

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 (月)	ピビンバ	●精白米 100g 牛肉 40g 水蒸ぜんまい 30g 豆板ジャン 0.3g 本みりん 1.5g 清酒 2.2g 砂糖 3g こいくちしょうゆ 5g ほうれん草 50g ごま油 0.5g 砂糖 0.3g こいくちしょうゆ 1.5g 錦糸卵 30g	5		2日 (火)	たけのこごはん	●精白米 90g 鶏肉 10g うす揚げ 5g たけのこ 12g にんじん 5g ●つきこんにやく 5g こいくちしょうゆ 2g うすくちしょうゆ 3.3g 本みりん 1g だしパック 2g	5		8日 (月)	ハヤシライス	●精白米 90g 精麦 10g 牛肉 20g ぶどう酒 1.5g たまねぎ 60g にんじん 20g トマト 20g グリーンピース 5g ぶなしめじ 20g にんにく 0.8g ハヤシルウ 15g トマトケチャップ 5g トンカツソース 1g ウスターソース 2g コンソメ 0.8g 塩 0.3g こしょう 0.05g	5		9日 (火)	ごはん	●精白米 100g	5		ごはん	●精白米 100g	5																			
	牛乳	牛乳 1本	2	乳	牛乳	牛乳 1本	2	乳	牛乳	牛乳 1本	2	乳	牛乳	牛乳 1本	2	乳	牛乳	牛乳 1本	2	乳																					
	真だくさんキムチスープ	●豚肉 20g 白菜キムチ 15g 豆腐 30g たまねぎ 30g 白菜 20g ニラ 7g 土しよが 0.7g 鳥がらスープ 1.5g 中華スープ 0.8g みそ 4g 塩 0.1g こしょう 0.03g	1	豚	厚揚げのすまし汁	厚揚げ 30g 焼きふ 1g わかめ 0.5g たまねぎ 30g だいこん 20g にんじん 10g ●青ねぎ 6g うすくちしょうゆ 4g 塩 0.3g だしパック 3g だし昆布 1g	1	豆	ポロニアソーセージのソー	ポロニアソーセージ 1本	2	乳	いさぎ天ぷらの南蛮漬	いさぎ天ぷら 1こ こめ油(揚げ用) 6g たまねぎ 10g にんじん 5g ピーマン 3g 砂糖 1.8g こいくちしょうゆ 2.5g 穀物酢 3g	1	麦	かぼちゃのみそ汁	豆腐 30g うす揚げ 6g わかめ 0.5g かぼちゃ 30g たまねぎ 30g ●青ねぎ 6g みそ 8g 白みそ 2g だしパック 3g	1	豆	切り干し大根の煮物	切り干し大根 6g 平天 10g にんじん 6g グリーンピース 5g 砂糖 1.2g 本みりん 1g こいくちしょうゆ 1.3g だしパック 1g	4		1	豆															
	アーモンドじゃこ	アーモンドじゃこ 1こ	2	麦豆ア	かしわもち	かしわもち 1こ	5	豆	グリーンサラダ	ブロッコリー 25g キャベツ 25g きゅうり 15g 和風たまねぎドレッシング 6g	3		エネルギー	795 kcal	たんぱく質	35.2 g	エネルギー	792 kcal	たんぱく質	33.2 g	エネルギー	820 kcal	たんぱく質	28.8 g	エネルギー	805 kcal	たんぱく質	29.7 g													
	10日 (水)	規格パン	●規格パン 1こ	5	乳麦	11日 (木)	ごはん	●精白米 100g	5		12日 (金)	ごはん	●精白米 100g	5		15日 (月)	ごはん	●精白米 100g	5		ごはん	●精白米 100g	5																		
		牛乳	牛乳 1本	2	乳	カレーの香味だれ	カレーライ	1こ	1	麦	鶏肉のトマトみそかけ	鶏肉 1こ トマト 30g みそ 4g 砂糖 1.5g	1	鶏	牛乳	牛乳 1本	2	乳	牛乳	牛乳 1本	2	乳	牛乳	牛乳 1本	2	乳															
		焼きそば	やきそばめん 60g ●豚肉 30g 清酒 2g キャベツ 40g たまねぎ 30g にんじん 20g あおのり 0.4g ウスターソース 1.3g トンカツソース 1.95g トマトケチャップ 1.04g コンソメ 0.39g こしょう 0.04g 塩 0.13g	5	麦豆ゼ	肉団子の酢豚	肉団子 60g たまねぎ 20g にんじん 20g たけのこ 15g ピーマン 10g 干しいたけ 1g 穀物酢 1g 砂糖 1.7g こいくちしょうゆ 3g トマトケチャップ 2g 中華スープ 1g でんぷん 0.4g	1	豆	すまし汁	豆腐 20g かまぼこ 10g たまねぎ 30g ごぼう 15g にんじん 8g ●青ねぎ 6g えのきたけ 10g 本みりん 1g 清酒 1.2g