

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		
5日 (月)	減量ごはん				6日 (火)	ごはん				7日 (水)	米粉パン				8日 (木)	ピピンパ					
	●精白米	90 g	5		●精白米	100 g	5		●米粉パン	1こ	5	乳・麦	●精白米	90 g	5						
	牛乳	1本	2	乳	牛乳	1本	2	乳	牛乳	1本	2	乳	精麦	10 g	5						
	春巻き	1こ	1	麦・豆・豚	鶏肉のトマトみそかけ				白身煮フライ				牛肉	30 g	1	牛					
	こめ油(揚げ用)	5 g	6		鶏肉	1こ	1	鶏	白身フライ	1こ	1	麦・豆	水煮せんまい	40 g	4						
	野菜たっぷりみそラーメン				トマト	30 g	3		こめ油(揚げ用)	5 g	6		にんにく	0.1 g	4						
	中華めん	50 g	5	麦	みそ	4 g	1	豆	コーンスープ				トウバンジャン	0.3 g	6						
	かまぼこ	8 g	1		砂糖	1.5 g	5		ホールコーン	10 g	4		本みりん	1.5 g	5						
	たまねぎ	30 g	4		かきたま汁				クリームコーン	30 g	4		清酒	2.2 g	6						
	キャベツ	30 g	4		●鶏卵	30 g	1	卵	じゃがいも	30 g	5		砂糖	3 g	5	麦・豆					
	にんじん	15 g	3		豆腐	25 g	1	豆	たまねぎ	30 g	4		こいくちしょうゆ	5 g	6						
	●青ねぎ	6 g	3		うす揚げ	8 g	1	豆	にんじん	15 g	3		ごま油	0.5 g	6	ゴ'					
	きくらげ	1 g	4		たまねぎ	30 g	4		パセリ	1 g	3		砂糖	0.3 g	5	麦・豆					
	ごま油	0.3 g	6	ゴ'	にんじん	10 g	3		牛乳	50 g	2	乳	こいくちしょうゆ	1.5 g	5	麦・豆					
	みそ	7 g	1	豆	●青ねぎ	6 g	3		生クリーム	5 g	2	乳	錦糸卵	30 g	1	卵・麦・豆					
鳥がらスープ	2.2 g	2	鶏	本みりん	1.2 g	2		無塩バター	2 g	6	乳	牛乳	1本	2	乳						
ガーリックパウダー	0.2 g	2		うすくちしょうゆ	3.5 g	1	麦・豆	コンソメ	2.2 g	2	乳	トックスープ									
こしょう	0.04 g	6	ゴ'	塩	0.1 g	1		塩	0.3 g	6		トック	25 g	5							
豚キムチ				だしパック	1 g	5		ペンネアラビアーダ				鶏肉	20 g	1	鶏						
●豚肉	30 g	1	豚	小松菜とツナの和え物				ペンネ	12 g	5	麦	たまねぎ	25 g	4							
たまねぎ	20 g	4		●小松菜	40 g	3		豚ひき肉	10 g	1	豚	たけのこ	15 g	4							
ニラ	5 g	3		ツナ	20 g	1	豆	たまねぎ	10 g	4		にんじん	10 g	3							
白菜キムチ	10 g	4		砂糖	0.8 g	5	麦・豆	にんじん	10 g	3		干しいたけ	0.5 g	4							
土しょうが	0.5 g	4		こいくちしょうゆ	1 g	1		パセリ	0.5 g	3		●青ねぎ	6 g	3							
清酒	1 g	1		豚	3 g	1		にんにく	0.1 g	4		中華スープ	2.2 g	2	豆・鶏・豚						
こいくちしょうゆ	0.5 g	6	麦・豆	だしパック	3 g	1		オリーブ油	0.2 g	6		うすくちしょうゆ	1 g	1	麦・豆						
ごま油	0.5 g	6	ゴ'	小松菜	40 g	3		トマトケチャップ	10 g	3		塩	0.1 g	1							
エネルギー	805	kcal		ツナ	20 g	1		砂糖	0.2 g	5		アーモンドじゃこ									
たんぱく質	26.7	g		砂糖	0.8 g	5		ウスターソース	0.1 g	1		アーモンドじゃこ	1こ	2	ア-						
				こいくちしょうゆ	1 g	1		トウバンジャン	0.1 g	1		エネルギー	790	kcal							
				豚	3 g	1		コンソメ	0.2 g	2		たんぱく質	33.3	g							
				鯖	3 g	1		塩	0.1 g	1											
				小麦	3 g	1		こしょう	0.02 g	6		材料名	分量	6群	アレルギー						
9日 (金) 「クリスマス献立」	クロワッサン(卵不使用)				12日 (月)	ごはん				13日 (火)	しょうゆめし				14日 (水)	規格丸パン					
