令和7年度 中学校給食予定献立表 10月 広陵町・香芝市共同中学校給食センター スマイル 材料名 分量 | 6群 アレルゲン 日 分量 6群 アレルゲン 日 里芋の炊き込みごはん 米粉パン ゚゚゚゚はん ごはん ●米粉パン **牛乳** ●精白米 **牛乳** 100 100 ●精白米 ●精白米 牛乳 さといも 20 1 本 1本 10 g 1 本 白身魚フライ(オーロラソース 鶏肉のスタミナ炒め 鮭のみそマヨネーズかけ うす揚げ 白身魚フライ 麦 豆 鶏 鮭(澱粉付き) 生ひじき 鶏肉 たまねぎ 40 g 6 g 揚げ油 ぶどう酒 30 g ぶどう酒 清酒 砂糖 0.5 g清酒 3 8 みそ 4 8 本みりん 2 3 6 マヨネース゛タイプ。調味料 トマトケチャップ 砂糖 2 8 10 砂糖 日 日 日 日 すいとん汁 トンカツソース 1 : こいくちしょうゆ 3 麦 豆 うすくちしょうゆ 3 ; 麦 豆 20 麦 土しょうが 1 : すいとん こいくちしょうゆ 3 麦 豆 豆乳クリームスース 30 0.1 § にんにく 0.5 豚肉 20 s 豆板ジャン 0.2 たまねぎ 30 £ 牛乳. 鶏肉 鶏 金 水 木 月 じゃがいも 30 g 1 本 ごぼう 10 高野豆腐の煮物 豚肉の梅だれかけ たまねぎ 30 8 にんじん 8 にんじん 10 g 10 g 豆 ●青ねぎ 豚肉(ロース) 1枚 豚 高野豆腐 6 ●梅ペースト ブロッコリー 10 8 豚肉 30 8 1豚 土しょうが 0.3 g 5 g 行 土しょうが 本みりん 豆乳 40 g ፱. 0.3 g 清酒 事 じゃがいも 50 清酒 1.2 g 本みりん 食 0.1 たまねぎ 20 § うすくちしょうゆ 5 8 麦 豆 砂糖 0.04 にんじん 20 だしパック 3 8 こいくちしょうゆ 1 g 麦 豆 ほうれん草とツナのソテー たけのこ 20 0.2 月 切り干し大根の炒め煮 鶏団子汁 ほうれん草 40 グリーンピース 5 見 レバー入り肉だんご 麦豆鶏 干ししいたけ ツナ 20 g 0.5 切り干し大根 5 8 30 : にんにく 0.2 豆腐 20 g 清洒 1.5 平天 6 8 豆. うす揚げ 10 0.3 ⊽. ごぼう コンソメ 砂糖 2.53 8 うすくちしょうゆ 白菜 塩 麦 豆 にんじん 0.1 5 3 8 10 8 こしょう 0.03 § 0.1 グリーンピース 3 д にんじん 10 g 塩 本みりん えのきたけ こめ油 0.3 1 6 小松菜のおかか和え 砂糖 ●青ねぎ 1 8 ●小松菜 40 g こいくちしょうゆ 麦 豆 土しょうが 0.5 g だしパック うす揚げ 6 g 清酒 3 g 本みりん 糸かつお 0.5 g うすくちしょうゆ 4 麦 豆 砂糖 0.1 うすくちしょうゆ 2 麦 豆 月見団子 月見団子 80 エネルキ kcal エネルキ kcal <u>エネルギ</u> kcal kcal たんぱく質 39.5 41.6 34.6 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 31 分量 6群 アレルゲン 日 分量 6群 アレルゲン Ш 分量 6群 アレルゲン 分量 6群 アレルゲン 日 材料名 材料名 材料名 材料名 ●米粉パン **牛乳** ●精白: **牛乳** ●精白 100 ●精白米 90 100 牛乳 10 1 本 1 本 1 本 30 チキンのバーベキューソース ミニ肉まん さばの塩焼き ぶどう酒 1.5 鶏肉 13 鶏 たまねぎ 60 卵と豆腐のスープ 具だくさん豚汁 たまねぎ 10 g にんじん 20 8 0 豚肉 30 g にんにく 0.4トマト 20 ●鶏卵 30 日 日 グリーンピース 20 トマトケチャップ 清洒 6 5 豆腐 日 日 ウスターソース ぶなしめじ 豆腐 20 g 1 20 ベーコン 10 g 20 8 トンカツソース たまねぎ 20 0.8 にんにく 0.3 さといす 20 g ハヤシルウ チンゲンサイ 20 g だいこん 砂糖 13 0.4金 火 水 トマトケチャップ ごぼう 20 8 粉からし 0.3 にんじん 10 g 5 トンカツソース にんじん 10 g ぶなしめじ 0.2 コーシスープ ウスターソース 0.3 g ●青ねぎ 干ししいたけ ホールコーン 10 g コンソメ 0.8 清酒 白みそ クリームコーン 30 8 塩 0.3 中華スープ 豆鶏豚 たまねぎ 40 § 0.05 こいくちしょうゆ 牛肉とれんこんの炒め物 牛乳 にんじん 10 § 塩 0.111 本 20 g 牛乳 50 \$ こしょう $0.04 \pm$ ブロッコリーサラダ 牛クリーム 清酒 5 チンジャオロースー 無塩バター 25 れんこん 15 3 : 乳 ブロッコリー カリフラワー 20 25 にんじん 5 コンソメ 2 牛肉 たまねぎ ●つきこんにゃく 塩 0.1 キャベツ 20 \$ 30 5 5 にんじん エリンギ 0.04たけのこ 10 g 5 3 : 茎わかめ ツナポテト 赤ピーマン 10 g ホールコーン 3 1 3 50 g 本みりん 麦 豆 豚 土しょうが 0.5 gじゃがいも 8 8 ブルーベリーダルト 20 砂糖 きゅうり ごま油 0.5 gこいくちしょうゆ ツナ 10 ブルーベリータルト オイスターソース 麦 豆 麦 豆 豆. 塩 0.1 砂糖 こいくちしょうゆ こしょう 0.03 麦 豆 マヨネース・タイプ。調味料 7 豆. でんぷん 0.5 8 エネルギ エネルキ エネルギ エネルギ kcal kcal kcal たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 37.4 分量 6群 アレルゲン 日 分量 6群 アレルゲン 日 П 分量 6群 アレルゲン 日 分量 6群 アレルゲン 材料名 材料名 材料名 材料名 規格パン ゚゚゚ぱん ゚゚゚゚゚゚はん ゚゚゚゚゚はん ●規格パン **牛乳** ●精白米 **牛乳** 100 ●精白米 **牛乳** 100 § 100 ●精白米 **牛乳** 1 本 1本 ハンバーグのデミグラスソースかけ フランゴ・ア・パサリ―ニョ(鶏の唐揚げ 豚肉の塩麹炒め 野菜入り肉焼売 ハンバーク 60 豚 鶏肉 2 担々麵 デミグラスソース 5 5 麦 鶏 たまねぎ 30 \$ たまねぎ 5 0 6 トマトケチャッフ キャベツ 30 \$ にんにく 0.1 ± 0.1 中華めん 60 りんごピューレ にんじん 4 1 8 塩 0.1豚ひき肉 30 g 日 日 日 日 こしょう ウスターソース エリンギ 10 0.01 土しょうが 0.3 ± 0.3 ぶどう酒 0.8 にんにく でんぷん 10 0.2 0.2 :にんにく 塩麹 豆板ジャン 0.3 0.6 10 金 月 水 木 野菜たっぷりスープ チリビーンス 40 8 2 たまねぎ 清酒 10 8 2 豚ひき肉 30 豚 チンゲンサイ 30 g カットウインナ うすくちしょうゆ ぶどう酒 じゃがいも 30 g 麦 豆 にんじん 10 g たまねぎ 30 8 蒸しひきわり大豆 ●青ねぎ 0.3 20 g 豆 10 g 具だくさん汁 キャベツ 30 g たまねぎ 40 g 中華スープ 豆鶏豚 豆 ひよこ豆 チンゲンサイ 20 8 20 g 12 赤みそ 3 8 10 うす揚げ にんにく 0.2 :砂糖 トマトケチャップ 麦 豆 むき枝豆 5 g 4 豆 じゃがいも 30 g 8 こいくちしょうゆ 2 : 日 0.1 g たまねぎ コンソメ 2 1 20 g コンソメ 0.5 の ウスターソース こしょう 塩 0.1 8 ●青ねぎ 6 8 1.5 $0.03 \, s$ チリパウダー えのきたけ 0.04 5 9 0.1ふりがけ(のり) マカロニサラダ カレー粉 0.04 みそ 8 8 立 1豆 白みそ 1 5 マカロニ 麦 2 9 0.5 § カンジャ(スープ) きゅうり 20 g ーブ 小松菜とツナの和え物 にんじん 3 g 豚 0.1 g 40 g じゃがいも ●小松菜 ラジ 20 g こしょう 0.02 § 20 g たまねぎ 30 8

