

令和6年度
12月 中学校給食予定献立表

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
2日 (月)	ポークカレー				3日 (火)	ごはん				4日 (水)	あげパン			
	●精白米	90 g	5			●精白米	100 g	5			●規格パン	1こ	5	乳 麦
	精麦	10 g	5			牛乳	1本	2	乳		こめ油(揚げ用)	6 g	6	
	豚肉	10 g	1	豚		牛乳	1本	2	乳		グラニュー糖	7 g	5	
	ぶどう酒	1.5 g	4			棒餃子	1こ	1	麦 豆 鶏 豚		牛乳	1本	2	乳
	にんにく	0.3 g	4			こめ油(揚げ用)	5 g	6			冬野菜のポトフ			
	土しょうが	0.3 g	4			肉団子	35 g	1	豆 鶏 豚		ミニウインナー	20 g	1	鶏 豚
	じゃがいも	50 g	5			たまねぎ	60 g	4			じゃがいも	40 g	5	
	たまねぎ	60 g	4			たけのこ	20 g	4			たまねぎ	40 g	4	
	にんじん	20 g	3			にんじん	20 g	3			●だいこん	40 g	4	
むき枝豆	8 g	4	豆	ピーマン	10 g	3		かぶ	20 g	4				
カレールウ(辛口)	5 g	6	麦 豆 り	穀物酢	1 g			にんじん	20 g	3				
カレールウ(甘口)	12 g	6	麦 豆	砂糖	1.7 g	5		こいくちしょうゆ	20 g	3				
トマトケチャップ	3 g			トマトケチャップ	3 g		麦 豆	コンソメ	0.2 g	4				
トンカツソース	2 g			中華スープ	1 g			塩	1 g					
ウスターソース	1 g			でんぶん	0.4 g	5	豆 鶏 豚	こしょう	0.04 g					
コンソメ	1.8 g			チンゲンサイの中華炒め				ペンネアラビアーダ						
塩	0.1 g			ちくわ	10 g	1		ペンネ	12 g	5	麦			
こしょう	0.03 g			チンゲンサイ	40 g	3		豚ひき肉	12 g	1	豚			
				にんじん	5 g	3		たまねぎ	20 g	4				
				にんにく	0.1 g	4		にんじん	5 g	3				
				こいくちしょうゆ	0.5 g		麦 豆	土しょうが	0.3 g	4				
				本みりん	0.7 g			にんにく	0.2 g	4				
				中華スープ	0.6 g		豆 鶏 豚	オリーブ油	0.4 g	6				
				でんぶん	0.5 g	5		トマトケチャップ	10 g					
				ごま油	0.5 g	6	ゴ	トマト	10 g	3				
								塩	0.1 g					
								こしょう	0.02 g					
								コンソメ	0.2 g					
								砂糖	0.2 g	5				
								ウスターソース	0.1 g					
								豆板ジャン	0.1 g					
	エネルギー	825		kcal		エネルギー	786		kcal		エネルギー	780		kcal
	たんぱく質	26.6		g		たんぱく質	25.8		g		たんぱく質	26		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
6日 (金)	カツ丼				9日 (月)	ごはん				10日 (火)	ごはん			
	●精白米	90 g	5			●精白米	100 g	5			●精白米	90 g	5	
	精麦	10 g	5			牛乳	1本	2	乳		精麦	10 g	5	
	トンカツ	1こ	1	麦 豆 豚		牛乳	1本	2	乳		牛肉	10 g	1	牛
	こめ油(揚げ用)	5 g	6			ちくわのお茶揚げ					ぶどう酒	1.5 g	4	
	鶏卵	40 g	1	卵		ちくわ	1本	1			たまねぎ	30 g	4	
	かまぼこ	20 g	1			●大和茶	0.3 g				にんじん	10 g	3	
	たまねぎ	70 g	4			てんぷら粉	6 g	5	麦		●青ねぎ	8 g	3	
	にんじん	15 g	3			こめ油(揚げ用)	5 g	6			牛乳	2 g		
	●青ねぎ	10 g	3			にゅうめん					うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆
清酒	1.5 g			●ふしそうめん	10 g	5	麦	だし昆布	1 g					
本みりん	2 g			かまぼこ	12 g	1		だしパック	3 g		鯖			
砂糖	2 g			うす揚げ	8 g	1	豆	鶏肉	20 g	1	鶏			
こいくちしょうゆ	6 g		麦 豆	たまねぎ	30 g	4		うす揚げ	8 g	1	豆			
塩	0.1 g			豆腐	20 g	1	豆	じゃがいも	20 g	5				
でんぶん	1 g	5		じゃがいも	20 g	5		●青ねぎ	6 g	3				
だしパック	2 g		鯖	たまねぎ	30 g	4		うすくちしょうゆ	2 g					
				●青ねぎ	6 g	3		えのきたけ	10 g	4				
				えのきたけ	10 g	4		赤みそ	8 g	1	豆			