	クロワッサン(卵不使用)	1こ	5	乳・麦	●精白米	100 g	5		●精白米	100 g	5	豆	●規格丸パン	1こ	5	乳・麦					
	牛乳	1本	2	乳	牛乳	1本	2	乳	うす揚げ	12 g	1	豆	牛乳	1本	2	乳					
	鶏もも肉	1こ	1	鶏	いわしの生姜だれ				ごぼう	10 g	4		ごぼうのミンチカツ	1こ	1	麦・豆・豚・卵					
	清酒	1.2 g	1		いわし切り身	1こ	1		にんじん	8 g	3		ごぼうのミンチカツ	1こ	1	麦・豆・豚・卵					
	こいくちしょうゆ	0.5 g	6	麦・豆	土しょうが	0.5 g	4		本みりん	3 g	3		こめ油(揚げ用)	4 g	6						
	塩	0.1 g	1		砂糖	2 g	5		清酒	1 g	1	麦・豆	ビーフステーキ								
	こしょう	0.03 g	6		本みりん	1 g	1		うすくちしょうゆ	1 g	1	麦・豆	牛肉	30 g	1	牛					
	ガーリックパウダー	0.2 g	2	豆	こいくちしょうゆ	4 g	1	麦・豆	こいくちしょうゆ	2 g	6	麦・豆	ぶどう酒	2 g	2						
	●米粉	4 g	5		でんぷん	0.4 g	5		高野豆腐	10 g	1	豆	じゃがいも	45 g	5						
	でんぷん	2 g	5		高野豆腐	10 g	1		高野豆腐	10 g	1	豆	たまねぎ	45 g	4						
	こめ油(揚げ用)	6 g	6		牛肉	35 g	1	牛	牛肉	35 g	1	牛	にんじん	20 g	3						
	ポークビーンズ				●糸こんにやく	30 g	5		じゃこ天	1こ	1		グリーンピース	6 g	4						
	●豚肉	25 g	1	豚	たまねぎ	50 g	4		こめ油	3 g	6		にんにく	0.3 g	4						
	ぶどう酒	1 g	1		●白菜	50 g	4		もろこし	30 g	5		トマトビュッレ	5 g	3						
じゃがいも	50 g	5		●白ねぎ	10 g	4		厚揚げ	20 g	1	豆	トマトケチャップ	10 g	3							
たまねぎ	40 g	4		えのきたけ	15 g	4		さといも	30 g	5		ウスターソース	1.5 g	6	麦・鶏						
にんじん	12 g	3		本みりん	1.8 g	2		●板こんにやく	20 g	5		デミグラスソース	17 g	6	麦・鶏						
セロリー	5 g	4		清酒	2 g	2		れんこん	15 g	4		コンソメ	1.8 g	2							
大豆水煮	20 g	1	豆	砂糖	4 g	5	麦・豆	ごぼう	15 g	4		砂糖	0.6 g	5							
トマトケチャップ	25 g	2		こいくちしょうゆ	6 g	6	麦・豆	たけのこ	15 g	4		塩	0.1 g	1							
コンソメ	2 g	2		切り干し天根の煮物				にんじん	15 g	3		こしょう	0.04 g	6							
砂糖	0.6 g	5		切り干し天根	6 g	4		平天	10 g	1		●米粉	3 g	5							
塩	0.1 g	1		平天	10 g	1		うす揚げ	6 g	1	豆	キャベツサラダ									
こしょう	0.04 g	6		にんじん	6 g	3		にんじん	6 g	3		キャベツ	40 g	4							
花野菜サラダ				グリーンピース	5 g	4		さやいんげん	5 g	3		にんじん	10 g	3							
ブロッコリー	30 g	3		砂糖	0.8 g	5		干しいたけ	0.5 g	4		和風ドレッシング	6 g	6	麦・豆・鶏卵						
カリフラワー	20 g	4		本みりん	1 g	1		本みりん	1 g	1		ミルマーク									
イタリアンドレッシング	6 g	6	麦・豆・豚	こいくちしょうゆ	1.5 g	1	麦・豆	清酒	1 g	1		ミルマークコーヒー	1こ	5							
セレクトデザート				だしパック	1 g	1		砂糖	3 g	5		エネルギー	802	kcal							
①純生ロールケーキ				切り干し天根	6 g	4		こいくちしょうゆ	6 g	6	麦・豆	たんぱく質	29.8	g							
②チョコレートケーキ				平天	10 g	1		だしパック	2 g	2	鯖										
③みかんジュレ				うす揚げ	6 g	1		夢オレンジ	1こ	4	卵	エネルギー	771	kcal							
④米粉と豆乳のいちごケーキ				にんじん	6 g	3		夢オレンジ	1こ	4	卵	たんぱく質	31.9	g							
エネルギー	772	kcal		グリーンピース	5 g	4		エネルギー	771	kcal		たんぱく質	31.9	g							
たんぱく質	37.5	g		砂糖	0.8 g	5		たんぱく質	31.9	g											