給食センターの献立を紹介しています。 調理動画も公開してますのでご覧ください。

1 5

820

kcal

マヨネース゛タイプ。調味料

エネルギ

●みかんジャム

みかんジャム

注)いいネットならアカウントでログインした端末でしか見られません。 https://sites.google.com/e-net.nara.jp/smile

砂糖

こいくちしょうゆ

エネルキ

たんぱく質

1.8 g

782

35

麦 豆

kcal

ル

Googleホーム QRコード 中学校給食センタースマイル

10 g

10 g

1

2.2

1

0.1

0.03 828 麦 豆

kcal

にんじん

トマト

セロリー

コンソメ

塩

うすくちしょうゆ

エネルギ

たんぱく質



エネルギー たんぱく質

28.8

日	材料名	分量	6群	アレルゲン	日	材料名	分量	6群	アレルゲン	В	材料名	分量	6群	アレルゲン	В	材料名	分量	6群 7	アレルゲン
	カレーライス	73 =	Jat		H	わかめごはん	77 =	Энт	1		中華井	<i>7,</i> ±	747		H	ごはん	7 =	~ HT /	
	●精白米	90 8	_			●精白米	100 (5		●精白米	100 g				● 精白米	100 g	5	
	精麦	10 8	_			わかめごはんの素	2 į	3 2			豚肉	20 g	_	豚		牛乳			~1
	牛肉 ぶどう酒	20 g	_	牛		牛乳 牛乳	1 本	- 0	並		焼きちくわ 白菜	10 g 60 g				牛乳 さわらのしそ 香味焼き	1本	2 爭	žL
	にんにく	0.3	_			ちくわのお茶揚げ	1 4		孔		ロ来 たまねぎ	50 g				さわら切り身	1 切	1	
2	土しょうが	0.3	-		2	焼きちくわ(個)	1 本	: 1		2	たけのこ	20 g	_		2	香味焼オイル青紫蘇風味	5 g	6 3	麦 鯖 豆
1	じゃがいも	50 8	g 5		4	●大和茶	0.3 §	g		7	にんじん	20 g	3		8	すき焼き		·····	
日	たまねぎ	50 §	_	:	日	てんぷら粉	6 (麦	日	●青ねぎ	6 g			日	牛肉	30 g	1 -	牛
	にんじん	20 §		_		揚げ油 ちゃんこ汁	5 (g 6			土しょうが	1 g				●糸こんにゃく	40 g	5 -	_
		8 g 5 g		· 豆 麦 豆り	\bigcirc		30 ;	v 1	麦豆鶏	$\overline{}$	きくらげ 干ししいたけ	1 g 0.5 g				豆腐 焼きふ	30 g 1 g	1 3 5 3	
火	カレールウ(十日)	12 9		麦豆	金	豆腐	30 (_	及 豆 鸡	月	清酒	2 g			火	白菜	60 g	4	久
	トマトケチャップ	3 8		~		白菜	30 8				オイスターソース	1 g		麦 豆		白ねぎ	10 g	4	
	トンカツソース	2 8	g			ごぼう	10 a	g 4	:		中華スープ	3 g	S	豆鶏豚		干ししいたけ	0.8 g	4	
	ウスターソース	1 (_			にんじん	10 (:		うすくちしょうゆ	2.5 g		麦 豆		清酒	3 g		
	コンソメ	1.8 (_			えのきたけ	10 (-	:		でんぷん エ	2 g	5			本みりん	2 g	_	
	塩こしょう	0.1 (-			土しょうが 清酒	0.3 (:		牛乳 牛乳	1 本		爫		砂糖 こいくちしょうゆ	4 g 6 g	5 =	* =
	牛乳	0.03 {	5	·	-	本みりん	2 1				味付き肉団子	1 4	4	孔		根菜の和え物	υg	2	麦 豆
	牛乳	1 本	2	乳		うすくちしょうゆ	4 :	_	麦 豆		味付き肉団子	2 5	. 1	豆鶏豚りゴ		れんこん	30 g	4	
	トンカツ		T		-	塩	0.1	g			一口焼きいも		1			ごぼう	20 g	4	
	トンカツ	13		麦豆豚		だし昆布	1 :				一口焼きいも	3 =		麦 豆		にんじん	5 g	3	_
	揚げ油	6 (g 6		-	だしパック	3 ;	g	鯖		揚げ油	6 g	6			ツナ	10 g	1 3	豆
	アップルコンボート アップルコンポート	1 3	. ,	. h		肉野菜炒め 牛肉	20 ;	y 1	牛				1			砂糖 こいくちしょうゆ	1 g 2 g	5	麦 豆
	7 9 7 7 2 3 3 1	1 0	- 1			キャベツ	30 8	_								CV (90x)19	2 g	2	久 立
						ピーマン	10 8	_											
						にんじん	5 (_	:										
						エリンギ	10 (_	:										
						清酒	1 ;		+ -										
						うすくちしょうゆ 塩	0.1	_	麦 豆										
						こしょう	0.03	_											
	エネルギー	86		kcal		エネルギー	81		kcal		エネルギー	847		kcal		エネルギー	828	k	cal
	たんぱく質	30.	2	g.		たんぱく質	30.	8	o		たんぱく質	30.	a	ď		たんぱく質	36	0	or .
_	1110 B				-				5					<u> </u>		72.010.192	00		•
且				アレルゲン	且	材料名			アレルゲン	且	材料名			アレルゲン		72.010.192		Ε.	
日	きなこあげパン	分量	6群		日	材料名	分量	6群	アレルゲン	日	材料名ごはん	分量	6群	アレルゲン		72.010. ()	00		
日	材料名 きなこあげパン ●規格パン 揚げ油 (主食リクエス	分量 13	6群	乳麦	日	材料名		6群		日	材料名 ごはん ●精白米		6群	アレルゲン		広陵町イメージキャラ		Ε	
日	きなこあげパン	分量	6群 5	乳麦	日	材料名 ビビンバ ●精白米 精麦 牛肉	分量 90 g 10 g 30 g	6群 g 5 g 5		日	材料名 ごはん ●精白米 牛乳 牛乳	分量	6群 5	アレルゲン			ラクター		
日	きなこあげパン ●規格パン場げ油主食リクエス	分量 1 3 6 g 10 g 5 g	6群 5	乳麦	日	材料名 ビビンバ ●精白米 精麦 牛肉 水煮ぜんまい	分量 90 g 10 g 30 g 40 g	6群 g 5 g 5 g 1 g 4		日	材料名 ごはん ●精白米 牛乳 牛乳 き んまの蒲焼	分量 100 g 1 本	6群 5 2			広陵町イメージキャラ	ラクター		
	きなこあげパン ●規格パン 揚げ油 きな粉 砂糖 塩	分量 1 ご 6 g 10 g	6群 5	乳麦		材料名 ビビンパ ●精白米 精麦 牛肉 水煮ぜんまい 豆板ジャン	分量 90 g 10 g 30 g 40 g 0.3 g	6群 g 5 g 5 g 1 g 4			材料名 ごはん ●精白米 牛乳 さんまの清焼 さんま開き(澱粉付き)	分量 100 g 1 本 1ご	6群 5 2 1			広陵町イメージキャラかぐやちゃん	508-	E	
