

9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 12 columns of menu items, ingredients, and nutritional information for each day of the month. Includes allergen information and energy values.

日	材料名	分量	6群	アレルギー
20日 (金)	チキンカレー			
	●精白米	90 g	5	
	精麦	10 g	5	
	鶏肉	30 g	1	鶏
	ぶどう酒	1.5 g	4	
	にんにく	0.3 g	4	
	土しょうが	0.3 g	4	
	じゃがいも	50 g	5	
	たまねぎ	50 g	4	
	にんじん	20 g	3	
	むき枝豆	5 g	4	豆
	カレールー(辛口)	5 g	6	麦 豆 乳
	カレールー(甘口)	8 g	6	麦 豆
	トマトケチャップ	3 g	6	
	トンカツソース	2 g		
	ウスターソース	1 g		
	コンソメ	1.8 g		
	塩	0.1 g		
	こしょう	0.04 g		
	牛乳	1本	2	乳
	トナカツ	1コ	1	麦 豆 豚
	トナカツ	1コ	1	麦 豆 豚
	こめ油(揚げ用)	6 g	6	
	海藻サラダ			
わかめ	0.5 g	2		
寒天	0.5 g	2		
茎わかめ	5 g	2		
キャベツ	20 g	4		
きゅうり	10 g	4		
にんじん	5 g	3		
ホールコーン	5 g	4		
和風ドレッシング	6 g	6	麦 豆 鶏 豚 乳	
エネルギー	808	kcal		
たんぱく質	30.8	g		

日	材料名	分量	6群	アレルギー
24日 (火)	ごはん			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳	1本	2	乳
	牛乳	1本	2	乳
	いかりん揚げ			
	いか天ぷら	1コ	1	麦 卵
	こめ油(揚げ用)	5 g	6	
	本みりん	0.4 g	6	
	砂糖	1.5 g	5	
	こいくちしょうゆ	2.4 g	5	麦 豆
	豆腐のみそ汁			
	豆腐	30 g	1	豆
	たまねぎ	30 g	4	
	だいこん	25 g	4	
	にんじん	10 g	3	
	わかめ	0.5 g	2	
	みそ	8 g	1	豆
	白みそ	2 g	1	豆
	だしパック	3 g	1	鯖
	小松菜の肉炒め			
	牛肉	20 g	1	牛
	小松菜	30 g	3	
	●小松菜	30 g	3	
	にんじん	10 g	3	
清酒	1 g	3		
砂糖	0.8 g	5		
こいくちしょうゆ	2 g	5	麦 豆	
でんぶん	0.5 g	5		
エネルギー	770	kcal		
たんぱく質	25.5	g		

日	材料名	分量	6群	アレルギー
25日 (水)	規格丸パン			
	●規格丸パン	1コ	5	乳 麦
	牛乳	1本	2	乳
	牛乳	1本	2	乳
	白身魚フライ			
	白身魚フライ	1コ	1	麦 豆
	こめ油(揚げ用)	5 g	6	
	マルガトニー			
	豚肉	30 g	1	豚
	じゃがいも	30 g	5	
	たまねぎ	30 g	4	
	にんじん	15 g	3	
	大豆水煮	10 g	1	豆 乳
	りんごピューレ	3 g	4	り
	パセリ	0.5 g	3	
	コンソメ	2 g		
	カレー粉	0.2 g		
	こしょう	0.03 g		
	塩	0.01 g		
	キャベツのソテー			
	キャベツ	30 g	4	
	カットウインナー	12 g	1	鶏
	ツナ	5 g	1	
	ホールコーン	5 g	4	
コンソメ	0.5 g			
塩	0.2 g			
こしょう	0.03 g			
エネルギー	770	kcal		
たんぱく質	34.9	g		