				本みりん	1 g	1															
				こいくちしょうゆ	1.5 g	1	麦・豆														
				だしパック	1 g	1															
				エネルギー	782	kcal															
				たんぱく質	32.5	g															
15日 (木) 「冬至の日献立」	ごはん				16日 (金)	カレーライス															
	●精白米	100 g	5		●精白米	90 g	5														
	牛乳	1本	2	乳	精麦	10 g	5		牛肉	30 g	1	牛									
	和風おろしハンバーグ				牛肉	30 g	1	牛	ぶどう酒	1.5 g	1										
	ハンバーグ	1こ	1	麦・豆・豚	ぶどう酒	1.5 g	1		にんにく	0.3 g	4										
	大根おろし	20 g	4		にんにく	0.3 g	4		土しょうが	0.3 g	4										
	本みりん	1.2 g	1		土しょうが	0.3 g	4		じゃがいも	50 g	5										
	こいくちしょうゆ	1.8 g	6	麦・豆	じゃがいも	50 g	5		たまねぎ	60 g	4										
	がぼちやのみそ汁				にんじん	20 g	3		にんじん	20 g	3										
	豆腐	30 g	1	豆	むぎ枝豆	8 g	4	豆	むぎ枝豆	8 g	4	豆									
	うす揚げ	8 g	1	豆	カレールー(辛口)	7 g	6	麦・豆・卵	カレールー(辛口)	7 g	6	麦・豆・卵									
	かぼちや	30 g	3		カレールー(甘口)	6 g	6	麦・豆	カレールー(甘口)	6 g	6	麦・豆									
	たまねぎ	20 g	4		トマトケチャップ	3 g	3		トマトケチャップ	3 g	3										
	●青ねぎ	6 g	3		トンカツソース	2 g	2		トンカツソース	2 g	2										
	わかめ	0.5 g	2		ウスターソース	1 g	1		ウスターソース	1 g	1										
みそ	8 g	1	豆	コンソメ	1.8 g	2		コンソメ	1.8 g	2											
白みそ	2 g	1	豆	塩	0.1 g	1		塩	0.1 g	1											
だしパック	3 g	3	鯖	こしょう	0.03 g	6		こしょう	0.03 g	6											
ほうれん草のごま和え				牛乳	1本	2	乳														
ほうれん草	30 g	3		牛乳	1本	2	乳														
●白菜	20 g	4		ヒレカツ																	
にんじん	5 g	3		ヒレカツ	1こ	1	麦・豚														
ごま	1 g	6	ゴ'	こめ油(揚げ用)	4 g	6															
砂糖	0.8 g	5		ひじきの海藻サラダ																	
こいくちしょうゆ	1.3 g	6	麦・豆	生ひじき	12 g	2															
ゆずゼリー				茎わかめ	5 g	2															
ゆずゼリー	1こ	5		寒天	0.3 g	2															
				にんじん	5 g	3															

「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
北	えび	鞋	さけ	ご ごま
蟹	かに	鱈	さば	ゼ ゼラチン
鮑	あわび	豆	大豆	パ パナナ
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材料・アレルギーの分かる資料を公開しています。



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 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂

12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
800	31.9	25.2	436	136	4.1	322	0.70	0.63	48	7.9



12月9日(金)に
セレクトデザートを行います。



1、純生ロールケーキ

アレルギー(28品目): 乳・卵・小麦・大豆



2、チョコレートケーキ

アレルギー(28品目): 乳・卵・小麦・大豆



3、みかんジュレ

アレルギー(28品目): なし



4、米粉と豆乳のいちごケーキ

アレルギー(28品目): 大豆



※事前にセレクトした番号を確認してくださいね。