2	● 規格ペン 場げ油 きな粉 砂糖 塩 (牛乳	分量 10g 5g 0.1g	6群 5	乳 麦豆	3	材料名 ビビンパ ●精白米 精麦 牛肉 水煮ぜんまい 豆板ジャン 本みりん	分量 90 g 10 g 30 g 40 g 0.3 g 2 g	6群 g 5 g 5 g 1 d 4		日 3 1	材料名 ごはん ●精白米 牛乳 さんまの蒲焼 とんま開き(澱粉付き) 揚げ油	分量 100 g 1 本 1ご 5 g	6群 5 2 1 6			広陵町イメージキャラかぐやちゃん	ラクター	E	
2 9	きなこあげパン ● 規格パン 揚げ油 きな粉 砂糖 塩 牛乳 牛乳	分量 1 3 6 g 10 g 5 g	6群 5	乳麦	3 0	材料名 ビビンパ ●精白米 精麦 牛肉 水煮ぜんまい 豆板ジャン 本みりん 清酒	分量 90 g 10 g 30 g 40 g 0.3 g 2 g	6群 3 5 3 5 4 4 3 4		3	材料名 ごはん ●精白米 牛乳 牛乳 さ んまの蒲焼 さんま開き(澱粉付き) 揚げ油 本みりん	分量 100 g 1 本 1ご 5 g 1 g	6群 5 2 2 1 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6			広陵町イメージキャラかぐやちゃん	509-	E	
2	きなこあげパン ● 規格パン 揚げ油 きな粉 砂糖 生乳 牛乳 照り焼きチキン 照り焼きチキン	分量 10g 5g 0.1g	6群 5 6 8 6 8 1 8 5	乳 麦豆	3 0 =	材料名 ビビンパ ●精白米 精麦 牛肉 水煮ぜんまい 豆板ジャン 本みりん	分量 90 g 10 g 30 g 40 g 0.3 g 2 g	6群 5 5 5 7 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9			材料名 ごはん ●精白米 牛乳 さんまの蒲焼 とんま開き(澱粉付き) 揚げ油	分量 100 g 1 本 1ご 5 g 1 g 1 g 0.5 g	6群 5 2 1 6 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	乳		広陵町イメージキャラかぐやちゃん	508-	E	
2 9	きなこあげパン ● 規格パン 揚げ油 きな粉 砂糖 塩 牛乳 押り焼きチキン 照り焼きチキン 具だくさんボトフ	分量 1 3 6 8 10 8 0.1 8 1 本	6群 - 5g 6 g 1 g 5 g 2	乳 麦 豆 乳 麦豆鶏	3 0 =	材料名 ビビンバ ●精白米 精麦 牛肉 水煮ぜんまい 豆板ジャン 本みりん 清酒 砂糖 こいくちしょうゆ ほうれん草	分量 90 g 10 g 30 g 40 g 0.3 g 2 g 2 g 4 g 50 g	6群 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	牛麦豆	3 1 日	材料名 ごはん ●精白米 牛乳 牛乳 さんまの蒲焼 さんま明き(澱粉付き) 揚げ油 本みりん 清酒 砂糖	分量 100 g 1 本 1ご 5 g 1 g 1 g	6群 5 2 1 6 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8			広陵町イメージキャラかぐやちゃん	ラクター	E	
29日	きなこあげパン ●規格パン 揚げ油 きな粉 砂糖 塩 牛乳 無り焼きチキン 異り焼きチキン 異ちてきるルポトフ ミニウインナー	分量 1 2 6 8 10 8 5 8 0.1 8 1 2 3 3 0 8	6群 5 6 6 7 1 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	乳 麦 豆 乳	30日(材料名 ビビンパ ●精白米 精麦 牛肉 水煮ぜんまい 豆板ジャン 本みりん 清酒 砂糖 こいくちしょうゆ ほうれん草 ごま油	分量 90 g 10 g 30 g 40 g 0.3 g 2 g 2 g 4 g 50 g 0.5 g	6群 5 5 5 5 1 4 4 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	牛麦豆	3 1 日	材料名 ごはん ●精白米 牛乳 きんまの薄焼 さんま開き(澱粉付き) 揚げ油 本みりん 清酒 砂糖 こいべちしょうゆ みぞ汁	分量 100 g 1 本 1ご 5 g 1 g 0.5 g 1.8 g	6群 5 2 1 6 6 6 7 7	乳麦豆		広陵町イメージキャラかぐやちゃん	509-		
29日(水	きなこあげパン ● 規格パン 揚げ油 きな粉 砂糖 生乳	分量 1 2 6 8 10 8 5 8 0.1 1	6群 5 6 6 7 5 7 5 7 5 7 5 7 5 7 5 7 5 7 5 7	乳 麦 豆 乳 麦豆鶏	30日(木	材料名 ビビンパ ●精白米 精麦 牛肉 水煮ぜんまい 豆板ジャン 本みりん 清酒 砂糖 こいくちしょうゆ ほうれん草 ごま油 砂糖	分量 90 g 10 g 30 g 40 g 0.3 g 2 g 2 g 4 g 50 g 0.5 g	6群 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	牛 麦 豆	3 1 日	材料名 ごはん ●精白米 牛乳 きんまの薄焼 さんまの薄焼 さんま開き(澱粉付き) 揚げ油 本みりん 清酒 砂糖 こいべちしょうゆ みそ汁 豆腐	分量 100g 1本 1こ 5 g 1 g 0.5 g 1.8 g 1.8 g	6群 5 2 1 6 6 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7	乳		広陵町イメージキャラかぐやちゃん	ラクター		
29日	きなこあげパン ●規格パン 揚げ油 きな粉 砂糖 塩 牛乳 ・牛乳 ・ 無り焼きチキン ・ 照り焼きチキン ・ アン・・ アン・・ アン・・ アン・・ アン・・ アン・・ アン・・ ア	分量 1 3 6 g 10 g 5 g 0.1 g 1 本 1 3 3 0 g 4 0 g 4 0 g	6群 - 55 - 6 - 5 - 5 - 5 - 5 - 2 - 2 - 5 - 5 - 5 - 6 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7	乳 麦 豆 乳 麦豆鶏	30日(材料名 ビビンパ ●精白米 精力・・ 精力・・ 精力・・ 精力・・ 精力・・ を表がしまい ・ を表がしまい ・ を表がします ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	分量 90 g 10 g 30 g 40 g 0.3 g 2 g 2 g 4 g 50 g 0.5 g 1 g 2.2 g	6群 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	牛 麦 ゴ 麦	3 1 日 (金)	材料名 ごはん ●精白米 牛乳 きんまの薄焼 さんま開き(澱粉付き) 揚げ油 本みりん 清酒 砂糖 こいべちしょうゆ みそ汁 豆腐 たまねぎ	分量 100g 1本 1ご 5g 1g 0.5g 1.8g 0.5g 1.8g	6群 5 5 2 1 6 6 6 7 7 7 8 7 8 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	乳麦豆		広陵町イメージキャラかぐやちゃん	ラクター	F	