日	材料名	分量	6群	アレルギー
26日 (木)	ごはん			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳	1本	2	乳
	牛乳	1本	2	乳
	焼売			
	焼売	2コ	1	麦 豚
	八宝菜			
	豚肉	35 g	1	豚
	ちくわ	15 g	1	
	たまねぎ	30 g	4	
	白菜	30 g	4	
	チンゲンサイ	30 g	3	
	たけのこ	20 g	4	
	にんじん	15 g	3	
	土しょうが	1 g	4	
	きくらげ	1.2 g	4	
	干しいたけ	0.5 g	4	
	清酒	1.5 g		
	オイスターソース	1 g		麦 豆
	中華スープ	3 g		豆 鶏 豚
	うすくちしょうゆ	2.5 g		麦 豆
	でんぶん	2 g	5	
	ささみほぐし	20 g	1	鶏
	きゅうり	30 g	4	
砂糖	1 g	5		
穀物酢	2 g			
こいくちしょうゆ	1.2 g		麦 豆	
ごま油	0.5 g	6	ゴ	
エネルギー	771	kcal		
たんぱく質	38.2	g		

日	材料名	分量	6群	アレルギー
27日 (金)	ハヤシライス			
	●精白米	90 g	5	
	精麦	10 g	5	
	牛肉	30 g	1	牛
	ぶどう酒	1.5 g	4	
	たまねぎ	60 g	4	
	にんじん	20 g	3	
	トマト	20 g	3	
	グリーンピース	5 g	4	
	●ぶなしめじ	20 g	4	
	にんにく	0.3 g	4	
	ハヤシルウ	15 g	6	
	トマトケチャップ	5 g		
	トンカツソース	1 g		
	ウスターソース	2 g		
	コンソメ	0.8 g		
	塩	0.3 g		
	こしょう	0.05 g		
	牛乳	1本	2	乳
	牛乳	1本	2	乳
	ポテトサラダ			
	じゃがいも	40 g	5	
	きゅうり	10 g	4	
	にんじん	8 g	3	
こしょう	0.04 g			
マヨネーズタイプ調味料	7 g	6		
ヨーグルト	1コ	2	乳	
ヨーグルト	1コ	2	乳	
エネルギー	785	kcal		
たんぱく質	24.8	g		

日	材料名	分量	6群	アレルギー
30日 (月)	ごはん			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳	1本	2	乳
	牛乳	1本	2	乳
	いわしの蒲焼			
	いわし開き(馬鈴薯澱粉付き)	1コ	1	
	こめ油(揚げ用)	5 g	6	
	本みりん	1 g	6	
	砂糖	1.5 g	5	
	こいくちしょうゆ	3 g	5	麦 豆
	ごま汁			
	豆腐	30 g	1	豆
	さといも	20 g	5	
	●板こんにゃく	10 g	5	
	たまねぎ	20 g	4	
	にんじん	10 g	3	
	ごぼう	10 g	4	
	本みりん	1.2 g	4	
	みそ	8 g	1	豆
	白みそ	2 g	6	豆
	すりごま	2.4 g	6	ゴ
	ごま	1.4 g	6	ゴ
	だしパック	3 g	1	鯖
	キャベツのじゃこ和え			
キャベツ	30 g	4		
にんじん	10 g	3		
ちりめんじゃこ	10 g	2		
砂糖	1 g	5		
こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆	
エネルギー	783	kcal		
たんぱく質	30.2	g		

非常時に備えましょう！9月1日は「防災の日」

地震や水害など、自然災害はいつ起こるかわかりません。災害が起こると、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。

9月3日は防災献立を実施します！

給食センターでは非常食として、α化米と防災シチューを常備しています。α化米は炊いたご飯を急速乾燥させたもので、災害時には水を加えることでごはんとして食べることができます。防災シチューはレトルトパックとなっており、温めずともおいしく食べることができます。給食では、どちらも温かくして提供します。防災シチューはレトルトパックの状態です。教室に届くので、汁椀に出して食べてください！

- 「9月3日の献立」
- ・サフランライス (α化米)
 - ・牛乳
 - ・防災シチュー
 - ・切り干し大根のケチャップ炒め

●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

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	

9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
788	30.5	24.7	389	121	4.1	289	0.72	0.59	28	6.3

○非常食の賞味期限にもご注意ください！

蓄えた非常食も年月と共に賞味期限を迎えてしまいます。災害に備えて定期的に賞味期限を確認し、期限が近いものは調理して食べ、新しいものを準備するようにしましょう。



「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)

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	ビ	落花生	蟹	かに
乳	乳	蕎	そば	北	えび	く	くるみ
ア	アーモンド	か	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
イ	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
柑	オレンジ	豚	豚肉	パ	バナナ	ゼ	ゼラチン