令和3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

3日（木）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ちらしずし			
●精白米	95 g	5	
だし昆布	0.3 g		
●錦糸卵	15 g	1	卵 麦 豆
高野豆腐(細切り)	4 g	1	豆
ちりめんじゃこ	6 g	2	
にんじん	8 g	3	
たけのこ	8 g	4	
グリーンピース	5 g	4	
干ししいたけ	0.6 g	4	
穀物酢	7 g		
砂糖	3 g	5	
こいくちしょうゆ	3 g		麦 豆
塩	0.5 g		
本みりん	0.5 g		
だしパック	2 g		鯖
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
さわらの生姜だれ			
さわら切り身	1 切	1	
土しょうが	0.5 g	4	
こいくちしょうゆ	3 g		麦 豆
砂糖	2 g	5	
本みりん	0.5 g		
清酒	0.5 g		
でんぷん	0.2 g	5	
すまし汁			
鶏肉	15 g	1	鶏
かまぼこ(梅)	10 g	1	
うす揚げ	5 g	1	豆
だいこん	30 g	4	
たまねぎ	15 g	4	
にんじん	10 g	3	
えのきたけ	8 g	4	
●青ねぎ	5 g	3	
だしパック	3 g		鯖
だし昆布	1 g		
うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆
本みりん	1 g		
清酒	1 g		
塩	0.1 g		
三色ゼリー			
三色ゼリー	1 こ	5	桃 豆 り
エネルギー	790	kcal	
たんぱく質	38	g	

4日（金）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
棒餃子			
棒餃子	1 こ	1	麦 豆 豚 鶏
こめ油(揚げ用)	5 g	6	
中華コーンスープ			
焼き豚	10 g	1	豆 豚
豆腐	30 g	1	豆
たまねぎ	30 g	4	
チンゲンサイ	15 g	3	
にんじん	8 g	3	
クリームコーン	20 g	4	
ホールコーン	5 g	4	
●青ねぎ	5 g	3	
中華スープ	2 g		豆 鶏 豚
うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆
塩	0.3 g		
こしょう	0.02 g		
鶏肉とじゃがいものチリソース炒め			
鶏肉	20 g	1	鶏
じゃがいも	25 g	5	
たまねぎ	15 g	4	
にんにく	0.1 g	4	
土しょうが	0.2 g	4	
トマトケチャップ	8 g		
砂糖	0.6 g	5	
本みりん	0.5 g		
清酒	0.5 g		
こいくちしょうゆ	0.3 g		麦 豆
トウバンジャン	0.05 g		
こしょう	0.01 g		
こめ油	1 g	6	
エネルギー	789	kcal	
たんぱく質	26	g	

7日（月）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
手作りトンカツ			
●豚肉(ロース)	1 枚	1	豚
塩	0.4 g		
こしょう	0.03 g		
●米粉	8 g	5	
パン粉	12 g	5	麦
こめ油(揚げ用)	6 g	6	
肉団子汁			
レバー入り肉だんご	25 g	1	麦 豆 鶏
厚揚げ	25 g	1	豆
白菜	30 g	4	
にんじん	12 g	3	
えのきたけ	5 g	4	
●小松菜	5 g	3	
●青ねぎ	5 g	3	
土しょうが	1 g	4	
うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆
清酒	2 g		
本みりん	1 g		
だしパック	3 g		鯖
塩	0.2 g		
きんぴらごぼう			
ごぼう	35 g	4	
にんじん	12 g	3	
●つきこんにゃく	5 g	5	
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
砂糖	0.8 g	5	
本みりん	0.5 g		
ふりかけ(のり)			
ふりかけ(のり)	1 こ	2	
エネルギー	884	kcal	
たんぱく質	34.2	g	

8日（火）食育の日（シンガポール料理）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ハイナンジーファン(海南鶏飯)			
●精白米	100 g	5	
にんにく	0.5 g	4	
土しょうが	0.5 g	4	
鳥がらスープ	2 g		鶏
うすくちしょうゆ	0.7 g		麦 豆
塩	0.1 g		
こしょう	0.01 g		
鶏肉	1 こ	1	鶏
にんにく	0.1 g	4	
土しょうが	0.1 g	4	
●青ねぎ	1.5 g	3	
うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆
鳥がらスープ	1 g		鶏
中華スープ	1 g		豆 鶏 豚
ごま油	1 g	6	ｺﾞ
塩	0.1 g		
こしょう	0.03 g		
でんぷん	0.5 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
ヨンタオフー(シンガポール風おでん)			
豆腐	20 g	1	豆
かまぼこ	15 g	1	
平天	10 g	1	
うす揚げ	8 g	1	豆
チンゲンサイ	20 g	3	
にんじん	15 g	3	
だいこん	12 g	4	
たけのこ	12 g	4	
きくらげ	0.1 g	4	
干ししいたけ	0.3 g	4	
鳥がらスープ	2 g		鶏
中華スープ	2 g		豆 鶏 豚
うすくちしょうゆ	1.8 g		麦 豆
塩	0.1 g		
こしょう	0.03 g		
シンガポールヌードル			
●豚肉	12 g	1	豚
焼き豚	5 g	1	豆 豚
ビーフン	10 g	5	
たまねぎ	10 g	4	
●キャベツ	8 g	4	
にんじん	5 g	3	
ニラ	3 g	3	
にんにく	0.1 g	4	
土しょうが	0.1 g	4	
中華スープ	0.6 g		豆 鶏 豚
こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆
ウスターソース	1 g		
こしょう	0.04 g		
カレー粉	0.02 g		
こめ油	1.5 g	6	
マンゴープリン(乳・卵不使用)			
マンゴープリン(乳・卵不使用)	1 こ	5	
エネルギー	810	kcal	
たんぱく質	34.7	g	