29日(水	きなこあげパン ● 規格パン 揚げ油 きな粉 砂糖 生乳	分量 1 2 6 8 10 8 5 8 0.1 1	5 5 6 7 7 8 8 9 7 9 7 9 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	乳 麦 豆 乳 麦豆鶏	30日(木	材料名 ビビンパ ●精白米 精麦 特肉 水煮ぜんまい 豆板ジャン 本みりん 清酒 砂糖 こいくちしょうゆ ほうれん草 ご 砂糖 こいくちしょうゆ 銀糸卵	分量 90 g 10 g 30 g 40 g 0.3 g 2 g 2 g 4 g 50 g 0.5 g	6群 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	牛 麦 豆	3 1 日 (金)	材料名 ごはん ●精白米 牛乳 きんまの薄焼 さんまの薄焼 さんま開き(澱粉付き) 揚げ油 本みりん 清酒 砂糖 こいべちしょうゆ みそ汁 豆腐	分量 100g 1本 1こ 5 g 1 g 0.5 g 1.8 g 1.8 g	6群 5 2 1 6 6 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	乳麦豆		広陵町イメージキャラかぐやちゃん	ラクター	į	
29日(水	きなこあげパン ● 規格パン 揚げ油 きな粉 砂糖 塩 牛乳 件乳 肝り焼きチキン 照り焼きチキン ミニウインナー じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん にんにく	分量 1 3 6 8 10 8 5 8 0.1 8 1 本 1 3 0 8 4 0 8 4 0 8 4 0 8 4 0 8 4 0 8 1	6群 - 56 - 68 - 1 - 5 - 2 - 2 - 3 - 4 - 4 - 4 - 4 - 3 - 3	乳 麦 豆 乳 麦豆鶏	30日(木	材料名 ビビンパ ●精白米 精力米 精力・	分量 90 g 10 g 30 g 40 g 0.3 g 2 g 2 g 4 g 50 g 0.5 g 1 g 2.2 g	55 55 55 55 55 55 55 55 55 55 55 55 55	牛 麦 ゴ 麦	3 1 日 (金)	材料名 ごはん ●精白米 牛乳 きんまの蒲焼 さんま開き(澱粉付き) 揚げ油 本みりん 清酒 砂糖 こくちしょうゆ みそ汁 豆腐 たまねぎ だいこん	分量 100 g 1 本 1 二 5 g 1 g 0.5 g 1.8 g 1.8 g 20 g	6群 5 2 1 6 5 5 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	乳麦豆		広陵町イメージキャラかぐやちゃん	ラクター	ļ	
29日(水	きなこあげパン ● 規格パン 揚げ油 きな粉 砂糖 塩 牛乳 無り焼きチキン 照り焼きチキン ミニウインナー じゃがいち たまねぎ キャベツ にんじん にんにく ぶどう酒	分量 1 3 6 8 10 8 5 8 0.1 1	6群	乳 麦 豆 乳 麦豆鶏	30日(木	材料名 ビビンパ ●精白米 精麦 牛肉 水煮ぜんまい 豆板ジャン 本みりん 清酒 砂糖 こいくちしょうゆ ほうれん草 ごま油 砂糖 こいくちしょうゆ 響乳 牛乳 トックスープ	分量 90 g 10 g 30 g 40 g 0.3 g 2 g 2 g 4 g 50 g 0.5 g 1 g 2.2 g 30 g 1 a 50 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1	6群 # 55 51 4 4 4 5 5 6 6 6 6 7 6 7 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	生 麦 ¬ 麦 豆 豆 豆 豆 豆 豆	3 1 日 (金)	材料名 ごはん ●精白米 牛乳 さんまの清焼 さんまの清焼 さんま開き(澱粉付き) 揚げ油 本みりん 清酒 砂糖 こいべちしょうゆ みぞ片 豆腐 たまねぎ だいこん ● 青ねぎ えのきたけ わかめ	分量 100 g 1 本 1 5 g 1 g 0.5 g 1.8 g 0.5 g 20 g 6 g 8 g 0.3 g 20 g	6群 5 2 1 6 6 6 6 7 7 8 8 1 4 4 4 3 3 4 4 2 2	<u>表</u> 豆		広陵町イメージキャラかぐやちゃん	ラクター		
29日(水	きなこあげパン ●規格パン 揚げ油 きな粉 砂糖 塩 「牛乳 中乳 照り焼きチキン 照り焼きチキン 見だくざんポトフ こやがいも たまねぎ キャベツ にんじん にんにく ぶどう酒 コンソメ	分量 1 3 6 8 10 8 5 9 0.1 1 1 本 1 3 40 8 40 8 40 8 20 8 0.3 8 1 1 2 2 8	6群	乳 麦 豆 乳 麦豆鶏	30日(木	材料名 ビビンパ ●精白米 精麦 牛肉 水煮ぜんまい 豆板ジャン 本みりん 清酒 砂糖 こいくちしょうゆ ほうれん草 ごま油 砂糖 こいくちしょうゆ 銀糸卵 牛乳 トックスープ トック	今量 90 g 10 g 30 g 40 g 2 g 2 g 4 g 50 g 1 g 2 c 1 g 30 g 40 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1	6群 5 5 5 1 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	牛 麦 ¬ 支 豆 豆 豆 豆 豆 豆 虱 虱	3 1 日 (金)	材料名 ごはん ●精白米 牛乳 さんまの薄焼 さんまの薄焼 さんま開き(澱粉付き) 揚げ油 本みりん 清酒 砂糖 こいべちしょうゆ みぞ汁 豆腐 たまねぎ だいこん ● 青ねぎ えのきたけ わかめ みそ	プ量 100 g 1 本 1 元 5 g 1 g 0.5 g 1.8 g 20 g 6 g 8 g 0.3 g 20 g 8 g 10 g	6群 5 2 1 6 6 6 7 8 4 8 4 8 4 8 4 8 4 8 4 8 4 8 4 8 4 8 4	表豆豆		広陵町イメージキャラかぐやちゃん	ラクター		
29日(水	きなこあげパン ●規格パン 揚げ油 きな粉 砂糖 塩	分量 1 3 6 8 1 0 7 5 9 0.1 8 1 本 1 3 30 8 40 8 40 8 40 8 20 8 0.1 8 1 1 2 8 1	6群	乳 麦 豆 乳 麦豆鶏	30日(木	材料名 ビビンパ ●精白米 精麦 牛肉 水煮ぜんまい 豆板ジャン 本みりん 清酒 砂糖 こいくちしょうゆ ほうれん草 ごまか 砂糖 こいくちしょうゆ ほうれん 単 エッくちしょうゆ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	今量 90 g 10 g 30 g 40 g 2 g 2 g 4 g 50 g 0.5 g 1 g 2.2 g 30 g 4 g 1 g 50 g 1 g 2 g 3 g 4 g 4 g 5 g 6 g 7 g 7 g 8 g 8 g 8 g 8 g 8 g 8 g 8 g 8	6群 g 5 5 5 1 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	生 麦 ¬ 麦 豆 豆 豆 豆 豆 豆	3 1 日 (金)	材料名 ごはん ●精白米 牛乳 きんまの薄焼 さんまの薄焼 さんは開き(澱粉付き) 揚げ油 本みりん 清酒 砂糖 こいべちしょうゆ みそ汁 豆腐 たまれぎ だいこん ● 青むきたけ わかめ みそ 白みそ	分量 100 g 1本 15 g 1 g 0.5 g 1.8 g 0.8 g 20 g 6 g 8 g 0.3 g 10 g 20 g 6 g 8 g 0.3 g 10 g 20 g 6 g 8 g 0.3 g 10	6群 5 5 1 6 6 7 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	<u>表</u> 豆		広陵町イメージキャラかぐやちゃん	509-		
