

令和6年度

3月

中学校給食予定献立表

広陵町・香芝市共同中学校給食センター スマイル

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
3日 (月) 行事食「ひな祭り」	奈良のちらしずし				4日 (火)	ポークカレー				5日 (水)	米粉パン				6日 (木) 食育の日の献立「大分県」	ごはん			
	アルファ化米	100 g	5			●精白米	90 g	5			●米粉パン	1 こ	5	乳 麦		●精白米	100 g	5	
	錦糸卵	30 g	1	卵 麦 豆		精麦	10 g	5			牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳
	奈良漬	5 g	3			豚肉	10 g	1	豚		チボリダンスバグディ					とり天			
	ちりめんじゃこ	4 g	2			ぶどう酒	1.5 g				スパゲッティ	30 g	5	麦		鶏肉	1 こ	1	鶏
	高野豆腐	4 g	1	豆		にんにく	0.3 g	4			オリーブ油	0.3 g	6			揚げ油	5 g	6	
	たけのこ	5 g	4			土しょうが	0.3 g	4			カットウィンナー	10 g	1	鶏 豚		にんにく	0.2 g	4	
	にんじん	3 g	3			じゃがいも	50 g	5			たまねぎ	55 g	4			土しょうが	0.2 g	4	
	グリーンピース	3 g	4			たまねぎ	60 g	4			ピーマン	15 g	3			うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆
	干しいたけ	0.5 g	4			にんじん	20 g	3			にんにく	0.2 g	4			清酒	2 g		
砂糖	4 g	5		むき枝豆	8 g	4	豆	ぶどう酒	2.4 g			砂糖	0.5 g	5					
本みりん	0.5 g		麦 豆	カレールウ(辛口)	6 g	6	麦 豆 り	トマト	10 g	3		塩	0.2 g						
こいくちしょうゆ	3.5 g			カレールウ(甘口)	10 g	6	麦 豆	トマトケチャップ	22 g			てんぷら粉	6 g	5	麦				
穀物酢	8 g			トンカツソース	2 g			ウスターソース	1 g			だんご汁							
塩	0.2 g			ウスターソース	1 g			コンソメ	0.6 g			すいとん	30 g	5	麦				
だし昆布	1 g			コンソメ	1.8 g			こしょう	0.03 g			豚肉	10 g	1	豚				
だしパック	2 g		鯖	塩	0.1 g			こしょう	0.04 g			さといも	20 g	5					
				こしょう	0.03 g							だいこん	20 g	4					
												ごぼう	10 g	4					
												にんじん	6 g	3					
												青ねぎ	6 g	3					
												みそ	8 g	1	豆				
												白みそ	5 g	1	豆				
												だしパック	3 g		鯖				
												あいまぜ							
												豆腐	30 g	1	豆				
												●つきこんにやく	10 g	5					
												切り干し大根	4 g	4					
												にんじん	3 g	3					
												油	0.3 g	6					
												こいくちしょうゆ	2.5 g		麦 豆				
												砂糖	1 g	5					
												本みりん	1 g						
												だしパック	1 g		鯖				
												エネルギー	785		kcal				
												たんぱく質	32		g				
	</																		

●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
教育委員会HP

香芝市イメージキャラクター
カッシー



「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	ピー	落花生	蟹	かに
乳	乳	蕎	そば	エ	えび	く	くるみ
アー	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
い	いか	牛	牛肉	鯖	さば	芋	やまいも
ら	いくら	鶏	鶏肉	豆	大豆	り	りんご
レ	オレンジ	豚	豚肉	バ	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	

3月 平均栄養

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
790	30.4	23.8	394	127	3.8	240	0.64	0.56	33	6.9