

10月 中学校給食予定献立表

Main table containing 14 columns of menu items, ingredients, and nutritional information for each day of the month. Includes a '静岡県の郷土料理' (Local Cuisine of Shizuoka) section on the left.



食育の日献立 静岡県の郷土料理

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		
24日(月)	すし飯				25日(火)	ごはん				26日(水)	規格パン				27日(木)	ごはん					
	●精白米	100g	5			●精白米	100g	5			●規格パン	1こ	5	乳・麦			●精白米	100g	5		
	だし昆布	0.3g				牛乳	1本	2	乳			牛乳	1本	2		乳	牛乳	1本	2	乳	
	砂糖	6g	5			豚肉(ロース)	1枚	1	豚			焼きそば					ヤンニョムチキン				
	穀物酢	7g				たまねぎ	10g	4				やきそばめん	60g	5		麦・豆・ゼ	鶏もも肉(凍粉付き)	1こ	1	鶏	
	塩	0.4g				土しよが	1g	4				●豚肉	30g	1		豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		
	牛乳	1本	2	乳		砂糖	2g	5				清酒	1.3g				トマトケチャップ	5g			
	味付高野豆腐					本みりん	1g					キャベツ	40g	4			本みりん	1g			
	味付こや豆腐	1本	1	麦・豆		清酒	0.5g					たまねぎ	30g	4			清酒	1g			
	ワインナー					こいくちしょうゆ	4g		麦・豆			にんじん	20g	3			赤みそ	1g	1	豆	
	ウインナー	1こ	1	豚		でんぶん	0.4g	5				あおのり	0.4g	2			コチジャン	0.5g			
	赤だしみそ汁					重芋のみそ汁						ウスターソース	1.3g				土しよが	0.5g	4		
うす揚げ	7g	1	豆	さといも	40g	5			トンカツソース	2g			こいくちしょうゆ	0.2g		麦・豆					
豆腐	25g	1	豆	たまねぎ	20g	4			トマトケチャップ	1g			砂糖	0.2g	5						
じゃがいも	20g	5		●ぶなしめじ	10g	4			コンソメ	0.4g			こしょう	0.01g							
たまねぎ	20g	4		うす揚げ	12g	1	豆		塩	0.04g			わかめ	1g	2						
にんじん	10g	3		にんじん	5g	3			まぐろメンチカツ				焼き豚	10g	1	豆・豚					
えのきたけ	8g	4		●青ねぎ	6g	3			まぐろメンチカツ	1こ	1	麦・豆	豆腐	30g	1	豆					
●青ねぎ	6g	3		●青ねぎ	6g	3			こめ油(揚げ用)	6g	6		たまねぎ	30g	4						
赤みそ	5g	1	豆	みそ	8g	1	豆		レモンフルーツポンチ				にんじん	12g	3						
みそ	3g	1	豆	白みそ	2g	1	豆		はちみつレモンゼリー	45g	5		白ねぎ	5g	4						
白みそ	2g	1	豆	だしパック	3g				ミックフルーツ	50g	4	モモリ	●青ねぎ	5g	3						
だしパック	3g			小松菜のごま和え					(みかん、パイナップル、黄桃、りんご)				えのきたけ	10g	4						
きゅうりのツナマヨ和え				●小松菜	35g	3							鳥がらスープ	2g		鶏					
きゅうり	20g	4		にんじん	10g	3							中華スープ	1g		豆・鶏・豚					
キャベツ	10g	4		ごま	1g	6	ゴ						うすくちしょうゆ	1.5g		麦・豆					
ツナ	20g	1	豆	こいくちしょうゆ	1.8g		麦・豆						こしょう	0.04g							
マヨネーズタイプ調味料	6g	6	豆	砂糖	1g	5							大豆プリン								
こしょう	0.02g												豆乳プリン	1こ	5	豆					
梅びしお													豆乳プリン								
梅びしお	1袋												エネルギー	764	kcal			エネルギー	817	kcal	
芋巻きのり													たんぱく質	37.1	g			たんぱく質	31.2	g	
手巻きのり	1袋	1											エネルギー	831	kcal			エネルギー	866	kcal	
													たんぱく質	33	g			たんぱく質	33	g	
													たんぱく質	31.6	g			たんぱく質	31.6	g	

