

5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

Main table containing 15 columns of menu items, ingredients, and nutritional information for each day of the month. The table is organized into 15 daily blocks, each with a date and day of the week label on the left. Each block lists the menu item, its ingredients with quantities and allergen information, and the total energy and protein content.

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
21日 (火)	ごはん	●精白米	100g	5	22日 (水)	米粉パン	●米粉パン	1こ	5	24日 (金)	ごはん	●精白米	100g	5	27日 (月)	ポークカレー	●精白米	90g	5
	牛乳	牛乳	1本	2		牛乳	牛乳	1本	2		牛乳	牛乳	1本	2		豚肉	豚肉	30g	1
	豚肉の生姜炒め	豚肉	50g	1		いわしのトマトソース	いわし開き(馬鈴薯澱粉付き)	1こ	1		ヤンニョムチキン	鶏もも肉(馬鈴薯澱粉付き)	1こ	1		ぶどう酒	ぶどう酒	2g	
	たまねぎ	たまねぎ	40g	4		こめ油(揚げ用)	こめ油(揚げ用)	3g	6		こめ油(揚げ用)	こめ油(揚げ用)	6g	6		にんにく	にんにく	0.3g	4
	土しよが	土しよが	1g	4		トマト	トマト	20g	3		トマトケチャップ	トマトケチャップ	5g			土しよが	土しよが	0.3g	4
	砂糖	砂糖	2g	5		にんにく	にんにく	0.3g	4		本みりん	本みりん	1g			じゃがいも	じゃがいも	50g	5
	本みりん	本みりん	1g			パセリ	パセリ	1g	3		清酒	清酒	1g			たまねぎ	たまねぎ	50g	4
	清酒	清酒	0.5g			ぶどう酒	ぶどう酒	1g			赤みそ	赤みそ	1g	1		にんじん	にんじん	20g	3
	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	4g			オリーブ油	オリーブ油	0.5g	6		コチジャン	コチジャン	0.5g	1		むき枝豆	むき枝豆	5g	4
	でんぷん	でんぷん	0.4g	5		コンソメ	コンソメ	0.5g			土しよが	土しよが	0.5g	4		カレールー(辛口)	カレールー(辛口)	5g	6
かしわのうま煮	鶏肉	30g	1	砂糖	砂糖	0.5g	5	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	0.2g		カレールー(甘口)	カレールー(甘口)	8g	6				
高野豆腐	高野豆腐	6g	1	塩	塩	0.01g		こしょう	こしょう	0.01g		トマトケチャップ	トマトケチャップ	3g					
●糸こんにゃく	●糸こんにゃく	20g	5	こしょう	こしょう	0.04g		クريمةシチュー	鶏肉	20g	1	トンカツソース	トンカツソース	2g					
白菜	白菜	40g	4	鶏肉	鶏肉	20g	1	トックスープ	トック	25g	5	ウスターソース	ウスターソース	1g					
たまねぎ	たまねぎ	40g	4	じゃがいも	じゃがいも	30g	5	うす揚げ	うす揚げ	8g	1	コンソメ	コンソメ	1.8g					
●青ねぎ	●青ねぎ	6g	3	●小松菜	●小松菜	30g	3	たまねぎ	たまねぎ	25g	4	塩	塩	0.1g					
本みりん	本みりん	1.2g		たまねぎ	たまねぎ	20g	4	にんじん	にんじん	10g	3	こしょう	こしょう	0.04g					
清酒	清酒	1.5g		にんじん	にんじん	20g	3	干しいたけ	干しいたけ	0.5g	4	牛乳	牛乳	1本	2				
砂糖	砂糖	3g	5	ぶどう酒	ぶどう酒	1g		わかめ	わかめ	0.5g	2	小麦	小麦	2					
こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	6g		コンソメ	コンソメ	2.2g		●青ねぎ	●青ねぎ	6g	3	大豆	大豆	2					