29日(水	きなこあげパン ●規格パン 揚げ油 きな粉 砂糖 塩 「牛乳 中乳 照り焼きチキン 照り焼きチキン 見だくざんポトフ こやがいも たまねぎ キャベツ にんじん にんにく ぶどう酒 コンソメ	分量 1 3 6 8 10 8 5 9 0.1 1 1 本 1 3 40 8 40 8 40 8 20 8 0.3 8 1 1 2 2 8	6群	乳 麦 豆 乳 麦豆鶏	30日(木	材料名 ビビンパ ●精白米 精力米 精力・	今量 90 月 10 月 30 月 40 月 40 月 50 月 50 月 11 月 2.2 月 30 月 1 本	6群 g 5 5 5 1 1 4 4 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	牛 麦 ¬ 支 豆 豆 豆 豆 豆 豆 虱 虱	3 1 日 (金)	材料名 ごはん ●精白米 牛乳 キ乳 きんまの蒲焼 さんまの蒲焼 さんま側き(澱粉付き) 揚げ油 本みりん 清酒 砂糖 こいべちしょうゆ みそ だいこん ● すのきたけ わかめ みそ 白がしパック	プ量 100 g 1 本 1 元 5 g 1 g 0.5 g 1.8 g 20 g 6 g 8 g 0.3 g 20 g 8 g 10 g	6群 5 5 1 6 6 7 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	表豆豆		広陵町イメージキャラかぐやちゃん	509-		
29日(水	きなこあげパン ●規格パン 揚げ油 きな粉 砂糖 塩	分量 1 3 6 8 1 0 7 5 9 0.1 8 1 本 1 3 30 8 40 8 40 8 40 8 20 8 0.1 8 1 1 2 8 1	6群	乳 麦 豆 乳 麦豆鶏	30日(木	材料名 ビビンパ ●精白米 精麦 牛肉 水煮ぜんまい 豆板ジャン 本みりん 清酒 砂糖 こいくちしょうゆ ほうれん草 ごまか 砂糖 こいくちしょうゆ ほうれん 単 エッくちしょうゆ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	今量 90 g 10 g 30 g 40 g 2 g 2 g 4 g 50 g 0.5 g 1 g 2.2 g 30 g 4 g 1 g 50 g 1 g 2 g 3 g 4 g 4 g 5 g 6 g 7 g 7 g 8 g 8 g 8 g 8 g 8 g 8 g 8 g 8	6群	牛 麦 ¬ 支 豆 豆 豆 豆 豆 豆 虱 虱	3 1 日 (金)	材料名 ごはん ●精白米 牛乳 きんまの薄焼 さんまの薄焼 さんは開き(澱粉付き) 揚げ油 本みりん 清酒 砂糖 こいべちしょうゆ みそ汁 豆腐 たまれぎ だいこん ● 青むきたけ わかめ みそ 白みそ	分量 100 g 1本 15 g 1 g 0.5 g 1.8 g 0.8 g 20 g 6 g 8 g 0.3 g 10 g 20 g 6 g 8 g 0.3 g 10 g 20 g 6 g 8 g 0.3 g 10	5 2 1 6 6 7 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	表豆豆		広陵町イメージキャラかぐやちゃん	509-		
29日(水	きなこあげパン ●規格パン 揚げ油 きな粉 砂糖 塩	分量 1 3 6 8 1 0 7 5 9 0.1 8 1 本 1 3 30 8 40 8 40 8 40 8 20 8 0.1 8 1 1 2 8 1	6群	乳 麦 豆 乳 麦豆鶏	30日(木	材料名 ビビンパ ●精白米 精麦 牛肉 水豆板ジャン 本みりん 清酒 砂糖 こいくちしょうゆ ほうれん草 ごま糖 こいくちしょうゆ ほうれん ないくちしょうゆ ほうれん ないくちしょうか 強・ キュープ トックス トックス トックス たけのこ	今量 90 4 10 6 30 7 40 7 0.3 8 2 1 2 1 2 1 2 1 3 0 7 1 1 2 2 2 3 3 0 7 3	5 5 5 1 4 4 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	牛 麦 ¬ 支 豆 豆 豆 豆 豆 豆 虱 虱	3 1 日 (金)	材料名 ごはん ●精白米 牛乳 きんまの蒲焼 さんまの蒲焼 さんまの蒲焼 さんま明き(澱粉付き) 揚げ油 本みりん 清酒 砂糖 こと、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	プ量 100 g 1 本 1 二 5 g 1 g 0.5 g 1.8 g 0.5 g 1.8 g 20 g 6 g 8 g 0.3 g 10 g 2 g 3 g 3 g 2 g 3 g 3 g 8	6群 5 2 1 6 6 5 7 7 8 8 1 4 4 4 3 3 4 4 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	乳 豆 豆豆鯖		広陵町イメージキャラかぐやちゃん	509-		
29日(水	きなこあげパン ●規格パン 揚げ油 きな粉 砂糖 塩	分量 1 3 6 8 1 0 7 5 9 0.1 8 1 本 1 3 30 8 40 8 40 8 40 8 20 8 0.1 8 1 1 2 8 1	6群	乳 麦 豆 乳 麦豆鶏	30日(木	材料名 ビビンパ ●精白米 精皮 特内 ・	分量 90 g 10 g 30 g 40 g 2 g 2 g 4 g 50 g 0.5 g 1 g 2.2 g 30 g 1 本	6群	牛 麦 ¬ 麦那 乳 鶏	3 1 日 (金)	材料名 ごはん ●精白米 牛乳 さんまの清焼 さんまの清焼 さんま明き(澱粉付き) 揚げ油 本みりん 清酒 砂糖 こいべちしようゆ みぞ汁 豆恵まねぎ だいこん ● 肉きたけ わかめ みそ 白立レベック 豚ひき肉 清酒 れんこん	プ量 100 g 1 本 1 で 5 g 1 g 1 g 0.5 g 1 g 2 g 3 g 2 g 2 g 2 g 2 g 2 g 2 g 2 g 2 g 2 g 2	5 2 1 6 6 7 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	乳 豆 豆豆鯖		広陵町イメージキャラかぐやちゃん	509-		
