

5月 中学校給食予定献立表

Main table containing 14 columns of menu items, ingredients, and nutritional information for each day from May 1st to May 18th. Each day's menu is presented in a grid format with columns for item name, quantity, and allergen information.

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					
25日 (月)	ごはん				26日 (火)	ごはん				27日 (水)	規格パン				28日 (木)	ごはん								
	●精白米	90 g	5			●精白米	100 g	5			●規格パン	1 こ	5	乳麦			●精白米	100 g	5					
	精麦	10 g	5			牛乳					牛乳						牛乳							
	牛肉	40 g	1	牛		牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳			牛乳	1 本	2	乳				
	水煮ぜんまい	30 g	4			焼き餃子					焼きそば						いわしの蒲焼							
	豆板ジャン	0.3 g				焼き餃子	3 こ	1	麦豆鶏豚		やきそばめん	60 g	5	麦豆ゼ			いわし開き(澱粉付き)	1 こ	1					
	本みりん	1.5 g				麻婆豆腐					豚肉	30 g	1	豚			揚げ油	5 g	6					
	清酒	2.2 g				豚ひき肉	20 g	1	豚		清酒	1.3 g					本みりん	2 g						
	砂糖	3 g	5			蒸しひきわり大豆	10 g	1	豆		キャベツ	30 g	4				砂糖	1 g	5					
	こいくちしょうゆ	5 g		麦豆		豆腐	60 g	1	豆		たまねぎ	30 g	4				こいくちしょうゆ	2 g		麦豆				
ほうれん草	50 g	3		たけのこ	20 g	4		にんじん	20 g	3			あおさのみそ汁											
ごま油	0.5 g	6	ゴ	にんじん	20 g	3		ちくわ	10 g	1			あおさ	8 g	2									
砂糖	0.3 g	5		●青ねぎ	10 g	3		あおのり	0.2 g	2			たまねぎ	20 g	4									
こいくちしょうゆ	1.5 g		麦豆	干しいたけ	0.5 g	4		ウスターソース	1 g				だいこん	20 g	4									
鶏糸卵	30 g	1	卵豆	にんにく	0.3 g	4		トンカツソース	2 g				にんじん	10 g	3									
牛乳				土しょうが	0.3 g	4		トマトケチャップ	2 g				みそ	8 g	1	豆								
牛乳	1 本	2	乳	でんぶん	2 g	5		コンソメ	0.4 g				白みそ	2 g	1	豆								
キムチスープ				清酒	3 g			こしょう	0.04 g				だしパック	2 g		鯖								
豚肉	20 g	1	豚	中華スープ	2 g		豆鶏豚	塩	0.1 g				ひじきと竹輪の煮物											
白菜キムチ	7 g	4		豆板ジャン	0.3 g			コンソメスープ					生ひじき	15 g	2									
豆腐	30 g	1	豆	赤みそ	5 g	1	豆	カットウインナー	10 g	1	豚		ちくわ	15 g	1									
白菜	40 g	4		こいくちしょうゆ	3 g	5	麦豆	たまねぎ	30 g	4			にんじん	5 g	3									
たまねぎ	30 g	4		こしょう	0.04 g			だいこん	10 g	4			むき枝豆	5 g	4	豆								
土しょうが	0.7 g	4		中華和え				にんじん	10 g	3			大豆水煮	10 g	1	豆								
こめ油	0.2 g	6		キャベツ	30 g	4		ホールコーン	5 g	4			こめ油	0.3 g	6									
鳥がらスープ	1.5 g		鶏	きゅうり	10 g	4		砂糖	2 g	5			本みりん	0.5 g										
中華スープ	0.8 g		豆鶏豚	にんじん	5 g	3		こしょう	0.04 g				砂糖	0.5 g	5									
みそ	4 g	1	豆	ホールコーン	5 g	4		フルーツ杏仁					こいくちしょうゆ	1.5 g		麦豆								
塩	0.5 g			砂糖	2 g	5		ミックスフルーツ	30 g	4	桃		だしパック	1 g		鯖								
こしょう	0.03 g			こいくちしょうゆ	2 g		麦豆	{ みかん 黄桃 パイン }																
アーモンドじゃこ				穀物酢	2 g			杏仁豆腐風カットゼリー	20 g	5	豆													
アーモンドじゃこ	1 こ	2	ア	ごま油	0.3 g	6	ゴ																	
エネルギー	780		kcal					エネルギー	801		kcal				エネルギー	771		kcal			エネルギー	746		kcal
たんぱく質	34.3		g					たんぱく質	28.8		g				たんぱく質	31.4		g			たんぱく質	29.2		g

日	材料名	分量	6群	アレルギー
29日 (金)	ごはん			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	ヤンニョムチキン			
	鶏もも肉(皮付き)	1 こ	1	鶏
	でんぶん	8 g	5	
	揚げ油	6 g	6	
	トマトケチャップ	5 g		
	本みりん	1 g		
清酒	1 g			
赤みそ	1 g	1	豆	
コチジャン	0.3 g		豆	
土しょうが	0.5 g	4		
こいくちしょうゆ	0.5 g		麦豆	
砂糖	0.5 g	5		
こしょう	0.02 g			
キムチチゲ				
豚肉	20 g	1	豚	
豆腐	20 g	1	豆	
うす揚げ	5 g	1	豆	
白菜キムチ	15 g	4		
白菜	10 g	4		
たまねぎ	20 g	4		
にんじん	10 g	3		
●青ねぎ	5 g	3		
土しょうが	0.2 g	4		
清酒	1 g			
みそ	5 g	1	豆	
コチジャン	0.5 g		豆	
塩	0.1 g			
こしょう	0.03 g			
韓国風サラダ				
きゅうり	35 g	4		
わかめ	0.9 g	2		
砂糖	1 g	5		
こいくちしょうゆ	1 g		麦豆	
穀物酢	1 g			
鳥がらスープ	0.1 g		鶏	
コチジャン	0.1 g		豆	
にんにく	0.1 g	4		
ごま油	0.5 g	6	ゴ	
エネルギー	794		kcal	
たんぱく質	30.9		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います。
(下図参照)

特定義務表示8品目及び推奨義務表示20品目の略字表記							
エ	えび	蟹	かに	く	くるみ	麦	小麦
蕎	そば	卵	卵	乳	乳	ビ	落花生
ア	アーモンド	鮑	あわび	イ	いか	ら	いくら
オ	オレンジ	カ	カシューナッツ	キ	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	パ	バナナ	豚	豚肉	マ	マカダミアナッツ
桃	もも	芋	やまいも	り	りんご	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	

5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	μg RE	mg	mg	mg	g
772	31.3	23.4	371	122	4.5	274	0.74	0.60	37	6.8