こいくちしょうゆ 麦 豆 和風ドレッシング 砂糖 ミルメーク こいくちしょうゆ 2 8 麦 豆 ミルメークコーヒ エネルキ エネルギ エネルキ kcal kcal エネルキ kcal kcal たんぱく質 31.4 たんぱく質 35.3 たんぱく質 32.8 たんぱく質 30.7 6群 アレルゲン 日 日 分量 6群 アレルゲン 分量 6群 アレルゲン 分量 分量 6群 材料名 材料名 ごはん 米粉パン ●精白米 90 100 ●米粉パ 牛乳 牛乳 10 g 20 8 牛 1 本 小松菜入り餃子 片平あかねのタルチキ焼き ぶどう酒 0.3 にんにく 麦豆豚 じゃがいも 50 8 麻婆豆腐 たまねぎ 60 20 うすくちしょうゆ 0.5 g豚ひき肉 豚 麦 豆 0 にんじん 20 8 蒸しひきわり大豆 10 g 豆 2 ●片平あかね(漬物) 70 8 むき枝豆 豆 ●豆腐 豆 8 8 日 日 日 たけのこ カレールウ(辛口) 20 g ロメインレタスのクリーム煮 6 麦豆り カレールウ(甘口) 10 g 麦 豆 にんじん 20 トマトケチャップ ●ぶなしめじ 10 g ●ロメインレタス 20 g 月 水 火 トンカツソース 干ししいたけ ●さといも 15 g ウスターソース ●青ねぎ 10 g たまねぎ 20 g コンソメ 10 g にんにく 0.3 g にんじん 0.1 50 g でんぷん 2 乳 0.03 生クリーム 5 g 中華スープ 豆鶏豚 2 乳 豆板ジャン 牛乳 0.3 g 無塩バター 乳 5 g 3 8 ●米粉 スマイルチキン 2 8 0.5 gコンソメ 鶏 砂糖 塩 0.1 鶏肉 3 8 0.04 § 清酒 こいくちしょうゆ 0.3 § 麦 豆 こいくちしょうゆ 2 8 麦 豆 フルーツミックス 30 g 桃り 0.1 0.1 8 [パイン 黄桃 りんご] こしょう 0.03 0.04ガーリックパウダー 大和まなとちくわの中華煮 ●奈良いちご&ブルーベリーゼリー 30 g 0.2 § 豆 ●米粉 4 8 20 8 でんぷん 2 8 ●大和まな 40 g 3 8 にんじん 海藻サラダ 砂糖 0.3 g 0.5 § 鳥がらスープ 0.5 g 鶏 わかめ 寒天 0.5 g中華スープ 豆鶏豚 副菜リクエス 茎わかめ オイスターソース $0.5~\mathrm{g}$ 麦 豆 5 8 ●だいこん 20 g ●米粉 ちりめんじゃこ 3 8 和風ドレッシ エネルコ kcal エネルコ kcal エネルゴ たんぱく質 31.5 たんぱく質 31.6 たんぱく質 37.8 日 材料名 分量 6群 アレルゲン 分量 アレルゲン 6群 アレルゲン 日 ソナときのこの混ぜ込みごはん ●精白 **牛乳** 100 ●精白米 **牛乳** 100 ●精白米 90 100 牛乳 15 g ●ぶなしめじ 豚肉の柿ソースがけ 春巻き 大豆コロッケ エリンギ ●豚肉(ロース) 1枚 豚 ●奈良の大豆コロッケ 麦 豆 にんじん 3 g 春巻き 1 3 麦豆 豚 ●柿ピューレ 本みりん 8 8 豆腐の中華風煮込み こいくちしょうゆ 2 8 麦 豆 4 8 砂糖 うすくちしょうゆ レモン果汁 ●豚肉 20 豚 2 g 麦 豆 豆腐 60 豆 日 日 日 日 蒸しひきわり大豆 ぶどう酒 2 ●豆腐 20 豆 2 8 10 本みりん 0.8 8 ●板こんにゃく 20 8 牛乳 豚ひき肉 10 8 豚 砂糖 0.8 ●だいこん 30 1 本 たまねぎ 30 金 月 木 とり天 ほうれん草 にんじん 10 8 20 かしわのすき焼き ●青ねぎ 1 3 鶏 チンゲンサイ 10 20 g 12 ફ 豆. 揚げ油 5 8 にんじん 15 g ●かしば香るみそ 高野豆腐 3 8 豆 0.2 § ぶなしめじ 10 8 麦 ●酒かす 砂糖 0.5 § えのきたけ 10 g 焼きふ 30 うすくちしょうゆ 麦 豆 ●青ねぎ ●糸こんにゃく キャベツのごま塩昆布和え ●白菜 40 8 清酒 高野豆腐の煮物 たまねぎ 40 8 45 8 オイスターソース 3 g 麦 豆 ●青ねぎ 10 g 豆. 鳥がらスープ 2 g 高野豆腐 塩昆布 豚肉 **リ**まいたけ 叐 묘 こいくちしょうゆ 清酒 2 g ●金ごま $0.5~\mathrm{g}$ じゃがいも 30 g 麦 豆 本みりん 2 g 0.5 § たまねぎ 40 g お米のカップケーキ ささみときゅうりの中華和え 砂糖 3 g たけのこ 20 g 麦 豆 ●お米のカップケーキ 豆 にんじん 15 g 20 g ほぐしささみ 小松菜のツナ和え グリーンピース きゅうり 30 g 40 干ししいたけ $0.5~\mathrm{g}$ 穀物酢 2 g ●小松菜 10 g 2 g 砂糖 砂糖 2 g こいくちしょうゆ 2 g 麦 豆 こいくちしょうゆ 2 g 麦 豆 うすくちしょうゆ 5 8 麦 豆 塩 0.1 8 だしパック 2 エネルギー エネルギー kcal エネルギ-エネルギー kcal kcal kcal たんぱく質 たんぱく質

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

たんぱく質

Googleホーム QRコード 中学校給食センタースマイル

たんぱく質



ſ	日		分量	6群	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	日	材料名	分量	6群 アレルゲン
П		規格パン					ごはん					シナガック(ガーリックライス)					ごはん		
		●規格パン	1こ	5	乳 麦		●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5
		牛乳			70.		牛乳				1	にんにく	0.2 g				牛乳		
		小 河	1本	0	乳		4到	1本	0	251		ガーリックパウダー	0.2 g		₩.		4 4 4 1	1本	2 乳
		十五 肉団子のケチャップソース	1 4		孔		鶏のから揚げ	\		乳					₩.		いかカツ	1 4	2 子L
								L)	l .			パセリ	0.1 g						
	1	肉団子のケチャップソース	2 ت	1	麦豆鶏豚ゴリ	2	類りかり物り	/ 4 -		麦豆鶏	2	コンソメ	2 g			2	いかカツ	1 5	1 麦 イカ
	'	豆乳クリームシチュー					揚げ油 1位	8 g	6			塩	0.5 g				揚げ油	6 g	6
	9	ミニウインナー	20 g	1	鶏 豚	0	八宝菜				1	牛乳				5	にゅうめん		
	日	じゃがいも	30 g	5		日	豚肉	20 g	1	豚	日	牛乳	1本	2	乳	日	●ふしそうめん	8 g	5 麦
	Ц	たまねぎ	30 g	4		ш	ちくわ	10 g	1		ш	アドボ(豚肉の甘酢煮)		<u> </u>		1 1	鶏肉	10 g	1 鶏
		にんじん	20 g	3			たまねぎ	40 g	4			豚肉(角煮用・バラ肉)	50 g	1	豚		かまぼこ	5 g	1
	$\overline{}$		20 g	3		$\widehat{}$	白菜	40 g	1			. L . L . L . L . L . L . L . L . L . L	40 g	1	73-34	$\overline{}$	たまねぎ	20 g	1
	水	豆乳	40 g		豆	木	ロ来 チンゲンサイ	30 g	2		金	にんにく	0.2 g	1		火	にんじん 汁物リクエスト	10 g	2
		,_		1	☆.				3			tn // =/-		4				0	3
)	コンソメ	2 g)	たけのこ	20 g	4		$\overline{}$		3 g			\sim		6 g	3
		塩	0.1 g				にんじん	10 g	3			清酒	2 g				えのきたけ	5 g	4
		こしょう	$0.03~\mathrm{g}$				清酒	1.5 g				本みりん	1 g				干ししいたけ	0.3 g	4
		●米粉	5 g	5			オイスターソース	1 g		麦 豆		砂糖	2 g	5			本みりん	3 g	
		ほうれん草とベーコンのソテー			T		中華スープ	3 g		豆鶏豚		こいくちしょうゆ	3 g		麦 豆		うすくちしょうゆ	5 g	麦 豆
		ベーコン	6 g	1	豚		うすくちしょうゆ	2.5 g		麦 豆		●米粉	0.2 g	5			だし昆布	1 g	
		ほうれん草	40 g		,		でんぷん	2 g				ソパス(マカロニのクリームス-	ープ)	†	1	1	だしパック	3 g	魚靑
		ホールコーン	3 g				春雨サラダ				1	マカロニ	6 g	5	麦		肉味噌		
		コンソメ	0.2 g				はるさめ	6 g	5			鶏肉	10 g		鶏		豚ひき肉	30 g	1 豚
		塩	0.2 g				きゅうり	20 g	1			キャベツ	20 g	1	大河		たまねぎ	30 g	1 //25
			_						4					4					4
