

10月 中学校給食予定献立表

Main table containing 12 columns of menu items, ingredients, and nutritional information for each day of the month. Includes handwritten notes like '汁物リクエスト 1位' and '3位'.

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(水)	あげパン	●規格パン こめ油(揚げ用) グラニュー糖	1こ 6g 7g	5	乳 麦	26日(木)	ごはん	●精白米	100g	5	27日(金)	わかめごはん	●精白米 わかめごはんの素	100g 2g	5 2		
	牛乳	牛乳	1本	2	乳		焼きたこ	焼きたこ	3こ	1		大豆 鶏 豚	牛乳	牛乳	1本	2	乳
	さつまいものクリームシチュー	ミニウインナー さつまいも たまねぎ にんじん コンソメ 塩 牛乳 生クリーム 無塩バター ●米粉	24g 30g 30g 20g 2g 0.3g 50g 5g 2g 6g	1 5 4 3 2 2 2 2 6 5	豆 鶏 豚		中華風五目スープ	鶏肉 かまぼこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ 中華スープ うすくちしょうゆ こしょう でんぶん	30g 10g 30g 15g 15g 1g 1.5g 4g 0.04g 1g	1 1 4 3 3 4 4 4 5		鶏 豚 大豆	鶏肉の照り焼き	鶏もも肉(皮付き) 土しょうが 本みりん 清酒 砂糖 こいくちしょうゆ でんぶん	1こ 0.3g 2g 1g 1.2g 2g 1g	1 4 4 5 5	鶏 大豆
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー カリフラワー イタリアンドレッシング	30g 25g 6g	3 4 6	大豆 豚		焼きビーフン	ビーフン 豚ひき肉 たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん うすくちしょうゆ 中華スープ オイスターソース 塩 こしょう	10g 15g 10g 10g 8g 5g 0.2g 0.5g 0.1g 0.1g 0.02g	5 1 4 4 4 3 4 4 4 4 5		豚 大豆	鮭の旨味汁	鮭ボール 豆腐 ごぼう 白菜 にんじん えのきたけ ●青ねぎ 土しょうが 本みりん 清酒 うすくちしょうゆ 塩 だしパック	30g 20g 12g 10g 10g 6g 6g 1g 1g 2g 3g 0.2g 3g	1 1 4 4 3 4 3 4 4 4 4 4	魚 豆
	エネルギー	たんぱく質	822 25.6	kcal g			エネルギー	たんぱく質	776 29.7	kcal g			エネルギー	たんぱく質	774 39.4	kcal g	
	エネルギー	たんぱく質	776 20.9	kcal g			エネルギー	たんぱく質	800 30.5	kcal g			エネルギー	たんぱく質	800 30.5	kcal g	

日	材料名	分量	6群	アレルギー	
31日(火)	チキンライス(アルファ化米)	アルファ化米 鶏肉 ぶどう酒 たまねぎ にんじん グリーンピース トマトケチャップ トンカツソース コンソメ 塩 こしょう	90g 12g 1g 15g 10g 5g 30g 2.5g 1.2g 0.1g 0.04g	5 1 4 3 3 4 3 3 3 3	鶏
	牛乳	牛乳	1本	2	乳
	かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ こめ油(揚げ用)	1こ 5g	1 6	麦 豆
	ABCスープ	マカロニ・アルファベット ベーコン たまねぎ にんじん コンソメ 塩 こしょう	8g 10g 30g 20g 2g 0.1g 0.04g	5 1 4 3 2 2 3	麦 豚 豆
	パンキンババロア	パンキンババロア	1こ	5	豆
	エネルギー	たんぱく質	776 20.9	kcal g	

# 10月は食品ロス削減月間です!

食品ロスとは…まだ食べられるのに捨てられてしまう食材のことです。



## 学校での食品ロスは、給食の残食です。

一人一人が意識して、食品ロス削減に取り組みましょう。

～食品ロス削減のために、学校でみなさんができる事～

→給食の準備を早くして、食べる時間を長くしましょう。

協力して早く準備をすることで、食べる時間が長くなり、決められた給食時間の中でもゆっくり味わって食べることができます。

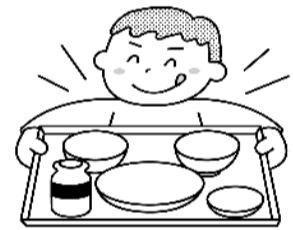
→給食を配り切るようにしましょう。

自分の食べられる量を調整し、残さず食べきるようにしましょう。

→好き嫌いせず、なんでも食べましょう。

苦手な食べ物も一口、チャレンジしてみましょう。

残さず食べよう!



☆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	いくら
豚	豚	れ	豚肉
乳	乳	ち	オレンジ
麦	小麦	か	マツタケ
蕎麦	そば	か	カシューナッツ
大豆	大豆	豆	桃
鶏	鶏	ち	もも
魚	魚	い	芋
牛	牛	ぎ	やまいも
豚	豚	ち	りんご
鶏	鶏	ち	ごま
魚	魚	い	ゼラチン
大豆	大豆	豆	バナナ
鶏	鶏	ち	キウイフルーツ
魚	魚	い	
卵	卵	ら	
豚	豚	れ	
乳	乳	ち	
麦	小麦	か	
蕎麦	そば	か	
大豆	大豆	豆	
鶏	鶏	ち	
魚	魚	い	
牛	牛	ぎ	
豚	豚	ち	
鶏	鶏	ち	
魚	魚	い	
卵	卵	ら	

### 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  
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

広陵町イメージキャラクター  
かぐやちゃん

### 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 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂

### 10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
795	30.6	24.4	448	127	4.3	292	0.74	0.57	29	6.6