うすくちしょうゆ 5g だし昆布 1g だしパック 3g	1	豆	豚肉とほうれん草の炒め物	●豚肉 25g 清酒 2g ほうれん草 30g にんじん 5g 土しよが 0.7g 砂糖 0.5g こいくちしょうゆ 1.7g	1	豚	じゃがいもの煮物	じゃがいも 30g ●糸こんにやく 10g にんじん 20g むき枝豆 5g 本みりん 1g 清酒 1g 砂糖 1g こいくちしょうゆ 2g だしパック 1g	1	豚	野菜果実ゼリー	野菜果実ゼリー 1こ	5	りオレ	エネルギー	824 kcal	たんぱく質	33 g	エネルギー	822 kcal	たんぱく質	37.7 g	エネルギー	780 kcal	たんぱく質	36.3 g	エネルギー	797 kcal	たんぱく質	30.8 g
		ツナオムレツ	ツナオムレツ 1こ	1	卵豆	さきみどきゅうりの中華和え	さきみほぐし 20g きゅうり 30g 砂糖 1g こいくちしょうゆ 1.5g 穀物酢 1.5g ごま油 0.5g	1	鶏	豚肉とほうれん草の炒め物	●豚肉 25g 清酒 2g ほうれん草 30g にんじん 5g 土しよが 0.7g 砂糖 0.5g こいくちしょうゆ 1.7g	1	豚	角チーズ	角チーズ 1こ	2	乳	牛乳	牛乳 1本	2	乳	牛乳	牛乳 1本	2	乳	牛乳	牛乳 1本	2	乳												
		白玉フルーツポンチ	ミックスフルーツ 50g 〔黄桃 りんご みかん パイン〕 白玉団子 30g	4	桃り	マカロニサラダ	マカロニ 10g キャベツ 15g きゅうり 10g にんじん 5g 塩 0.1g こしょう 0.03g マヨネーズタイプ調味料 7g	5	麦	ごはん	●精白米 100g	5		ごはん	●精白米 100g	5		奈良茶飯	●精白米 100g 味付け乾燥大豆 10g ●ほうじ茶 1g うすくちしょうゆ 1g 塩 0.5g	5		牛乳	牛乳 1本	2	乳	牛乳	牛乳 1本	2	乳	牛乳	牛乳 1本	2	乳								
		16日 (火)	和風おろしハンバーグ	ハンバーグ 1こ 大根おろし 24g こいくちしょうゆ 2g 本みりん 1.5g だしパック 2g	1	豆鶏豚	17日 (水)	あげパン	●規格パン 1こ こめ油(揚げ用) 6g グラニュー糖 7g	5	乳麦	18日 (木)	ごはん	●精白米 100g	5		19日 (金)	奈良茶飯	●精白米 100g 味付け乾燥大豆 10g ●ほうじ茶 1g うすくちしょうゆ 1g 塩 0.5g	5		牛乳	牛乳 1本	2	乳	牛乳	牛乳 1本	2	乳	牛乳	牛乳 1本	2	乳								
そうめん汁			●そうめん 8g 豆腐 15g 鶏肉 20g たまねぎ 20g にんじん 10g えのきたけ 10g ●青ねぎ 6g 本みりん 2.5g うすくちしょうゆ 5g 塩 0.2g だしパック 3g だし昆布 1g	5	麦豆	春豆のシチュー	グリーンピースらごし 25g 白いんげん豆のペースト 10g 鶏肉 20g たまねぎ 30g じゃがいも 30g にんじん 10g 牛乳 50g 生クリーム 5g 無塩バター 2g ●米粉 4g コンソメ 2.5g 塩 0.3g こしょう 0.02g	4		揚げパン	●精白米 100g	5		揚げそばの野菜あんかけ	そば(馬鈴薯澱粉付き) 1こ こめ油(揚げ用) 5g 白ねぎ 3g にんじん 5g みずな 5g 本みりん 1g 清酒 1g 砂糖 0.5g うすくちしょうゆ 1.7g でんぷん 1g	1	鯖	牛乳	牛乳 1本	2	乳	牛乳	牛乳 1本	2	乳	牛乳	牛乳 1本	2	乳												
牛肉と糸こんにやくのうま煮			牛肉 20g 清酒 1.8g ●糸こんにやく 20g れんこん 10g にんじん 5g 土しよが 0.5g 本みりん 1.2g 砂糖 0.8g こいくちしょうゆ 2.2g だしパック 1g	1	牛	マカロニサラダ	マカロニ 10g キャベツ 15g きゅうり 10g にんじん 5g 塩 0.1g こしょう 0.03g マヨネーズタイプ調味料 7g	5	麦	ごはん	●精白米 100g	5		ごはん	●精白米 100g	5		ちくわのお茶揚げ	ちくわ 1本 ●大和茶 0.3g てんぷら粉 6g こめ油(揚げ用) 5g	1		牛乳	牛乳 1本	2	乳	牛乳	牛乳 1本	2	乳	牛乳	牛乳 1本	2	乳								
エネルギー			781 kcal	たんぱく質	31.5 g	エネルギー	792 kcal	たんぱく質	28.6 g	エネルギー	795 kcal	たんぱく質	26.2 g	エネルギー	833 kcal	たんぱく質	28.6 g																								