29日(水	きなこあげパン ●規格パン 揚げ油 きな粉 砂糖 塩	分量 1 3 6 8 1 0 7 5 9 0.1 8 1 本 1 3 30 8 40 8 40 8 40 8 20 8 0.1 8 1 1 2 8 1	6群	乳 麦 豆 乳 麦豆鶏	30日(木	材料名 ビビンパ ●精白米 精麦 牛肉 水がである。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	今量 90 g 10 g 30 g 40 g 2 g 2 g 4 g 50 g 1 j 2.2 g 30 g 1 本 30 g 2 g 4 g 50 g 1 g 2 g 3 g 6 g 6 g 6 g 7 g 8 g 8 g 8 g 8 g 8 g 8 g 8 g 8	5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	牛 麦 ¬ 麦卵 乳 頭豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆	3 1 日 (金)	材料名 ごはん ●精白米 牛乳 さんまの薄焼 さんまの薄焼 さんま開き(澱粉付き) 揚げ油 本みりん 清酒 砂糖 こいべちしょうゆ みぞ汁 豆腐 たいたん ●青さたけ わかめ みそ 白ひとれんこんの炒め物 豚でいき肉とれんこんの炒め物 豚カルこん ごぼう	プ量 100 g 1 本 1 5 g 1 8 g 0.5 g 1 8 g 0.5 g 1 8 g 0.6 g 30 g 20 g 6 g 8 g 0.3 g 20 g 6 g 8 g 0.3 g 20 g 6 g 8 g 10 g 8 g 10 g	5 2 1 6 6 7 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	乳 豆 豆豆鯖		広陵町イメージキャラかぐやちゃん	509-		
29日(水	きなこあげパン ●規格パン 揚げ油 きな粉 砂糖 塩	分量 1 3 6 8 1 0 7 5 9 0.1 8 1 本 1 3 30 8 40 8 40 8 40 8 20 8 0.1 8 1 1 2 8 1	6群	乳 麦 豆 乳 麦豆鶏	30日(木	材料名 ビビンパ ●精白米 精皮 特皮 ・ 水煮ぜんまい ・ 豆板みりん ・ 清が でしょうゆ ・ はらかれ をいくちしょうゆ ・ はらかれ をいくちしょうゆ ・ はらかれ をいくちしょうゆ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	今量 90 g 10 g 30 g 40 g 40 g 2 g 2 g 4 g 50 g 0.5 g 1 g 2.2 g 30 g 1 d 50 g 1 g 2 g 3 g 1 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 7 g 8 g 8 g 8 g 8 g 8 g 8 g 8 g 8	5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	牛 麦 ¬ 麦那 乳 鶏	3 1 日 (金)	材料名 ごはん ●精白米 牛乳 きんまの薄焼 さんまの薄焼 さんは開き(澱粉付き) 揚げ油 本みりん 清酒 砂糖 こいべちしょうゆ みぞ用 電おこん ● おきだい おかきない おかきたけ わかめ みそ 白シレック たいき肉と 清酒 れこん こばう にんじん	プ量 100 g 1 本 1 5 g 1 g 0.5 g 1 8 g 0.5 g 1 8 g 0.5 g 1 8 g 20 g 6 g 8 g 0.3 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1	5 2 1 6 6 7 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	乳 豆 豆豆鯖		広陵町イメージキャラかぐやちゃん	509-		
29日(水	きなこあげパン ●規格パン 揚げ油 きな粉 砂糖 塩	分量 1 3 6 8 1 0 7 5 9 0.1 8 1 本 1 3 30 8 40 8 40 8 40 8 20 8 0.1 8 1 1 2 8 1	6群	乳 麦 豆 乳 麦豆鶏	30日(木	材料名 ビビンパ ●精白米 精表 中内 が が が が が が が が が が が が が が が が が が が	今量 90 g 10 g 30 g 40 g 2 g 2 g 4 g 50 g 1 j 2.2 g 30 g 1 本 30 g 2 g 4 g 50 g 1 g 2 g 3 g 6 g 6 g 6 g 7 g 8 g 8 g 8 g 8 g 8 g 8 g 8 g 8	5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	牛 麦 ¬ 麦卵 乳 頭豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆	3 1 日 (金)	材料名 ごはん ●精白米 牛乳 きんまの満焼 さんまの満焼 さんは開き(澱粉付き) 揚げ油 本かりん 清酒 砂糖 たいたちしょうゆ みぞ 豆腐 たい青ねぎ だい青ねぎ だい青ねきたけ わかそ 白たとからなりとれんこんの炒め物 豚びといき肉 清酒 れんこん ごぼう にんじん 土しょうが	プ量 100 g 1 本 1 5 g 1 g 0.5 g 1 8 g 0.5 g 1 8 g 0.5 g 1 0 g 30 g 20 g 6 g 8 g 0.3 g 1 g 20 g 1 g 0 g 0 g 0 g 0 g 0 g 0 g 0 g 0	5 2 1 6 6 7 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	乳 豆 豆豆鯖		広陵町イメージキャラかぐやちゃん	509-		
29日(水	きなこあげパン ●規格パン 揚げ油 きな粉 砂糖 塩	分量 1 3 6 8 1 0 7 5 9 0.1 8 1 本 1 3 30 8 40 8 40 8 40 8 20 8 0.1 8 1 1 2 8 1	6群	乳 麦 豆 乳 麦豆鶏	30日(木	材料名 ビビンパ ●精白米 精皮 特皮 ・ 水煮ぜんまい ・ 豆板みりん ・ 清が でしょうゆ ・ はらかれ をいくちしょうゆ ・ はらかれ をいくちしょうゆ ・ はらかれ をいくちしょうゆ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	今量 90 g 10 g 30 g 40 g 40 g 2 g 2 g 4 g 50 g 0.5 g 1 g 2.2 g 30 g 1 d 50 g 1 g 2 g 3 g 1 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 7 g 8 g 8 g 8 g 8 g 8 g 8 g 8 g 8	5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	牛 麦 ¬ 麦卵 乳 頭豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆	3 1 日 (金)	材料名 ごはん ●精白米 牛乳 きんまの薄焼 さんまの薄焼 さんは開き(澱粉付き) 揚げ油 本みりん 清酒 砂糖 こいべちしょうゆ みぞ用 電おこん ● おきだい おかきない おかきたけ わかめ みそ 白シレック たいき肉と 清酒 れこん こばう にんじん	プ量 100 g 1 本 1 5 g 1 g 0.5 g 1 8 g 0.5 g 1 8 g 0.5 g 1 8 g 20 g 6 g 8 g 0.3 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1	6群 (5) (6) (7) (7) (8) (8) (8) (8) (8) (8) (8) (8) (8) (8			広陵町イメージキャラかぐやちゃん	509-		
