

6月 中学校給食予定献立表

Table for June 1st (Thursday) menu. Columns include date, material name, quantity, allergen group, and energy/nutrient values. Items include gohan, yakudoko, and various soups.

Table for June 7th (Wednesday) menu. Columns include date, material name, quantity, allergen group, and energy/nutrient values. Items include gohan, yakudoko, and various soups.

Table for June 13th (Tuesday) menu. Columns include date, material name, quantity, allergen group, and energy/nutrient values. Items include gohan, yakudoko, and various soups.

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	
19日 (月) 食育の日 の献立	ごはん				20日 (火)	まぜこみごはん				21日 (水)	規格パン				
	●精白米	100g	5			●精白米	90g	5			●規格パン	1こ	5	乳麦	
	牛乳	1本	2	乳		ささみほぐし	15g	1	鶏		牛乳	1本	2	乳	
	鶏肉	1こ	1	鶏		にんじん	10g	3			ウインナー	1こ	5	豚	
	●みそ(香芝)	2.2g	1	豆		むき枝豆	5g	4	豆		焼きそば				
	本みりん	2g				清酒	2g				やきそばめん	60g	5	麦豆セ	
	清酒	2g				本みりん	2g				豚肉	20g	1	豚	
	砂糖	0.5g	5			清酒	2g				キャベツ	1.3g	4		
	豚じゃが					うすくちしょうゆ	3g		麦豆		●たまねぎ	30g	4		
	●豚肉	30g	1	豚		こいくちしょうゆ	3g		麦豆		にんじん	20g	3		
●じゃがいも	50g	5		アセロラゼリー				ちくわ	10g	1					
●たまねぎ	50g	4		アセロラゼリー	1こ	5		あおのり	0.4g	2					
にんじん	20g	3						ウスターソース	1.3g						
●糸こんにゃく	20g	5						トンカツソース	1.95g						
むき枝豆	5g	4	豆					トマトケチャップ	1.04g						
こいくちしょうゆ	6g		麦豆					コンソメ	0.39g						
砂糖	2.5g	5						こしょう	0.04g						
本みりん	1g							塩	0.13g						
清酒	2g							ひじきのサラダ							
だしパック	2g		鯖					生ひじき	12g	2					
奈良漬げど切り干しの炒め煮								茎わかめ	8g	2					
切り干し大根	8g	4						寒天	0.3g	2					
にんじん	10g	3						ささみほぐし	10g	1	鶏				
うす揚げ	6g	1	豆					むき枝豆	5g	4	豆				
奈良漬げ	7g	4						ホールコーン	3g	4					
こいくちしょうゆ	1.5g		麦豆					青じそドレッシング	6g	6	麦豆				
砂糖	0.8g	5													
清酒	1g														
本みりん	1g														
こめ油	0.2g		6												
だしパック	1g		鯖												
エネルギー	810	kcal													
たんぱく質	34.3	g													
エネルギー	771	kcal													
たんぱく質	33.7	g													
エネルギー	815	kcal													
たんぱく質	36.3	g													
エネルギー	803	kcal													
たんぱく質	29.8	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
23日 (金)	ごはん				26日 (月)	ハヤシライス				27日 (火)	ごはん			
	●精白米	100g	5			●精白米	90g	5			●精白米	100g	5	
	牛乳	1本	2	乳		精麦	10g	5			牛乳	1本	2	乳
	ゴーヤチャンプル					牛肉	30g	1	牛		鶏肉	1こ	1	鶏
	ゴーヤ	12g	3			ぶどう酒	1.5g				土しょうが	0.3g	4	
	塩	0.1g				●たまねぎ	60g	4			本みりん	2g		
	ベーコン	15g	1	豚		にんじん	20g	3			清酒	1g		
	●たまねぎ	30g	4			トマト	20g	3			砂糖	1.2g	5	
	厚揚げ	30g	1	豆		むき枝豆	5g	4	豆		こいくちしょうゆ	2.3g		麦豆
	炒りたまご	10g	1	卵		ぶなしめじ	20g	4			でんぶん	1g	5	
糸かつお	0.5g	1		●にんにく	0.8g	4		いわしのつみれ汁						
砂糖	1g	5		ハヤシルウ	15g	6		いわしのつみれ	25g	1	豆			
こいくちしょうゆ	2g		麦豆	トマトケチャップ	5g			ごぼう	20g	4				
清酒	1g			トンカツソース	1g			にんじん	20g	3				
こしょう	0.03g			ウスターソース	2g			豆腐	22g	1	豆			
イナムトウチ				コンソメ	0.8g			白菜	25g	4				
豚肉	15g	1	豚	塩	0.3g			●青ねぎ	6g	3				
●板こんにゃく	15g	5		こしょう	0.05g			だし昆布	1g					
かまぼこ	15g	1		牛乳	1本	2	乳	清酒	1g					
にんじん	7g	3		豆腐ハンバーグ	1こ		大豆、鶏卵	だしパック	3g		鯖			
しいたけ(菌床)・生	6g	4		豆腐ハンバーグ	1こ			うすくちしょうゆ	3g		麦豆			
●青ねぎ	6g	3		豆腐ハンバーグ	1こ			塩	0.1g					
だしパック	3g		鯖	ブロッコリー	25g	3		厚揚げ	30g	1	豆			
白みそ	13g	1	豆	カリフラワー	25g	4		チンゲンサイ	20g	3				
塩	0.1g			ホールコーン	5g	4		鶏ひき肉	10g	1	鶏			
にんじんじりじり				イタリアンドレッシング	5g	6	麦豆豚	塩	0.1g					
にんじん	30g	3						こしょう	0.01g					
ツナ	20g	1	豆					鳥がらすープ	1.5g		鶏			
砂糖	1g	5						でんぶん	0.3g	5				
こいくちしょうゆ	1.5g		麦豆											
シークワーサーゼリー														
シークワーサーゼリー	1こ	5												
エネルギー	798	kcal												
たんぱく質	30.3	g												
エネルギー	811	kcal												
たんぱく質	29	g												
エネルギー	764	kcal												
たんぱく質	34.7	g												

☆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)

卵	卵	ら	いくら	豚	豚肉
乳	乳	れ	オレンジ	マ	まつたけ
麦	小麦	か	カシューナッツ	桃	もも
蕎	そば	牛	牛肉	芋	やまいも
ビ	落花生	く	くるみ	り	りんご
比	えび	鮭	さけ	じ	ごま
蟹	かに	鯖	さば	ゼ	ゼラチン
鮑	あわび	豆	大豆	パ	バナナ
働	いか	鶏	鶏肉	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



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	

6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
797	32.5	24.5	401	110	4.1	301	0.77	0.59	33	6.3