

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				
1日 (金)	ごはん	●精白米	100g	5	5日 (火)	麦ごはん	●精白米	90g	5	6日 (水)	米粉パン	●米粉パン	1こ	5	7日 (木)	わかめごはん	●精白米	100g	5				
	牛乳	牛乳	1本	2		小麦	10g	5	牛乳		1本	2	乳	2		小麦	2g	2	わかめごはんの素	2位	2		
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	1本	1		牛乳	1本	2	鶏		1	鶏	1	鶏		1	鶏	1	豆	1	豆	1	
	あおのり	0.1g	2	鶏		1	鶏	1	鶏		1	鶏	1	鶏		1	鶏	1	鶏	1	鶏	1	鶏
	てんぷら粉	6g	5	麦		5	こめ油(揚げ用)	6g	6		こめ油(揚げ用)	6g	6	こめ油(揚げ用)		6g	6	こめ油(揚げ用)	6g	6	こめ油(揚げ用)	6g	6
	こめ油(揚げ用)	6g	6	麦		5	トマトケチャップ	5g	5		トマトケチャップ	5g	5	トマトケチャップ		5g	5	トマトケチャップ	5g	5	トマトケチャップ	5g	5
	豚肉	20g	1	豚		1	本みりん	1g	1		本みりん	1g	1	本みりん		1g	1	本みりん	1g	1	本みりん	1g	1
	清酒	2g	1	豚		1	清酒	1g	1		清酒	1g	1	清酒		1g	1	清酒	1g	1	清酒	1g	1
	豆腐	30g	1	豆		1	赤みそ	1g	1		赤みそ	1g	1	赤みそ		1g	1	赤みそ	1g	1	赤みそ	1g	1
	さといも	20g	5	豆		1	コチジャン	0.5g	5		コチジャン	0.5g	5	コチジャン		0.5g	5	コチジャン	0.5g	5	コチジャン	0.5g	5
●だいこん	20g	4	豆	1	土しろうが	0.5g	4	土しろうが	0.5g	4	土しろうが	0.5g	4	土しろうが	0.5g	4	土しろうが	0.5g	4				
ごぼう	15g	4	豆	1	こいくちしょうゆ	0.2g	4	こいくちしょうゆ	0.2g	4	こいくちしょうゆ	0.2g	4	こいくちしょうゆ	0.2g	4	こいくちしょうゆ	0.2g	4				
にんじん	10g	3	豆	1	砂糖	0.5g	5	砂糖	0.5g	5	砂糖	0.5g	5	砂糖	0.5g	5	砂糖	0.5g	5				
みそ	8g	1	豆	1	こしょう	0.01g	5	こしょう	0.01g	5	こしょう	0.01g	5	こしょう	0.01g	5	こしょう	0.01g	5				
白みそ	2g	1	豆	1	トックスープ	30g	5	トックスープ	30g	5	トックスープ	30g	5	トックスープ	30g	5	トックスープ	30g	5				
だしパック	3g	1	魚	1	トック	8g	1	トック	8g	1	トック	8g	1	トック	8g	1	トック	8g	1				
ほうれん草のツナ炒め	ほうれん草	40g	3	魚	1	うす揚げ	8g	1	うす揚げ	8g	1	うす揚げ	8g	1	うす揚げ	8g	1	うす揚げ	8g	1			
ツナ	20g	1	魚	1	たまねぎ	30g	4	たまねぎ	30g	4	たまねぎ	30g	4	たまねぎ	30g	4	たまねぎ	30g	4				
土しろうが	0.3g	4	豆	1	にんじん	10g	3	にんじん	10g	3	にんじん	10g	3	にんじん	10g	3	にんじん	10g	3				
砂糖	0.5g	5	豆	1	中華スープ	2.2g	3	中華スープ	2.2g	3	中華スープ	2.2g	3	中華スープ	2.2g	3	中華スープ	2.2g	3				
こいくちしょうゆ	1.3g	5	豆	1	うすくちしょうゆ	1g	5	うすくちしょうゆ	1g	5	うすくちしょうゆ	1g	5	うすくちしょうゆ	1g	5	うすくちしょうゆ	1g	5				
こめ油	0.2g	6	豆	1	塩	0.1g	5	塩	0.1g	5	塩	0.1g	5	塩	0.1g	5	塩	0.1g	5				
エネルギー	781	kcal			エネルギー	797	kcal			エネルギー	785	kcal			エネルギー	797	kcal						
たんぱく質	31.3	g			たんぱく質	29.7	g			たんぱく質	36	g			たんぱく質	30.6	g						
8日 (金)	ごはん	●精白米	100g	5	9日 (土)	ビーフカレー	●精白米	100g	5	12日 (火)	ごはん	●精白米	100g	5	13日 (水)	規格パン	●規格パン	1こ	5				
	牛乳	牛乳	1本	2		牛肉	10g	1	牛		1	牛	1	牛		1	牛	1	牛	1	牛		
	豚肉	60g	1	豚		1	ぶどう酒	1.5g	4		ぶどう酒	1.5g	4	ぶどう酒		1.5g	4	ぶどう酒	1.5g	4	ぶどう酒	1.5g	4
	白菜キムチ	20g	4	豚		1	にんにく	0.3g	4		にんにく	0.3g	4	にんにく		0.3g	4	にんにく	0.3g	4	にんにく	0.3g	4
	清酒	3g	4	豚		1	土しろうが	0.3g	4		土しろうが	0.3g	4	土しろうが		0.3g	4	土しろうが	0.3g	4	土しろうが	0.3g	4
	たまねぎ	30g	4	豆		1	じゃがいも	40g	5		じゃがいも	40g	5	じゃがいも		40g	5	じゃがいも	40g	5	じゃがいも	40g	5
	キャベツ	20g	4	豆		1	たまねぎ	50g	4		たまねぎ	50g	4	たまねぎ		50g	4	たまねぎ	50g	4	たまねぎ	50g	4
	土しろうが	0.3g	4	豆		1	にんじん	20g	3		にんじん	20g	3	にんじん		20g	3	にんじん	20g	3	にんじん	20g	3
	にんにく	0.3g	4	豆		1	むき枝豆	8g	4		豆	4	豆	4		豆	4	豆	4	豆	4	豆	
	赤みそ	2g	1	豆		1	カレールー(辛口)	5g	6		麦豆	6	麦豆	6		麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	
みそ	2g	1	豆	1	カレールー(甘口)	8g	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆					
砂糖	1g	5	豆	1	トマトケチャップ	3g	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆					
こいくちしょうゆ	1g	5	豆	1	トンカツソース	2g	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆					
でんぷん	1g	5	豆	1	ウスターソース	1g	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆					