小松菜のツナマヨサラダ	●小松菜	50g	3	塩	塩	0.1g		中華スープ	中華スープ	2.2g		鶏肉	鶏肉	2					
ツナ	ツナ	10g	1	牛乳	牛乳	50g	2	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1g		小麦	小麦	2					
マヨネーズタイプ調味料	マヨネーズタイプ調味料	6g	6	生クリーム	生クリーム	5g	2	塩	塩	0.1g		大豆	大豆	2					
こしょう	こしょう	0.03g		無塩バター	無塩バター	2g	6	●米粉	●米粉	5g	5	小麦	小麦	2					
豆乳プリン	豆乳プリン	1こ	5	アスパラのソテー	アスパラガス	35g	3	チヤプチェ	はるさめ	4g	5	牛	牛	1					
エネルギー	828	kcal		ベーコン	ベーコン	10g	1	牛肉	牛肉	8g	1	豚	豚	1					
たんぱく質	36.7	g		たまねぎ	たまねぎ	15g	4	土しよが	土しよが	0.2g	4	大豆	大豆	2					
エネルギー	810	kcal		にんにく	にんにく	0.1g	4	にんにく	にんにく	0.1g	4	小麦	小麦	2					
たんぱく質	36	g		たまねぎ	たまねぎ	15g	4	たまねぎ	たまねぎ	15g	4	大豆	大豆	2					
エネルギー	792	kcal		にんにく	にんにく	0.1g	4	たけのこ	たけのこ	10g	4	小麦	小麦	2					
たんぱく質	29.8	g		にんじん	にんじん	0.1g	3	にんじん	にんじん	6g	3	大豆	大豆	2					
エネルギー	772	kcal		ニラ	ニラ	6g	3	中華スープ	中華スープ	0.8g		小麦	小麦	2					
たんぱく質	26.7	g		清酒	清酒	0.8g		清酒	清酒	0.8g		小麦	小麦	2					
エネルギー	804	kcal		砂糖	砂糖	1g	5	砂糖	砂糖	1g	5	小麦	小麦	2					
たんぱく質	29.6	g		こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	2g		こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	2g		小麦	小麦	2					
エネルギー	765	kcal		穀物酢	穀物酢	2g		穀物酢	穀物酢	2g		小麦	小麦	2					
たんぱく質	25.9	g		あげパン	●規格パン	1こ	5	あげパン	●規格パン	1こ	5	小麦	小麦	2					
エネルギー	810	kcal		こめ油(揚げ用)	こめ油(揚げ用)	6g	6	こめ油(揚げ用)	こめ油(揚げ用)	6g	6	小麦	小麦	2					
たんぱく質	42.6	g		グラニュー糖	グラニュー糖	7g	5	グラニュー糖	グラニュー糖	7g	5	小麦	小麦	2					
エネルギー	773	kcal		牛乳	牛乳	1本	2	牛乳	牛乳	1本	2	小麦	小麦	2					
たんぱく質	32.4	g		あじのピリ辛焼き	あじのピリ辛焼き	1こ	1	あじのピリ辛焼き	あじのピリ辛焼き	1こ	1	小麦	小麦	2					
エネルギー	810	kcal		豆乳	豆乳	1本	2	豆乳	豆乳	1本	2	小麦	小麦	2					
たんぱく質	42.6	g		揚げ鶏のねぎソースかけ	揚げ鶏のねぎソースかけ	1こ	1	揚げ鶏のねぎソースかけ	揚げ鶏のねぎソースかけ	1こ	1	小麦	小麦	2					
エネルギー	773	kcal		鶏もも肉(馬鈴薯澱粉付き)	鶏もも肉(馬鈴薯澱粉付き)	1こ	1	鶏もも肉(馬鈴薯澱粉付き)	鶏もも肉(馬鈴薯澱粉付き)	1こ	1	小麦	小麦	2					
たんぱく質	32.4	g		こめ油(揚げ用)	こめ油(揚げ用)	5g	6	こめ油(揚げ用)	こめ油(揚げ用)	5g	6	小麦	小麦	2					
エネルギー	810	kcal		●青ねぎ	●青ねぎ	5g	3	●青ねぎ	●青ねぎ	5g	3	小麦	小麦	2					
たんぱく質	42.6	g		土しよが	土しよが	0.3g	4	土しよが	土しよが	0.3g	4	小麦	小麦	2					
エネルギー	773	kcal		砂糖	砂糖	3g	5	砂糖	砂糖	3g	5	小麦	小麦	2					
たんぱく質	32.4	g		こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	3g		こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	3g		小麦	小麦	2					