9日（水）

材料名	分量	6群	アレルゲン
米粉パン			
●米粉パン	1 こ	5	乳 麦
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
カレイフライ			
カレイフライ	1 こ	1	麦 豆
こめ油(揚げ用)	6 g	6	
ビーフシチュー			
牛肉	30 g	1	牛
にんにく	0.3 g	4	
たまねぎ	45 g	4	
じゃがいも	40 g	5	
にんじん	20 g	3	
トマトピューレ	5 g	3	
グリーンピース	6 g	4	
デミグラスソース	15 g	6	麦 鶏
トマトケチャップ	10 g		
ウスターソース	1.5 g		
コンソメ	1.8 g		
ぶどう酒	1.5 g		
砂糖	0.6 g	5	
●米粉	3 g	5	
こしょう	0.04 g		
塩	0.1 g		
ほうれん草ベーコン炒め			
ほうれん草	25 g	3	
●キャベツ	20 g	4	
ベーコン	5 g	1	豚
にんにく	0.1 g	4	
コンソメ	0.2 g		
塩	0.1 g		
こしょう	0.01 g		
こめ油	0.5 g	6	
ミルメーク			
ミルメークコーヒー	1 こ	5	
エネルギー	889	kcal	
たんぱく質	39.2	g	

10日（木）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
さば塩焼き			
さば塩焼き	1 こ	1	鯖
豚汁			
●豚肉	25 g	1	豚
こめ油	1 g	6	
清酒	0.7 g		
豆腐	20 g	1	豆
うす揚げ	6 g	1	豆
さつまいも	20 g	5	
白菜	30 g	4	
にんじん	10 g	3	
●青ねぎ	5 g	3	
みそ	8 g	1	豆
白みそ	2 g	1	豆
だしパック	3 g		鯖
鶏ひき肉とれんこんの炒め物			
鶏ひき肉	10 g	1	鶏
れんこん	15 g	4	
にんじん	10 g	3	
●つきこんにゃく	10 g	5	
むき枝豆	5 g	4	豆
砂糖	1 g	5	
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
本みりん	1 g		
こめ油	0.25 g	6	
エネルギー	825	kcal	
たんぱく質	40.4	g	

11日（金）

材料名	分量	6群	アレルゲン
カレーライス			
●精白米	90 g	5	
精麦	10 g	5	
牛肉	30 g	1	牛
こめ油	0.25 g	6	
ぶどう酒	1.5 g		
にんにく	0.3 g	4	
土しょうが	0.3 g	4	
たまねぎ	60 g	4	
じゃがいも	60 g	5	
にんじん	20 g	3	
むき枝豆	8 g	4	豆
カレールウ(辛口)	7 g	6	麦 豆 り
カレールウ(甘口)	6 g	6	麦 豆
トマトケチャップ	3 g		
トンカツソース	2 g		
ウスターソース	1 g		
コンソメ	1.8 g		
塩	0.1 g		
こしょう	0.03 g		
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
ウインナー			
ウインナー	1 こ	5	豚
海藻サラダ			
茎わかめ	4 g	2	
わかめ	0.5 g	2	
寒天	0.5 g	2	
ブロッコリー	25 g	3	
黄ピーマン	3 g	3	
赤ピーマン	3 g	3	
和風ドレッシング	6 g	6	麦 豆 鶏 豚 り
アーモンドじゃこ			
アーモンドじゃこ	1 こ	2	アー
エネルギー	865	kcal	
たんぱく質	30.1	g	

14日（月）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
鶏みそカツ			
チキンカツ	1 こ	1	麦 鶏
こめ油(揚げ用)	4 g	6	
赤みそ	2 g	1	豆
砂糖	1 g	5	
清酒	2 g		
本みりん	1.5 g		
みぞれ汁(はくたくうどん入り)			
●豚肉	28 g	1	豚
●はくたくうどん	23 g	5	麦
厚揚げ	15 g	1	豆
たまねぎ	15 g	4	
大根おろし	15 g	4	
さといも	10 g	5	
にんじん	5 g	3	
●ぶなしめじ	5 g	4	
●青ねぎ	5 g	3	
清酒	1.2 g		
塩	0.5 g		
うすくちしょうゆ	2.2 g		麦 豆
でんぷん	1.8 g	5	
だしパック	3 g		鯖
にんじんとツナの炒め物			
にんじん	40 g	3	
ツナ	15 g	1	豆
こいくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆
砂糖	1 g	5	
こめ油	0.5 g	6	
エネルギー	780	kcal	
たんぱく質	29.8	g	