この日の「小松菜のごま和え」に使用している小松菜とにんじんは、化学的に合成された肥料や農薬を使用せず、土の偉力を発揮させて栽培する自然農法により育てられたものを使用しています。よく味わっていただきます♪

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
28日(金)	ごはん				31日(月)	サフランライス			
	●精白米	100g	5			●精白米	100g	5	
	牛乳	1本	2	乳		サフランライスの素	1.3g		麦・ゼ
	さばのみそだれ					牛乳	1本	2	乳
	さば切り身	1こ	1	鶏		チキンのバーベキューソース			
	みそ	2.2g	1	豆		若鶏もも肉	1こ	1	鶏
	砂糖	2g	5			たまねぎ	7g	4	
	清酒	1.4g				にんにく	0.3g	4	
	本みりん	2.1g				トマトケチャップ	5.5g		
	土しよが	1g	4			ウスターソース	0.7g		
	うすくちしょうゆ	1.1g		麦・豆		トンカツソース	0.6g		
	でんぶん	0.4g	5			砂糖	0.3g	5	
すまし汁				粉からし	0.2g				
鶏肉	30g	1	鶏	こめ油	0.1g	6			
かまぼこ	10g	1		かぼちゃのポタージュ					
たまねぎ	30g	4		ベーコン	10g	1	豚		
にんじん	8g	3		かぼちゃ	30g	3			
●青ねぎ	6g	3		かぼちゃペースト	30g	3			
えのきたけ	10g	4		たまねぎ	20g	4			
うすくちしょうゆ	3g		麦・豆	にんじん	15g	3			
清酒	1.2g			パセリ	1g	3			
本みりん	1g			牛乳	50g	2	乳		
塩	0.1g			生クリーム	2g	2	乳		
だしパック	3g			無塩バター	0.5g	6	乳		
だし昆布	1g			コンソメ	2g				
茎わかめの炒め物				塩	0.1g				
●豚肉	15g	1	豚	こしょう	0.04g				
土しよが	0.5g	4		ブロッコリーのイタリアンサラダ					
こめ油	0.5g	6		ブロッコリー	30g	3			
茎わかめ	10g	2		カリフラワー	10g	4			
にんじん	10g	3		赤ピーマン	3g	3			
ごぼう	10g	4		イタリアンドレッシング	6g	6	麦・豆・豚		
干しいたけ	0.5g	4		りんご					
こいくちしょうゆ	2g		麦・豆	りんご	1こ	4			
砂糖	1g	5							
清酒	0.5g								
エネルギー	832	kcal		エネルギー	795	kcal			
たんぱく質	29	g		たんぱく質	27.7	g			

☆献立は都合により変更になることがあります。
●は、奈良県内で製造されたものまたは、奈良県内で製造加工されたものです

「アレルギー」項目(下図参照)
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。

卵	ら	いくら	豚	豚肉
乳	乳	乳	オレシ	マ
小麦	小	カ	カシューナッツ	桃
そば	牛	牛	肉	芋
ピーナツ	くる	くる	み	りんご
えび	さ	さ	け	ごま
かに	さ	さ	ば	ゼラチン
鮭	あ	あ	わ	豆
いわし	い	い	か	バナナ
アーモンド				鶏肉
				キ
				キウイフルーツ



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	

10月 平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg RE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	817	31.8	25.6	414	137	4.2	297	0.72	0.62	40	6.3

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。)

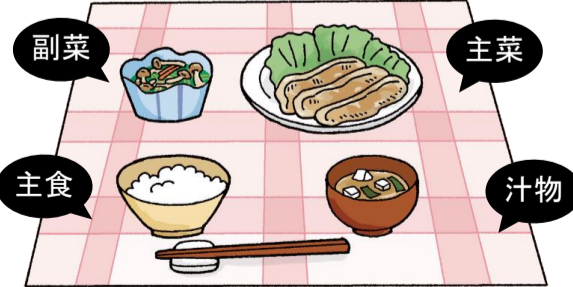


広陵町 教育委員会HP



香芝市 教育委員会HP

知っておきたい！ 献立の基本



栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがとれます。献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。