エネルギー	810	kcal		清酒	清酒	1g		清酒	清酒	1g		小麦	小麦	2					
たんぱく質	42.6	g		ごま油	ごま油	0.1g	6	ごま油	ごま油	0.1g	6	小麦	小麦	2					
エネルギー	773	kcal		豆腐	豆腐	20g	1	豆腐	豆腐	20g	1	小麦	小麦	2					
たんぱく質	32.4	g		うす揚げ	うす揚げ	7g	1	うす揚げ	うす揚げ	7g	1	小麦	小麦	2					
エネルギー	810	kcal		さといも	さといも	20g	5	さといも	さといも	20g	5	小麦	小麦	2					
たんぱく質	42.6	g		●板こんにゃく	●板こんにゃく	10g	5	●板こんにゃく	●板こんにゃく	10g	5	小麦	小麦	2					
エネルギー	773	kcal		たまねぎ	たまねぎ	20g	4	たまねぎ	たまねぎ	20g	4	小麦	小麦	2					
たんぱく質	32.4	g		にんじん	にんじん	10g	3	にんじん	にんじん	10g	3	小麦	小麦	2					
エネルギー	810	kcal		ごぼう	ごぼう	10g	4	ごぼう	ごぼう	10g	4	小麦	小麦	2					
たんぱく質	42.6	g		●小松菜	●小松菜	5g	3	●小松菜	●小松菜	5g	3	小麦	小麦	2					
エネルギー	773	kcal		本みりん	本みりん	1.2g		本みりん	本みりん	1.2g		小麦	小麦	2					
たんぱく質	32.4	g		みそ	みそ	8g	1	みそ	みそ	8g	1	小麦	小麦	2					
エネルギー	810	kcal		白みそ	白みそ	2g	1	白みそ	白みそ	2g	1	小麦	小麦	2					
たんぱく質	42.6	g		すりごま	すりごま	2.4g	6	すりごま	すりごま	2.4g	6	小麦	小麦	2					
エネルギー	773	kcal		ねりごま	ねりごま	1.4g	6	ねりごま	ねりごま	1.4g	6	小麦	小麦	2					
たんぱく質	32.4	g		だしパック	だしパック	3g		だしパック	だしパック	3g		小麦	小麦	2					
エネルギー	810	kcal		豚肉とほうれん草の炒め物	豚肉	15g	1	豚肉とほうれん草の炒め物	豚肉	15g	1	小麦	小麦	2					
たんぱく質	42.6	g		ほうれん草	ほうれん草	30g	3	ほうれん草	ほうれん草	30g	3	小麦	小麦	2					
エネルギー	773	kcal		にんじん	にんじん	5g	3	にんじん	にんじん	5g	3	小麦	小麦	2					
たんぱく質	32.4	g		土しよが	土しよが	0.2g	4	土しよが	土しよが	0.2g	4	小麦	小麦	2					
エネルギー	810	kcal		砂糖	砂糖	0.5g	5	砂糖	砂糖	0.5g	5	小麦	小麦	2					
たんぱく質	42.6	g		こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	1.7g		こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	1.7g		小麦	小麦	2					

●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。

「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							
卵	卵	麦	小麦	ヒ	落花生	蟹	かに
乳	乳	蕎	そば	ヒ	えび	く	くるみ
ア	アーモンド	カ	カシューナッツ	ゴ	ごま	マ	まつたけ
鮑	あわび	キ	キウイフルーツ	鮭	さけ	桃	もも
カ	いか	牛	牛肉	鯖	さば	芋	やまいも
ら	いくら	鶏	鶏肉	豆	大豆	り	りんご
レ	オレンジ	豚	豚肉	ハ	バナナ	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
794	32.7	25.7	394	123	3.5	302	0.72	0.63	30	6.3

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。



広陵町マスコットキャラクター
かぐやちゃん



広陵町
教育委員会



香芝市
教育委員会



香芝市マスコットキャラクター
カッシー