表裏印刷

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
16日（水）	**わかめごはん**			
	●精白米	100 g	5	
	わかめごはんの素	2 g	2	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	厚焼き卵			
	厚焼き卵	1 こ	1	卵 麦 豆
	お麩じゃが			
	焼きふ	6 g	5	麦
	牛肉	30 g	1	牛
	じゃがいも	60 g	5	
	たまねぎ	50 g	4	
	にんじん	15 g	3	
	むき枝豆	5 g	4	豆
	こいくちしょうゆ	6 g		麦 豆
	砂糖	3 g	5	
	本みりん	1 g		
	清酒	1 g		
	だしパック	2 g		鯖
	大根のおかか和え			
	だいこん	45 g	4	
	にんじん	5 g	3	
	みずな	5 g	3	
	ちりめんじゃこ	5 g	2	
	糸かつお	1 g	1	
	こいくちしょうゆ	1.2 g		麦 豆
	砂糖	0.3 g	5	
	プリンタルト（乳卵不使用）			
	プリンタルト	1 こ	5	豆
	エネルギー	881	kcal	
	たんぱく質	33.2	g	

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
17日（木）	**ごはん**			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	ホキの甘酢だれ			
	ホキ（澱粉つき）	1 こ	1	
	こめ油（揚げ用）	5 g	6	
	穀物酢	2.5 g		
	本みりん	2 g		
	うすくちしょうゆ	1 g		麦 豆
	砂糖	0.8 g	5	
	でんぷん	0.2 g	5	
	麻婆豆腐			
	豚ひき肉	25 g	1	豚
	蒸しひきわり大豆	20 g	1	豆
	豆腐	70 g	1	豆
	たけのこ	30 g	4	
	にんじん	20 g	3	
	干ししいたけ	1 g	4	
	●青ねぎ	6 g	3	
	にんにく	0.3 g	4	
	土しょうが	0.3 g	4	
	でんぷん	2 g	5	
	中華スープ	2 g		豆 鶏 豚
	トウバンジャン	0.3 g		
	清酒	3 g		
	ごま油	0.6 g	6	ｺﾞ
	赤みそ	5.5 g	1	豆
	こいくちしょうゆ	3.8 g		麦 豆
	砂糖	3 g	5	
	塩	0.1 g		
	こしょう	0.04 g		
	中華和え			
	●キャベツ	30 g	4	
	ホールコーン	10 g	4	
	寒天	1 g	2	
	うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆
	砂糖	1 g	5	
	ごま油	0.5 g	6	ｺﾞ
	エネルギー	829	kcal	
	たんぱく質	33	g	

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
18日（金）	**ごはん**			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	照り焼きつくねハンバーグ			
	鶏つくねハンバーグ	1 こ	1	鶏
	こいくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆
	砂糖	1 g	5	
	本みりん	1 g		
	こしょう	0.01 g		
	でんぷん	0.6 g	5	
	じゃがいものみそ汁			
	厚揚げ	25 g	1	豆
	わかめ	1 g	2	
	じゃがいも	30 g	5	
	たまねぎ	30 g	4	
	にんじん	10 g	3	
	●ぶなしめじ	10 g	4	
	●青ねぎ	5 g	3	
	みそ	8 g	1	豆
	白みそ	2 g	1	豆
	だしパック	3 g		鯖
	ブロッコリーの塩昆布和え			
	ブロッコリー	50 g	3	
	にんじん	5 g	3	
	塩昆布	1.5 g	2	麦 豆
	ヨーグルト			
	ヨーグルト	1 こ	2	乳 ｾﾞ
	エネルギー	771	kcal	
	たんぱく質	32.5	g	

☆献立は都合により変更になることがあります。

3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 μgRE	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
828	33.7	25.3	419	123	4.1	291	0.80	0.66	34	6.5

●は、※奈良県産の食材を使用する予定です。

※奈良県産とは、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。

「アレルゲン」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）

広陵町イメージキャラクター
かぐやちゃん

香芝市イメージキャラクター
カッシー

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	ｵﾚ	オレンジ	ﾏﾂ	まつたけ
麦	小麦	ｶｼ	カシューナッツ	桃	もも
蕎	そば	牛	牛肉	芋	やまいも
ピ	落花生	く	くるみ	り	りんご
ｴﾋ	えび	鮭	さけ	ｺﾞ	ごま
蟹	かに	鯖	さば	ｾﾞ	ゼラチン
鮑	あわび	豆	大豆	ﾊﾞ	バナナ
ｲｶ	いか	鶏	鶏肉	ｷ	キウイフルーツ
ｱｰ	アーモンド				

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	

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。

表裏印刷