29日(水	きなこあげパン ●規格パン 揚げ油 きな粉 砂糖 塩	分量 1 3 6 8 1 0 7 5 9 0.1 8 1 本 1 3 30 8 40 8 40 8 40 8 20 8 0.1 8 1 1 2 8 1	6群	乳 麦 豆 乳 麦豆鶏	30日(木	材料名 ビビンパ ●精白米 精表 中内 ・ 本板がある。 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	今量 90 点 10 点 30 点 40 点 40 点 50 点 0.5 点 1 点 2.2 点 30 点 1 本 30 点 6 点 6 点 0.3 点 2 点 2 点 3 の 点 5 の 点 6 点 6 点 6 点 6 点 6 点 6 点 6 点 6	5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	牛 麦 ゴ 麦卵 乳 鶏 豆麦	3 1 日 (金)	材料名	プ量 100 g 1 本 1 5 g 1 8 g 0.5 g 1.8 g 1.8 g 0.0 g 20 g 6 g 8 g 0.3 g 10 g 30 g 20 g 10 g 30 g 20 g 10 g 30 g 8 g 0.3 g 10 g 8 g 0.3 g 10 g 1	6群52165144344345	乳 豆 豆豆鯖		広陵町イメージキャラかぐやちゃん	509-		
29日(水	きなこあげパン ●規格パン 揚げ油 きな粉 砂糖 塩	分量 1 3 6 8 1 0 7 5 9 0.1 8 1 本 1 3 30 8 40 8 40 8 40 8 20 8 0.1 8 1 1 2 8 1	6群	乳 麦 豆 乳 麦豆鶏	30日(木	材料名 ビビンパ ●精白米 精表 中内 ・ 本板がある。 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	今量 90 点 10 点 30 点 40 点 40 点 50 点 0.5 点 1 点 2.2 点 30 点 1 本 30 点 6 点 6 点 0.3 点 2 点 2 点 3 の 点 5 の 点 6 点 6 点 6 点 6 点 6 点 6 点 6 点 6	5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	牛 麦 ゴ 麦卵 乳 鶏 豆麦	3 1 日 (金)	材料名 ** ** ** ** ** ** ** ** **	プ量 100 g 1 本 1 で 5 g 1 g 1 g 0.5 g 1 g 1 g 0.5 g 1 g 1 g 0.5 g 1 g 2 g 3 g 2 g 2 g 3 g 2 g 1 g 2 g 3 g 2 g 3 g 2 g 3 g 3 g 2 g 3 g 3 g 3 g 3 g 3 g 4 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6	5 2 1 6 6 7 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8			広陵町イメージキャラかぐやちゃん	509-		
29日(水	きなこあげパン ● 規格パン 揚げ油 きな粉 砂糖 塩 牛乳 牛乳 照り焼きチキン 照り焼きチキン 三 やがいも たまねぎ キャベンん にんにく ぶどう酒 コンソメ 塩 こしよう	分量 1 3 6 8 10 8 5 9 0.1 8 1 本 1 3 30 8 40 8 40 8 20 8 0.3 8 1 2 8 0.1 1 8 0.0 4 8	6群 5 6 6 1 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	乳 豆 乳 麦 鶏 豚	30日(木	材料名 ビビンパ ●精白米 精皮 特皮 ・ 水煮 ぜんまい ・ 豆板みりん ・ 清砂 では、これの ・ では、これのは、これの ・ では、これのは、これのは、これのは、これのは、これのは、これのは、これのは、これの	今量 90 g 10 g 30 g 40 g 40 g 50 g 1 g 50 g 1 g 2 g 2 g 2 g 3 g 6 g 1 g 6 g 6 g 6 g 7 g 7 g 7 g 7 g 7 g 7 g 7 g 7 g 7 g 7	5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	中 麦 ゴ 麦卵 乳 豆 豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆	3 1 日 (金)	材料名 ** ** ** ** ** ** ** ** **	プ量 100 g 1 本 1 5 g 1 g 0.5 g 1 8 g 0.5 g 1 8 g 0.5 g 1 8 g 0.5 g 20 g 6 g 8 g 0.3 g 1 g 20 g 6 g 8 g 0.3 g 1 g 20 g 6 g 8 g 0.3 g 2 g 8 g 0.3 g 1 g 0.3 g 1 g 0.4 g 0.5 g 1 g 0.6 g 1 g 0.7 g 1 g 0.7 g 1 g 0.8 g	6群 (5) (6) (7) (7) (8) (8) (8) (8) (8) (8) (8) (8) (8) (8			広陵町イメージキャラかぐやちゃん	509-		
29日(水	きなこあげパン ●規格パン 揚げ油 きな粉 砂糖 塩	分量 1 3 6 8 1 0 7 5 9 0.1 8 1 本 1 3 30 8 40 8 40 8 40 8 20 8 0.1 8 1 1 2 8 1	6 1 5 6 6 1 5 5 6 6 1 5 5 6 6 6 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	乳 麦 豆 乳 麦豆鶏	30日(木	材料名 ビビンパ ●精白米 精表 中内 ・ 本板がある。 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	今量 90 点 10 点 30 点 40 点 40 点 50 点 0.5 点 1 点 2.2 点 30 点 1 本 30 点 6 点 6 点 0.3 点 2 点 2 点 3 の 点 5 の 点 6 点 6 点 6 点 6 点 6 点 6 点 6 点 6	6 # 5 5 5 1 4 4 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	牛 麦 ゴ 麦卵 乳 鶏 豆麦	3 1 日 (金)	材料名 ** ** ** ** ** ** ** ** **	プ量 100 g 1 本 1 で 5 g 1 g 1 g 0.5 g 1 g 1 g 0.5 g 1 g 1 g 0.5 g 1 g 2 g 3 g 2 g 2 g 3 g 2 g 1 g 2 g 3 g 2 g 3 g 2 g 3 g 3 g 2 g 3 g 3 g 3 g 3 g 3 g 4 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6 g 6	5 2 1 6 6 6 7 8 1 4 4 4 3 4 4 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			広陵町イメージキャラかぐやちゃん	509-		