				赤みそ	3 g		鯖	だしパック	3 g					
				だしパック	3 g			ひじきの炒め煮						
								生ひじき	15 g	2				
								大豆水煮	10 g	1	豆			
								平天	8 g	1	豆			
								●つきこんにやく	5 g	5				
								さやいんげん	8 g	3				
								にんじん	6 g	3				
								こめ油	0.2 g	6				
								清酒	1 g					
								本みりん	1 g					
								砂糖	1 g	5				
								こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆			
								だしパック	1 g		鯖			
	エネルギー	807		kcal		エネルギー	802		kcal		エネルギー	784		kcal
	たんぱく質	32.9		g		たんぱく質	32.6		g		たんぱく質	28.9		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
12日 (木)	ごはん				13日 (金)	わかめごはん				16日 (月)	ごはん			
	●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5			●精白米	90 g	5	
	牛乳	1本	2	乳		わかめごはんの素	2 g	2			精麦	10 g	5	
	牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳		牛肉	10 g	1	牛
	たこのメンチカツ	1こ	1	麦 豆		牛乳	1本	2	乳		ぶどう酒	1.5 g		
	こめ油(揚げ用)	5 g	6			たらこのゆずみそかけ					たまねぎ	60 g	4	
	豚じゃが					たら(馬鈴薯澱粉付き)	1こ	1			にんじん	20 g	3	
	豚肉	30 g	1	豚		こめ油(揚げ用)	6 g	6			トマト	20 g	3	
	じゃがいも	60 g	5			砂糖	1 g	5			グリーンピース	5 g	4	
	たまねぎ	60 g	4			本みりん	2 g				●ぶなしめじ	20 g	4	
にんじん	20 g	3		白みそ	3 g	1	豆	にんにく	0.3 g	4				
●つきこんにやく	15 g	5		ゆず粉	0.3 g	4		ハヤシルウ	15 g	6				
むき枝豆	5 g	4	豆					トマトケチャップ	5 g					
清酒	2 g			ほうとう汁				トンカツソース	1 g					
本みりん	1 g			ほうとうどん	30 g		麦	ウスターソース	2 g					
砂糖	2.5 g	5		うす揚げ	8 g	1	豆	コンソメ	0.8 g					
こいくちしょうゆ	6 g		麦 豆	白菜	30 g	4		塩	0.1 g					
塩	0.1 g			にんじん	10 g	3		こしょう	0.05 g					
だしパック	2 g		鯖	●青ねぎ	6 g	3								
				清酒	2 g									
				本みりん	2 g									
				うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆							
				こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆							
				塩	0.1 g									
				だしパック	3 g		鯖							

●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。 ☆献立は都合により変更になることがあります。

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

香芝市イメージキャラクター
カッシー





香芝市
教育委員会HP

「アレルギー」項目

特定義務表示8品目ならびに推奨義務表示20品目をすべて記載してます。（下図参照）

特定義務表示8品目及び推奨表示20品目の略字表記							
卵	卵	麦	小麦	ビ	落花生	蟹	かに
乳	乳	蕎	そば	エ	えび	く	くるみ
ア	アーモンド	カ	カシューナッツ	ゴ	ごま	マ	まつたけ
鮑	あわび	キ	キウイフルーツ	鮭	さけ	桃	もも
肉	いか	牛	牛肉	鯖	さば	芋	やまいも
ら	いくら	鶏	鶏肉	豆	大豆	りん	りんご
レ	オレンジ	豚	豚肉	パ	バナナ	ゼ	ゼラチン

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	

12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 ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維
kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
812	30.7	25.5	379	111	3.3	304	0.71	0.58	33	7.7