中華コーンスープ	ホールコーン	10g	4	豆	1	コンソメ	1.8g	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6					
クリームコーン	30g	4	豆	1	塩	0.1g	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆					
たまねぎ	30g	4	豆	1	こしょう	0.03g	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆					
チンゲンサイ	20g	3	豆	1	こしょう	0.03g	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆					
にんじん	8g	3	豆	1	こしょう	0.03g	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆					
白ねぎ	8g	4	豆	1	こしょう	0.03g	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆					
エリンギ	10g	4	豆	1	こしょう	0.03g	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆					
中華スープ	2g	6	豆	1	こしょう	0.03g	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆					
鳥がらスープ	1g	6	豆	1	こしょう	0.03g	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆					
塩	0.1g	6	豆	1	こしょう	0.03g	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆					
こしょう	0.02g	6	豆	1	こしょう	0.03g	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆					
厚揚げとひき肉の中華風煮	鶏ひき肉	20g	1	豚	1	こしょう	0.03g	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆				
厚揚げ	40g	1	豚	1	こしょう	0.03g	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6				
ニラ	5g	3	豚	1	こしょう	0.03g	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6				
鳥がらスープ	1.5g	6	豚	1	こしょう	0.03g	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6				
中華スープ	0.5g	6	豚	1	こしょう	0.03g	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6				
塩	0.1g	6	豚	1	こしょう	0.03g	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6				
こしょう	0.02g	6	豚	1	こしょう	0.03g	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6				
でんぷん	0.3g	6	豚	1	こしょう	0.03g	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6	麦豆	6				
エネルギー	775	kcal			エネルギー	841	kcal			エネルギー	779	kcal			エネルギー	793	kcal						
たんぱく質	36.7	g			たんぱく質	27.8	g			たんぱく質	37.9	g			たんぱく質	29.1	g						
14日 (木)	ごはん	●精白米	100g	5	15日 (金)	大和まなの混ぜご飯	●精白米	90g	5	18日 (月)	ごはん	●精白米	100g	5	19日 (火)	減量ごはん	●精白米	90g	5				
	牛乳	牛乳	1本	2		●大和まな(漬物)	20g	3	牛乳		1本	2	牛乳	1本		2	牛乳	1本	2				
	豚肉の塩麴炒め	豚肉	60g	1		にんじん	5g	3	牛乳		1本	2	牛乳	1本		2	牛乳	1本	2				
	塩麴	10g	1	豚		1	ツナ	20g	1		牛乳	1本	2	牛乳		1本	2	牛乳	1本	2			
	キャベツ	30g	4	豚		1	清酒	0.5g	1		牛乳	1本	2	牛乳		1本	2	牛乳	1本	2			
	たまねぎ	20g	4	豚		1	本みりん	2g	5		牛乳	1本	2	牛乳		1本	2	牛乳	1本	2			
	にんじん	8g	3	豚		1	砂糖	1g	5		牛乳	1本	2	牛乳		1本	2	牛乳	1本	2			
	エリンギ	5g	4	豚		1	こいくちしょうゆ	2g	5		牛乳	1本	2	牛乳		1本	2	牛乳	1本	2			
	にんにく	0.2g	4	豚		1	うすくちしょうゆ	3g	5		牛乳	1本	2	牛乳		1本	2	牛乳	1本	2			
	清酒	2g	4	豚		1	厚焼き卵	1こ	1		牛乳	1本	2	牛乳		1本	2	牛乳	1本	2			
うすくちしょうゆ	2g	4	豚	1	がしわのすき焼き	鶏肉	30g	1	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2						
●米粉	0.3g	5	豚	1	高野豆腐	10g	1	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2							
奈良のっぺ	●さといも(奈良県産)	30g	5	●糸こんにゃく	40g	5	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2								
●板こんにゃく	20g	5	牛乳	1本	たまねぎ	40g	4	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2							
厚揚げ	20g	1	豆	1	●白菜	50g	4	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2							
●だいこん	30g	4	豆	1	春菊	8g	3	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2							
ごぼう	20g	4	豆	1	●まいたけ	6g</																	

