

6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)	ごはん ●精白米	100 g	5		4日 (火)	ごはん ●精白米	100 g	5		5日 (水)	規格パン ●規格パン	1 こ	5	乳 麦	6日 (木)	ごはん ●精白米	100 g	5		
	牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳						
	豚肉の塩麴炒め					茎わかめカツ	1 こ	1	麦 豆		ウインナーのケチャップソースかけ	1 こ	1	豚		鶏肉のトマトみそかけ	1 こ	1	鶏	
	豚肉	60 g	1	豚		茎わかめカツ	1 こ	1	麦 豆		ウインナー	1 こ	1	豚		鶏肉	1 こ	1	鶏	
	塩麴	10 g				こめ油(揚げ用)	6 g	6			トマトケチャップ	12 g				トマト	30 g	3		
	キャベツ	30 g	4								ウスターソース	0.8 g				みそ	4 g	1	豆	
	にんじん	8 g	3			筑前煮					トンカツソース	0.8 g				砂糖	1.5 g	5		
	エリンギ	5 g	4			鶏肉	30 g	1	鶏		砂糖	0.5 g		5		厚揚げのすまし汁				
	にんにく	0.2 g	4			厚揚げ	20 g	1	豆		粉からし	0.02 g				●じゃがいも	30 g	1	豆	
	清酒	0.5 g				さといも	15 g	5			米粉のクリームスープ					●たまねぎ	25 g	5		
うすくちしょうゆ	1 g		麦 豆	れんこん	20 g	4		鶏肉	20 g	1	鶏	●たまねぎ	20 g	4						
真だくさん汁	豆腐	30 g	1	豆	たんぱく質	たけのこ	20 g	4		たんぱく質	●じゃがいも	30 g	5		たんぱく質	にんにく	10 g	3		
	うす揚げ	12 g	1	豆		にんじん	15 g	3			●たまねぎ	20 g	4			●青ねぎ	6 g	3		
	●じゃがいも	30 g	5			グリーンピース	5 g	4			にんじん	20 g	3			わかめ	0.3 g	2		
	●たまねぎ	20 g	4			干しいちたけ	0.5 g	4			ほうれん草	20 g	3			うすくちしょうゆ	4 g		麦 豆	
	●青ねぎ	6 g	3			本みりん	1 g				牛乳	50 g	2	乳		塩	0.1 g			
	えのきたけ	5 g	4			清酒	1 g				生クリーム	10 g	2	乳		だしパック	3 g		鯖	
	みそ	8 g	1	豆		砂糖	3 g	5			無塩バター	5 g	6	乳		切り干し天根の煮物				
	白みそ	2 g	1	豆		こいくちしょうゆ	6 g		麦 豆		●米粉	3 g	5			豚肉	10 g	1	豚	
	だしパック	3 g		鯖		だしパック	2 g		鯖		塩	0.1 g				平天	10 g	1	豆	
	小松菜とツナの和え物	小松菜	40 g	3			たんぱく質	牛肉	5 g		1	牛	たんぱく質	こしょう		0.03 g			たんぱく質	うす揚げ
●小松菜		40 g	3		●つきこんにやく	20 g		5		キャベツのガレーソデー					切り干し大根	4 g	4			
ツナ		20 g	1	豆	●たまねぎ	10 g		4		キャベツ	40 g	4			にんじん	5 g	3			
砂糖		1 g	5		ピーマン	5 g		3		こめ油	0.2 g	6			グリーンピース	5 g	4			
こいくちしょうゆ		1.5 g		麦 豆	にんじん	5 g		3		カレー粉	0.2 g				砂糖	1 g	5			
広陵町立小学校栄養教諭考案 全国学校給食甲子園出場レシピです。 下記のQRコードからHPに飛ぶことが できます。					ちりめんじゃこ	3 g		2		コンソメ	0.5 g				本みりん	1 g				
					清酒	1 g				塩	0.1 g				こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆		
					本みりん	1 g			5	こしょう	0.02 g				だしパック	1 g		鯖		
					砂糖	1 g														
					こいくちしょうゆ	2 g			麦 豆											
エネルギー	780	kcal		たんぱく質	36	g		たんぱく質	33.2	g		たんぱく質	39.1	g		たんぱく質	39.1	g		
材料名	分量	6群	アレルギー	材料名	分量	6群	アレルギー	材料名	分量	6群	アレルギー	材料名	分量	6群	アレルギー	材料名	分量	6群	アレルギー	
減量ごはん ●精白米	80 g	5		10日 (月)	麦ごはん ●精白米	90 g	5		11日 (火)	ごはん ●精白米	100 g	5		12日 (水)	米粉パン ●米粉パン	1 こ	5	乳 麦		
	牛乳	1 本	2		乳	牛乳	1 本	2		乳	牛乳	1 本	2		乳	牛乳	1 本	2	乳	
	ホタテの笑ぶら					油淋鶏					さばの味噌煮	1 こ	1		鯖 豆	ハンバーグ	1 こ	1	豆 鶏 豚	
