

令和6年度
1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
8日 （水）	規格パン				9日 （木）	ごはん				10日 （金）	ハヤシライス			
	●規格パン	1こ	5	乳 麦		●精白米	100g	5			●精白米	90g	5	
	牛乳					牛乳					精麦	10g	5	
	牛乳	1本	2	乳		牛肉	20g	1	牛		ぶどう酒	20g	1	
	ハンバーグのデミグラスソースかけ					●厚焼き卵	1こ	1	卵 麦 豆		たまねぎ	1.5g		
	ハンバーグ	1こ	1	豆 鶏 豚		白玉雑煮					にんじん	60g	4	
	デミグラスソース	10g	6	麦 鶏		白玉団子	25g	5	豆		にんじん	20g	3	
	砂糖	1g	5			豆腐	15g	1	豆		トマト	20g	3	
	トマトケチャップ	4g				さといも	15g	5			グリーンピース	5g	4	
	トマトピューレ	4g	3			にんじん	15g	3			●ぶなしめじ	20g	4	
ウスターソース	0.8g			だいこん	20g	4		にんにく	0.1g	4				
ぶどう酒	3g			●青ねぎ	6g	3		ハヤシルウ	15g	6				
コンソメスープ				白みそ	13g	1	豆	トマトケチャップ	5g					
ミニウインナー	24g	1	鶏 豚	だし昆布	1g			トンカツソース	1g					
じゃがいも	30g	5		だしパック	3g		鯖	ウスターソース	2g					
たまねぎ	30g	4		れんこんの炒め物				コンソメ	0.8g					
にんじん	15g	3		豚ひき肉	25g	1	豚	塩	0.3g					
パセリ	1g	3		れんこん	20g	4		こしょう	0.05g					
ぶどう酒	2g			にんじん	5g	3		牛乳						
コンソメ	2g			むき枝豆	5g	4	豆	牛乳	1本	2	乳			
塩	0.1g			砂糖	0.8g	5		ブロッコリーのイタリアンサラダ						
こしょう	0.04g			こいくちしょうゆ	1.8g		麦 豆	ブロッコリー	45g	3				
				本みりん	1g			ホールコーン	5g	4				
								イタリアンドレッシング	5g	6	麦 豆 豚			
								アセロラゼリー						
								アセロラゼリー	1こ	5				