●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・アレルゲン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・アレルゲン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



香芝市



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	经基本的	その他の野菜	米・パン・めん	油脂
豆•豆製品	小角 • 海藻	林典巴邦米	里坳	いち・砂糖	油油

「アレルゲン」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												
ΙŁ	えび	蟹	かに	'	くるみ	麦	小麦					
蕎	そば	帥	師	乳	乳	Ľ	落花生					
アー	アーモンド	鮑	あわび	イカ	いか	ら	いくら					
オレ	オレンジ	カシ	カシューナッツ	+	キウイフルーツ	牛	牛肉					
ゴ	ごま	鮭	さけ	鯖	さば	豆	大豆					
鶏	鶏肉	バ	バナナ	豚	豚肉	マカ	マカダミアナッツ					
桃	もも	芋	やまいも	ŋ	りんご	ゼ	ゼラチン					

電7年度の食育の日は「世界の料理」をテーマに実施します。 今月の食育の日は10月17日「ブラジルの料理」



ブラジルは、南アメリカに位置し、隣接する国と共通する料理もあり、同 じ名前の料理が他の国の料理として紹介されることもあります。フランゴ・ ア・パサリーニョは、鶏肉にたまねぎ・にんにく・パセリで味付けをして揚げ たブラジルの鶏の唐揚げです。チリビーンズは、豆、ひき肉、トマト、玉ねぎ、 スパイスなどを煮込んだ料理です。カンジャは、ポルトガル語で「スープ」を 意味する言葉で、ブラジルでは鶏肉と米を煮込んだ雑炊のようなスープを指し ます。風邪をひいた時や体調が優れない時に食べることが多い、滋養強壮に良 い料理として知られています。

広陵町立小学校の栄養教諭考案レシピです。 2023年の献立コンテストで食文化継承 賞を受賞されました。レシピは右のQRコ ードから読み込むことができます。





10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 _I	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維
kcal	9	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
818	33.4	26.0	361	118	4.0	256	0.76	0.64	32	7.3