	ホタテ天ぷら	2 こ	1		麦	鶏もも肉(馬鈴薯澱粉付き)	1 こ	1		鶏	豚じゃが	30 g	1		豚	●たまねぎ	12 g	4		
	こめ油(揚げ用)	6 g	6			こめ油(揚げ用)	6 g	6			豚肉	30 g	1		豚	にんにく	0.1 g	4		
	カレーうどん					白ねぎ	3 g	4			清酒	1 g				こめ油	0.1 g	6		
	●吉野葛入りうどん	50 g	5		麦	土しろうが	0.3 g	4			●じゃがいも	60 g	5			ぶどう酒	1 g			
	豚肉	20 g	1		豚	にんにく	0.2 g	4			たまねぎ	60 g	4			砂糖	0.5 g	5		
	清酒	1 g				こいくちしょうゆ	2 g			麦 豆	にんじん	20 g	3			こいくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆	
	うす揚げ	8 g	1		豆	穀物酢	2 g				●糸こんにやく	20 g	5			こしょう	0.02 g			
●たまねぎ	30 g	4		砂糖	2 g	5	ゴ	むき枝豆	5 g	4	豆	でんぶ	0.3 g	5						
にんじん	10 g	3		ごま油	0.1 g	6	ゴ	本みりん	1 g			ラビオリ	18 g	1	麦 豚					
●青ねぎ	6 g	3		豚ひき肉	20 g	1	豚	砂糖	4 g	5		●なす	20 g	4						
カレールウ(辛口)	4 g	6	麦 豆	蒸しひきわり大豆	10 g	1	豆	こいくちしょうゆ	7 g		麦 豆	キャベツ	20 g	4						
カレールウ(甘口)	2 g	6	麦 豆	●なす	70 g	4		きんぴらごぼう				●ズッキーニ	10 g	4						
本みりん	3 g			たけのこ	20 g	4		鶏ひき肉	10 g	1	鶏	にんじん	10 g	3						
砂糖	0.5 g	5		たけのこ	20 g	4		ごぼう	40 g	4		セロリー	6 g	4						
こいくちしょうゆ	4 g		麦 豆	にんじん	15 g	3		にんじん	5 g	3		パセリ	1 g	3						
カレー粉	0.5 g			●青ねぎ	6 g	3		さやいんげん	5 g	3		トマト	10 g	3						
塩	0.1 g			ピーマン	5 g	3		本みりん	0.6 g			●トマトビュレ	5 g							
でんぶ	2 g	5		土しろうが	0.3 g	4		砂糖	0.8 g	5		ぶどう酒	1 g							
だしパック	2 g		鯖	にんにく	0.3 g	4		こいくちしょうゆ	1.6 g		麦 豆	砂糖	1.2 g	5						
さきみときゅうりの梅マヨ和え	ほぐしさきみ	10 g	1	鶏	たんぱく質	豆板ジャン	0.3 g			たんぱく質	エネルギー	805	kcal		たんぱく質	エネルギー	775	kcal		
	キャベツ	20 g	4			中華スープ	1.2 g		豆 鶏 豚		たんぱく質	31.2	g			たんぱく質	35.6	g		
	●きゅうり	10 g	4			赤みそ	3 g	1	豆		材料名	分量	6群	アレルギー		材料名	分量	6群	アレルギー	
	●梅ペースト	2 g	3			みそ	4 g	1	豆		ごはん	●精白米	100 g	5			牛乳	1 本	2	乳
	糸かつお	0.1 g	1			清酒	1 g				小松菜入り餃子	2 こ	1	麦 豆 豚		牛乳	1 本	2	乳	
	マヨネーズタイプ調味料	5 g	6			砂糖	1 g	5			豆腐の中華風煮込み					●豆腐(奈良県産)	70 g	1	豆	
						こいくちしょうゆ	1.4 g		麦 豆		鶏ひき肉	20 g	1	鶏		●小松菜	30 g	3		
						塩	0.1 g				さといも	30 g	4			●たまねぎ	30 g	4		
						こしょう	0.04 g				トマトケチャップ	3 g	6	麦 豆		にんじん	15 g	3		
						でんぶ	1 g	5			トンカツソース	2 g				●ぶなしめじ	10 g	4		
春雨サラダ	はるさめ	6 g	5		たんぱく質	ウスターソース	1 g			たんぱく質	こいくちしょうゆ	3 g		麦 豆	たんぱく質	土しろうが	1.2 g	4		
	●きゅうり	20 g	4			コンソメ	1.8 g		鳥がらスープ		1.8 g			オイスターソース		3 g		麦 豆		
	にんじん	5 g	3			こしょう	0.04 g				清酒	1 g				砂糖	2 g	5		
	ホールコーン	5 g	4			たんぱく質	31.8	g			こいくちしょうゆ	5 g		麦 豆		えのきたけ	2 g			
	砂糖	2 g	5			たんぱく質	31.8	g			たんぱく質	31.8	g			小麦	10 g	5		
	こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆		たんぱく質	31.8	g			たんぱく質	31.8	g			豚肉	20 g	1	豚	
						たんぱく質	31.8	g			たんぱく質	31.8	g			鶏肉	20 g	1	鶏	
						たんぱく質	31.8	g			たんぱく質	31.8	g			●小松菜	30 g	3		
						たんぱく質	31.8	g			たんