			定献立表		- 1			中学校給食センター ス	
1日 (月)	材料名 <b>チキンカレー</b> ●精白米 精麦 鶏肉 ぶどう酒 土しょうが じゃがいも たまねぎ にんじん むき枝豆 カレールウ(辛口)	90 g 5 10 g 5 20 g 1 1.5 g 0.3 g 4 40 g 5 60 g 4 20 g 3 5 g 6 表 豆 1 g 1 g 0.1 g 0.03 g 1 本 2 乳 1 左 5 g 6 d 2 乳 1 g 0.1 g 0.03 g 1 本 2 乳 1 左 5 g 6 d 2 乳 1 g 0.1 g 0.03 g 1 本 2 乳 1 左 5 g 6 d 5 g 6 d 5 g 6 d 5 見 1 d 5 g 6 d 5 d 5 g 6 d 5 d 5 g 6 d 5 d 5 d 5 d 5 d 5 d 5 d 5 d 5 d 5 d	<ul> <li>▼ 日</li></ul>	1 g 2 g 1 g 5 2 g 麦豆	お料名	分量 6群 1 こ 5 6 g 6 7 g 5 1 本 2 トナ 1 こ 1 10 g	乳 男 4日 (木)	材料名  ごはん  ●精白米  牛乳 <b>豚肉の生姜炒め</b> 豚肉	100 g   5   1   100 g   5   1   100 g   5   1   100 g   5   1   100 g   1
5日 (金)		6 g 6 5 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g	ハッシュドボーク ●精麦 豚肉 ぶどう酒酒 たまんじん トマト グリーンピース ぶいヤシルゲース ぶいヤシルケチャップ トマトケチソーソース コンコン 塩こしょう ギ乳 ギーズボデト じゃがけるチーズ こしょう オリーブじゃこ アーモンドじゃこ	13 g 6 5 g 1 g 2 g 0.8 g 0.1 g 0.05 g 1 本 2 乳	エネルギー たんぱく質 対料名  ごはん ●精白米 牛乳 キ乳 ・ おわらの天 から さあげ油  下	32.7 分量 6群  100 g 5  1 本 2  1 二 1 5 g 6  20 g 1 20 g 1 20 g 5 20 g 4 10 g 4 10 g 3 6 g 3 8 g 1 2 g 1 3 g 5 10 g 4 5 g 3 5 g 5 10 g 4 5 g 3 5 g 5 10 g 4 5 g 3 5 g 5 10 g 4 5 g 3 5 g 5 10 g 5	乳 麦 豚 豆 豆豆鯖 鶏 豆 麦 豆 カ コ コ コ コ コ コ コ コ コ コ コ コ コ コ コ コ コ コ	現格パン  単乳  キ乳  キ乳  チーズ 風ソースインハンバーグ  デ・ブラスソース  トマトケチャップ りんごピューレ ウスターソース 砂糖  変別コーンボタージュ ホールコーン じゃがいも たまねぎ にんじん コンソメ 塩 こしょう 豆乳  ●米粉  カブフルザラダ  ブロッラマン  カリワース  ボーマン  ボーア  ボーア  ボーマン  ボーア  ボーア  ボーア  ボーア  ボーア  ボーア  ボーア  ボー	1 二 1 豆鶏 8 g 6 麦雞 3 g 4 り 0.5 g 0.6 g 5 1 g 5 20 g 4 5 g 3 2 g 0.1 g 0.03 g 30 g 1 豆 5 g 5 20 g 4 10 g 3 2 g 5 20 g 4 5 g 3 2 g 5 2 g 6 0.1 g 5 5 g 5 5 g 5 5 g 6 g 6 麦豆
11日(木)	中華スープ	Record	エネルギー たんぱく質	6 g 5 5 6 6 6 6 g 4 30 g 4 20 g 3 20 g 3 15 g 3 g 3 g 5 3 g 5 3 g 5 10 g 1 g 5 5 5 g 5 5	<ul> <li>減量ごはん</li> <li>●精白米</li> <li>牛乳</li> <li>さんまのゆずしょうゆ</li> <li>おんままのゆずしょうゆ</li> <li>場げ油</li> <li>ゆず果汁</li> <li>砂糖</li> <li>本みりん</li> <li>こいくうどん</li> <li>◆古肉</li> <li>市週</li> <li>かまぼこ</li> <li>白肉</li> <li>市まぼこ</li> <li>白水じめ</li> <li>青ねりん</li> <li>うすくちしょうゆ</li> <li>こいざん</li> <li>ショウくちしょうり</li> </ul>	28.7 分量 6群  90g 5  1 本 2  1 二 1 4g 6 1g 3 0.5g 5 2g 2g 8  40g 1 1g 1 20g 4 8g 3 6g 3 2g 3g 3g 3 g 0.1g 1 2g 2g 8  50g 1 1g 50g 3 10g 1 0.5g 4 1g 5 2g 5	Recal g   Pレルゲン 日   1 6日 (火)	ごはん ●精白米 牛乳 排げ鶏のおろしかけ 鶏肉 でんぷん 揚げ油 大根おろし 本みりん 砂糖	R55   Real 30.3   Real 30.3   Real 30.3   Real 30.5   Real 30.

В	材料名	分量	6群	アレルゲン
	規格パン	77		
	<ul><li>●規格パン</li></ul>	1 5	5	乳 麦
	牛乳			
	牛乳	1本	2	乳
	スラッピージョー			
4	豚ひき肉	40 g	1	豚
1	蒸しひきわり大豆	10 g	1	豆
7 日	たまねぎ	60 g	4	
П	にんじん	10 g	3	
ш	ピーマン	10 g	3	
(水	トマト	10 g	3	
-l-	セロリー	1 g	4	
水	トマトケチャップ	15 g		
)	ウスターソース	3 g		
	トンカツソース	2 g		
	砂糖	1 g	5	
	塩	0.1 g		
	こしょう	0.03 g		
	でんぷん	1 g	5	
	コンソメスープ			
	カットウインナー	12 g	1	豆 豚
	たまねぎ	30 g	4	
	だいこん	20 g	4	
	にんじん	10 g	3	
	むき枝豆	5 g	4	豆.
	コンソメ	2 g		
	塩	0.1 g		
	こしょう	0.04 g		
	ポテトサラダ			
	じゃがいも	50 g	5	
	きゅうり ( <b>マ</b> コスコンス ( 副菜リクエスト)	10 g	4	
		5 g	3	
	塩 2位	0.1 g		
	こしょう	0.03 g		
	マヨネース゛タイフ゜調味料	7 g	6	豆
	エネルギー	755		kcal
	たんぱく質	31		g

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

https://sites.google.com/e-net.nara.jp/smile

られません。



Googleホーム QRコード 中学校給食センタースマイル

●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。

## 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





## <u>「アレルゲン」項目</u>

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2 0 品目の略字表記									
工上	えび	蟹	かに	<	くるみ	麦	小麦		
蕎	そば	羽	印	乳	乳	ピ	落花生		
アー	アーモンド	鮑	あわび	イカ	レンタン	5	いくら		
オレ	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	魚青	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		

広陵町イメージキャラクター

香芝市イメージキャラクター





## 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	经基本的	その他の野菜	米・パン・めん	油脂
豆•豆製品	小魚•海藻	秋男巴野米	果物	いも・砂糖	油油

## 12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 <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維
	kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRΕ	mg	mg	mg	g
	791	29.8	25.0	379	107	3.3	248	0.71	0.60	37	6.8