		こしょう	0.01 g				にんじん	5 g	3			たまねぎ	20 g	4			清酒	2 g	
							ちりめんじゃこ	5 g	2			にんじん	20 g	3			本みりん	1 g	
							砂糖	2 g	5			にんにく	0.2 g	4			砂糖	2 g	5
							こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆		●米粉	4 g	5			●かしば香るみそ	4 g	1 豆
							穀物酢	2 g				牛乳	50 g	2	乳		うすくちしょうゆ	0.5 g	麦 豆
												生クリーム	5 g	2	乳		でんぷん	1 g	5
												無塩バター	3 g		乳			J	
												コンソメ	2 g		7.0				
												塩	0.1 g						
												こしょう	0.1 g						
												マンゴーゼリー	0.04 g			-			
												マンゴーゼリー	1.5						
		エネルギー	769		kcal		エネルギー	834		kcal		エネルギー	794	1	kcal		エネルギー	785	kcal
		たんぱく質	34.4		g		たんぱく質	33.4	1	g		たんぱく質	29.	1	g		たんぱく質	29.8	g
	口		分量	6群	アレルゲン														
		ごはん																	
		●精白米	100 g	5	<u> </u>														
		牛乳		T	T														
		牛乳	1本	2	乳														
		揚げさばの野菜あんかけ		····	†*************************************														
		さげ(澱粉付き)	1.7	1	伯害														

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 カッシーくん



●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。

1 5 g 3 g

3 g

20 8

6

20 g

20

6 g

8 g 12 g

20

10 g

10 g

5 g 0.2 g 麦 豆

1 豆

4 1 豆

1 豆 1豆

献立表について

エネルギー たんぱく質

さば(澱粉付き)

揚げ油

みずな にんじん

清酒

本みりん 砂糖

赤だしみそ汁

じゃがいも

たまねぎ

●青ねぎ

えのきたけ 赤みそ だしパック

ひじきの炒め煮

生ひじき

にんじん

こめ油 清酒 本みりん 砂糖 こいくちしょうゆ

平天 ●つきこんにゃく

大豆水煮

豆腐 うす揚げ

うすくちしょうゆでんぷん

2

8

日

金

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。

特定義務表示8 品目及び推奨表示2 0 品目の略字表記											
工七	えび	蟹	カンに	<	くるみ	麦	小麦				
蕎	そば	羽	邳	乳	乳	ド。	落花生				
アー	アーモンド	鮑	あわび	イカ	レンカン	Ġ	いくら				
北	オレンジ	カシ	カシューナッツ	キ	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	り	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
		,		米・パン・めん	
豆•豆製品	小魚•海藻	緑黄色野采	果物	(/ キ・砂糖	油脂

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	μgRΕ	mg	mg	mg	g
798	32.3	25.0	376	121	3.9	271	0.77	0.61	29	6.4