

5月 中学校給食予定献立表

Main table containing 14 columns of menu items, ingredients, and nutritional information for days 1 through 14. Each day's menu is presented in a grid format with columns for item name, quantity, and allergen information.

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	日	材料名	分量	6群	アレルギー			
25日 (月)	ごはん				26日 (火)	ごはん				27日 (水)	規格パン				28日 (木)	ごはん						
	●精白米	90g	5			●精白米	100g	5			●規格パン	1こ	5	乳 麦			●精白米	100g	5			
	精麦	10g	5			牛乳					牛乳						牛乳					
	牛肉	40g	1	牛		牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳			牛乳	1本	2	乳		
	水煮ぜんまい	30g	4			焼き餃子					焼きそば						いわしの蒲焼					
	豆板ジャン	0.3g				焼き餃子	3こ	1	麦 豆 鶏 豚		やきそばめん	60g	5	麦 豆 ゼ			いわし開き(澱粉付き)	1こ	1			
	本みりん	1.5g				麻婆豆腐					豚肉	30g	1	豚			揚げ油	5g	6			
	清酒	2.2g				豚ひき肉	20g	1	豚		清酒	1.3g					本みりん	2g				
	砂糖	3g	5	麦 豆		蒸しひきわり大豆	10g	1	豆		キャベツ	30g	4			砂糖	1g	5				
	こいくちしょうゆ	5g				豆腐	60g	1	豆		たまねぎ	30g	4			こいくちしょうゆ	2g					
ほうれん草	50g	3		たけのこ	20g	4		にんじん	20g	3		あおさのみそ汁										
ごま油	0.5g	6	ゴ	にんにく	20g	3		ちくわ	10g	1		あおさ	8g	2								
砂糖	0.3g	5		●青ねぎ	10g	3		あおのり	0.2g	2		たまねぎ	20g	4								
こいくちしょうゆ	1.5g		麦 豆	干しいたけ	0.5g	4		ウスターソース	1g			だいこん	20g	4								
錦糸卵	30g	1	卵 豆	にんにく	0.3g	4		トンカツソース	2g			にんじん	10g	3								
牛乳				土しょうが	0.3g	4		トマトケチャップ	2g			みそ	8g	1	豆							
牛乳	1本	2	乳	でんぷん	2g	5		コンソメ	0.4g			白みそ	2g	1	豆							
キムチスープ				清酒	3g			こしょう	0.04g			だしパック	2g		鯖							
豚肉	20g	1	豚	中華スープ	2g		豆 鶏 豚	塩	0.1g			ひじきと竹輪の煮物										
白菜キムチ	7g	4		豆板ジャン	0.3g			コンソメスープ				生ひじき	15g	2								
豆腐	30g	1	豆	赤みそ	5g	1	豆	カットウインナー	10g	1	豚	ちくわ	15g	1								
白菜	40g	4		砂糖	3g	5		たまねぎ	30g	4		にんじん	5g	3								
たまねぎ	30g	4		こいくちしょうゆ	3g		麦 豆	だいこん	10g	4		むき枝豆	5g	4	豆							
土しょうが	0.7g	4		こしょう	0.04g			にんじん	10g	3		大豆水煮	10g	1	豆							
こめ油	0.2g	6		中華和え				むき枝豆	5g	4	豆	こめ油	0.3g	6								
鳥がらスープ	1.5g		鶏	キャベツ	30g	4		コンソメ	2g			本みりん	0.5g									
中華スープ	0.8g		豆 鶏 豚	きゅうり	10g	4		塩	0.1g			砂糖	0.5g	5								
みそ	4g	1	豆	にんじん	5g	3		こしょう	0.04g			こいくちしょうゆ	1.5g		麦 豆							
塩	0.5g			ホールコーン	5g	4		フルーツ杏仁				だしパック	1g		鯖							
こしょう	0.03g			砂糖	2g	5		ミックスフルーツ	30g	4	桃											
アーモンドじゃこ				こいくちしょうゆ	2g		麦 豆	[みかん 黄桃 バイン]														
アーモンドじゃこ	1こ	2	ア 麦 豆	穀物酢	2g			杏仁豆腐風カットゼリー	20g	5	豆											
				ごま油	0.3g	6	ゴ															
エネルギー	780		kcal					エネルギー	771		kcal					エネルギー	746		kcal			
たんぱく質	34.3		g					たんぱく質	31.4		g					たんぱく質	29.2		g			

日	材料名	分量	6群	アレルギー
29日 (金)	ごはん			
	●精白米	100g	5	
	牛乳			
	牛乳	1本	2	乳
	ヤンニョムチキン			
	鶏もも肉(皮付き)	1こ	1	鶏
	でんぷん	8g	5	
	揚げ油	6g	6	
	トマトケチャップ	5g		
	本みりん	1g		
清酒	1g			
赤みそ	1g	1	豆	
コチジャン	0.3g		豆	
土しょうが	0.5g	4		
こいくちしょうゆ	0.5g		麦 豆	
砂糖	0.5g	5		
こしょう	0.02g			
キムチチゲ				
豚肉	20g	1	豚	
豆腐	20g	1	豆	
うす揚げ	5g	1	豆	
白菜キムチ	15g	4		
白菜	10g	4		
たまねぎ	20g	4		
にんじん	10g	3		
●青ねぎ	5g	3		
土しょうが	0.2g	4		
清酒	1g			
みそ	5g	1	豆	
コチジャン	0.5g		豆	
塩	0.1g			
こしょう	0.03g			
韓国風サラダ				
きゅうり	35g	4		
わかめ	0.9g	2		
砂糖	1g	5		
こいくちしょうゆ	1g		麦 豆	
穀物酢	1g			
鳥がらスープ	0.1g		鶏	
コチジャン	0.1g		豆	
にんにく	0.1g	4		
ごま油	0.5g	6	ゴ	
エネルギー	794		kcal	
たんぱく質	30.9		g	

●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。
 (QRコードより各ページに飛ぶことができます。)

広陵町イメージキャラクター
かぐやちゃん



広陵町
教育委員会HP

香芝市イメージキャラクター
カッシー



香芝市
教育委員会HP

「アレルギー」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います。
 (下図参照)

エ	え	蟹	かに	く	くるみ	麦	小麦
蕎	そば	卵	卵	乳	乳	ピ	落花生
ア	アーモンド	鮑	あわび	イ	いか	ら	いくら
オ	オレンジ	カ	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	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
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	

5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	μg RE	mg	mg	mg	g
772	31.3	23.4	371	122	4.5	274	0.74	0.60	37	6.8