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
27日 (月) 全国学校給食週間 中国料理	ごはん				28日 (火) 全国学校給食週間 韓国料理	ごはん				29日 (水) 全国学校給食週間 イギリス料理	規格パン			
	●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5			●規格パン	1 こ	5	乳 麦
	牛乳					牛乳					牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳
	春巻き					デジブルコギ					白身魚フライ			
	春巻き	1 こ	1	麦 豆 豚		豚肉	40 g	1	豚		白身魚フライ	1 こ	1	麦
	揚げ油	5 g	6			たまねぎ	20 g	4			揚げ油	5 g	6	
	豆腐の中華風煮込み					白ねぎ	10 g	4			スコッチブロス			
	豆腐	60 g	1	豆		にんじん	10 g	3			鶏肉	15 g	1	鶏
	蒸しひきわり大豆	15 g	1	豆		キャベツ	10 g	4			かぶ	35 g	4	
	豚ひき肉	20 g	1	豚		土しょうが	0.8 g	4			たまねぎ	20 g	4	
	たまねぎ	30 g	4			ごま油	2 g	6	ゴ		チンゲンサイ	20 g	3	
	チンゲンサイ	30 g	3			本みりん	2 g				にんじん	7 g	3	
	にんじん	15 g	3			砂糖	6 g	5			大豆水煮	7 g	1	豆
	●ぶなしめじ	8 g	4			コチジャン	3 g		豆		白いんげん豆のペースト	10 g		4
	えのきたけ	8 g	4			にんにく	0.6 g	4			コンソメ	3 g		
	●青ねぎ	6 g	3			こいくちしょうゆ	7 g		麦 豆		塩	0.2 g		
	土しょうが	1.2 g	4			清酒	1 g				こしょう	0.07 g		
	オイスターソース	3 g				キムチスープ					コロネーションサラダ			
	鳥がらスープ	1.8 g		鶏		鶏肉	17 g	1	鶏		じゃがいも	35 g	5	
31日 (金) 全国学校給食週間 アメリカ料理	清酒	1 g			29日 (水) 全国学校給食週間 イギリス料理	白菜キムチ	7 g	4		30日 (木) 全国学校給食週間 アメリカ料理	ささみはぐし	5 g	1	鶏
	砂糖	2 g	5			豆腐	30 g	1	豆		きゅうり	8 g	4	
	こいくちしょうゆ	4 g		麦 豆		白菜	25 g	4			ホールコーン	5 g	4	
	でんぶん	1.5 g	5			たまねぎ	20 g	4			こしょう	0.04 g		
	中華サラダ					ニラ	7 g	3			マヨネーズタイプ調味料	7 g	6	
	キャベツ	30 g	4			土しょうが	0.7 g	4			カレー粉	1 g		
	きゅうり	10 g	4			油	0.2 g	6			エネルギー	718	kcal	
	ホールコーン	8 g	4			鳥がらスープ	1.5 g		鶏 豆 鶏 豚		たんぱく質	31.4	g	
	ごま油	0.4 g	6	ゴ		中華スープ	0.8 g				ごはん			
	こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆		みそ	4 g	1	豆		●精白米	100 g	5	
	穀物酢	2 g				塩	0.5 g				牛乳			
	砂糖	1 g	5			こしょう	0.03 g				牛乳	1 本	2	乳
	エネルギー	830	kcal			ナムル					チキンチリロースト			
	たんぱく質	25.8	g			ほうれん草	40 g	3			鶏もも肉	1 切	1	鶏
	たんぱく質	25.8	g			にんじん	10 g	3			チリパウダー	1 g		
	たんぱく質	25.8	g			ごま油	0.7 g	6	ゴ		塩	0.1 g		
	たんぱく質	25.8	g			砂糖	0.5 g	5			ガンボ			
	たんぱく質	25.8	g			こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆		カットウインナー	25 g	1	鶏
	たんぱく質	25.8	g			コチジャン	1.5 g				にんにく	0.2 g	4	
31日 (金) 全国学校給食週間 アメリカ料理	ごはん				28日 (火) 全国学校給食週間 韓国料理	ごはん				29日 (水) 全国学校給食週間 イギリス料理	規格パン			
	●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5			●規格パン	1 こ	5	乳 麦
	牛乳					牛乳					牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳
	まぐろカツ					デジブルコギ					白身魚フライ			
	まぐろカツ	1 こ	1	麦 豆		豚肉	40 g	1	豚		白身魚フライ	1 こ	1	麦
	揚げ油	6 g	6			たまねぎ	20 g	4			揚げ油	5 g	6	
	塩麹汁					白ねぎ	10 g	4			スコッチブロス			
	うす揚げ	7 g	1	豆		にんじん	10 g	3			鶏肉	15 g	1	鶏
	白菜	30 g	4			キャベツ	10 g	4			かぶ	35 g	4	
	豆腐	20 g	1	豆		土しょうが	0.8 g	4			たまねぎ	20 g	4	
	だいこん	15 g	4			ごま油	2 g	6	ゴ		チンゲンサイ	20 g	3	
	にんじん	8 g	3			本みりん	2 g				にんじん	7 g	3	
	えのきたけ	8 g	4			砂糖	6 g	5			大豆水煮	7 g	1	豆
	●青ねぎ	6 g	3			コチジャン	3 g		豆		白いんげん豆のペースト	10 g		4
	土しょうが	0.5 g	4			にんにく	0.6 g	4			コンソメ	3 g		
	塩麹	4 g				こいくちしょうゆ	7 g		麦 豆		塩	0.2 g		
	うすくちしょうゆ	1 g		麦 豆		清酒	1 g				こしょう	0.07 g		
	だしパック	3 g		鯖		キムチスープ					コロネーションサラダ			
	清酒	0.5 g				鶏肉	17 g	1	鶏		じゃがいも	35 g	5	
31日 (金) 全国学校給食週間 アメリカ料理	豚肉とこんにゃくの炒め物				28日 (火) 全国学校給食週間 韓国料理	豚肉	10 g	1	豚	29日 (水) 全国学校給食週間 イギリス料理	ささみはぐし	5 g	1	鶏
	豚肉	10 g	1	豚		●つきこんにゃく	20 g	5			きゅうり	8 g	4	
	●つきこんにゃく	20 g	5			にんじん	6 g	3			ホールコーン	5 g	4	
	にんじん	6 g	3			平天	10 g	1	豆		こしょう	0.04 g		
	平天	10 g	1	豆		砂糖	1 g	5			マヨネーズタイプ調味料	7 g	6	
	砂糖	1 g	5			こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆		カレー粉	1 g		
	こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆		ナムル					エネルギー	718	kcal	
	エネルギー	734	kcal			ほうれん草	40 g	3			たんぱく質	31.4	g	
	たんぱく質	26.2	g			にんじん	10 g	3			ごはん			
	たんぱく質	26.2	g			ごま油	0.7 g	6	ゴ		●精白米	100 g	5	
	たんぱく質	26.2	g			砂糖	0.5 g	5			牛乳			
	たんぱく質	26.2	g			こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆		牛乳	1 本	2	乳
	たんぱく質	26.2	g			コチジャン	1.5 g				チキンチリロースト			
	たんぱく質	26.2	g			ほうれん草	40 g	3			鶏もも肉	1 切	1	鶏
	たんぱく質	26.2	g			にんじん	10 g	3			チリパウダー	1 g		
	たんぱく質	26.2	g			ごま油	0.7 g	6	ゴ		塩	0.1 g		
	たんぱく質	26.2	g			砂糖	0.5 g	5			ガンボ			
	たんぱく質	26.2	g			こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆		カットウインナー	25 g	1	鶏
	たんぱく質	26.2	g			コチジャン	1.5 g				にんにく	0.2 g	4	

1月24日～30日は、

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。

令和6年度のテーマは【世界の料理】です。
様々な国の料理を給食風にアレンジして提供します。お楽しみに！！

1月24日(金)シンガポール料理

1月27日(月)中国料理

1月28日(火)韓国料理

1月29日(水)イギリス料理

1月30日(木)アメリカ料理

●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。

「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
乳	乳	蕎	そば	比	えび	く
ア	アーモンド	カ	カシューナッツ	ゴ	ごま	マ
鮑	あわび	キ	キウイフルーツ	鮭	さけ	桃
缶	いか	牛	牛肉	鯖	さば	芋
ら	いくら	鶏	鶏肉	豆	大豆	り
れ	オレンジ	豚	豚肉	パ	パナナ	ゼ

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	

1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	μ g RE	mg	mg	mg	g
756	28.1	22.7	387	108	4.1	342	0.69	0.56	34	6.2

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