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					
20日 (水)	規格パン				21日 (木)	ごはん				22日 (金)	ごはん				25日 (月)	キムタクごはん								
	●規格パン	1こ	5	乳 麦		●精白米	100g	5			●精白米	100g	5			●精白米	100g	5						
	牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳	牛乳	1本	2	乳	
	白身魚フライ	1こ	1	麦 豆		春巻き	1こ	1	麦 豆 豚		つくねの照り焼き	1こ	1	鶏		牛乳	1本	2	乳	焼売	2こ	1	麦 豚	
	こめ油(揚げ用)	4g	6			こめ油(揚げ用)	5g	6			砂糖	2g	5			焼売	2こ	1	麦 豚	八宝菜				
	ABCスープ					中華スープ					こいくちしょうゆ	2.5g		麦 豆		鶏つくねハンバーグ	1こ	1	鶏	豚肉	30g	1	豚	
	マカロニ・アルファベット	5g	5	麦		焼き豚	10g	1	麦 豆 豚		本みりん	0.4g				厚揚げ	20g	5		ちくわ	30g	1		
	カットウインナー	3g	1	鶏 豚		豆腐	30g	1	豆		でんぶん	0.3g	5			平天	10g	1	豆	たまねぎ	40g	4		
	たまねぎ	30g	4			かまぼこ	15g	1			おでん風煮					ちくわ	10g	1	豆	●白菜	40g	4		
	キャベツ	20g	4			●白菜	30g	4			ミニウインナー	20g	5			じゃがいも	40g	5		チンゲンサイ	20g	3		
	にんじん	10g	3			にんじん	10g	3			●板こんにやく	20g	5			厚揚げ	20g	1	豆	たけのこ	20g	4		
	セロリ	5g	4			中華スープ	1.5g		豆 鶏 豚		厚揚げ	20g	1	豆		平天	10g	1	豆	にんじん	15g	3		
	●トマトピューレ	10g	3			鳥がらスープ	0.5g		鶏		平天	10g	1	豆		ちくわ	10g	1		●だいこん	40g	4		
	トマト	20g	3			清酒	1g				ちくわ	10g	1			じゃがいも	40g	5		にんじん	15g	3		
	ぶどう酒	1.5g				うすくちしょうゆ	2g		麦 豆		●だいこん	40g	4			土しょうが	1g	4		清酒	1.5g			
	コンソメ	2g				塩	0.1g				にんじん	20g	3			清酒	1.5g			オイスターソース	1g		麦 豆	
	砂糖	1.3g	5			こしょう	0.04g				本みりん	1.3g				中華スープ	2g		豆 鶏 豚	うすくちしょうゆ	2g		麦 豆	
	うすくちしょうゆ	1.5g		麦 豆		牛肉のオイスターソース炒め					清酒	1.3g				うすくちしょうゆ	2g		麦 豆	でんぶん	2g	5		
	塩	0.1g				牛肉	10g	1	牛		砂糖	3g	5			だしパック	2g			中華和え				
	こしょう	0.04g				清酒	0.5g				こいくちしょうゆ	6g		麦 豆		白菜とツナの塩昆布和え				キャベツ	40g	4		
				たまねぎ	40g	4		だしパック	2g		麦 豆	●白菜	50g	4		きゅうり	10g	4						
				ピーマン	8g	3		白菜とツナの塩昆布和え				●白菜	50g	4		にんじん	5g	3						
				黄ピーマン	8g	3		白菜	10g	1		ツナ	10g	1		ホールコーン	5g	4						
				エリンギ	8g	4		塩昆布	1g	2	麦 豆	ごま油	0.5g	6	ゴ	ごま油	0.5g	6	ゴ					
				土しょうが	0.5g	4						砂糖	2g	5		砂糖	2g	5						
				にんにく	0.1g	4						こいくちしょうゆ	2g			こいくちしょうゆ	2g		麦 豆					
				砂糖	0.5g	5						でんぶん	2g			穀物酢	2g							
				こいくちしょうゆ	2g		麦 豆																	
				オイスターソース	1g		麦 豆																	
				こしょう	0.03g		ゴ																	
				ごま油	0.3g		ゴ																	
				でんぶん	0.3g		5																	
	エネルギー	804		kcal		エネルギー	780		kcal		エネルギー	790		kcal		エネルギー	769		kcal					
	たんぱく質	25.3		g		たんぱく質	24.1		g		たんぱく質	30.6		g		たんぱく質	32.8		g					