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		
22日 (月)	ごはん				23日 (火)	ごはん				24日 (水)	米粉パン				25日 (木)	ひじきご飯					
	●精白米	100g	5			●精白米	100g	5			●米粉パン	1こ	5	乳麦			●精白米	90g	5		
	牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳			生ひじき	12g	2		
	鶏のから揚げ	2こ	1	麦 豆 鶏		鶏の塩こうじ焼き					たこのメンチカツ	1こ	1	麦			ささみほぐし	10g	1	鶏	
	こめ油(揚げ用)	8g	6			アジ切り身	1切	1			こめ油(揚げ用)	5g	6			平天	6g	1			
	豆腐の中華風煮込み					塩こうじ	5g				米粉と豆乳のポタージュ						にんじん	5g	3		
	豆腐	55g	1	豆		清酒	2g				鶏肉	20g	1	鶏			むき枝豆	5g	4	豆	
	蒸しひきわり大豆	10g	1	豆		本みりん	2g				じゃがいも	30g	5				こいくちしょうゆ	3.5g		麦 豆	
	豚ひき肉	15g	1	豚		筑前煮					砂糖	2.5g	5				本みりん	0.6g			
	たまねぎ	30g	4			鶏肉	30g	1	鶏		にんじん	15g	3				だしパック	2g		鯖	
26日 (金)	カレーライス				29日 (月)	ごはん				30日 (火)	ごはん				31日 (水)	米粉パン					
	●精白米	90g	5			●精白米	100g	5			●精白米	100g	5			●米粉パン	1こ	5	乳麦		
	小麦	10g	5			牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳		
	牛肉	30g	1	牛		春巻き	1こ	1	麦 豆 豚		豚肉(ロース)	1枚	1	豚			かつお(鰹粉付き)	1こ	1		
	ぶどう酒	1.5g	6			こめ油(揚げ用)	5g	6			たまねぎ	10g	4				こめ油(揚げ用)	4g	6		
	にんにく	0.3g	4			みそ	7g	1	豆		土しょうが	1g	4				ぶどう酒	1.5g	6		
	土しょうが	0.3g	4			中華めん	40g	5	麦		本みりん	1g	5				トマトケチャップ	4g			
	じゃがいも	50g	5			●豚肉	20g	1	豚		砂糖	2g	5				砂糖	1g	5		
	たまねぎ	60g	4			たまねぎ	30g	4			清酒	1g	4				トンカツソース	1g			
	にんじん	20g	3			にんじん	15g	3			こいくちしょうゆ	4g	5	麦 豆			マヨネーズタイプ調味料	5g	6	豆	

☆献立は都合により変更になることがあります。

●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。

「アレルギー」項目

特定義務表示7品目ならびに推奨義務表示21品目をすべて記載しています。(下図参照)

特定義務表示7品目及び推奨表示21品目の略字表記			
卵	卵	ら	豚 豚肉
乳	乳	れ	マ まつたけ
麦	小麦	か	桃 もも
畜	そば	牛	芋 やまいも
ビ	落花生	く	り りんご
比	えび	鮭	じ ごま
蟹	かに	鱈	ぜ ゼラチン
鮑	あわび	豆	パ パナナ
介	いか	鶏	キ キウイフルーツ
ア	アーモンド		

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

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 <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	μg RE	mg	mg	mg	g
798	32.1	24.1	400	128	3.9	299	0.71	0.61	30	6.8