日	材料名	分量	6群	アレルギー
26日 (火)	ごはん			
	●精白米	100g	5	
	牛乳	1本	2	乳
	牛乳	1本	2	乳
	揚げそばの野菜あんかけ			
	さば(馬鈴薯澱粉付き)	1こ	1	鯖
	こめ油(揚げ用)	5g	6	
	たまねぎ	5g	4	
	赤ピーマン	3g	3	
	春菊	5g	3	
	清酒	1g		
	本みりん	1g		
	砂糖	0.5g	5	
	うすくちしょうゆ	1.7g		麦 豆
	でんぶん	1g	5	
	けんちん汁			
	豆腐	30g	1	豆
	●だいこん	30g	4	
	ごぼう	15g	4	
	さといも	10g	5	
●板こんにやく	10g	5		
にんじん	10g	3		
本みりん	2g			
うすくちしょうゆ	6g		麦 豆	
塩	0.2g			
だしパック	3g		鯖	
だし昆布	1g			
切り干し天根の煮物				
切り干し大根	8g	4		
平天	10g	1	豆	
にんじん	6g	3		
グリーンピース	5g	4		
砂糖	1g	5		
本みりん	1g			
こいくちしょうゆ	2g		麦 豆	
だしパック	1g		鯖	
	エネルギー	797		kcal
	たんぱく質	26.3		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
教育委員会HP

香芝市イメージキャラクター
カッシー



「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)

卵	卵	麦	小麦	ビ	落花生	蟹	かに
乳	乳	蕎	そば	エ	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
牛	牛	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	パ	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	

11月 平均栄養

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	30.8	23.9	384	106	4.1	259	0.76	0.57	32	6.7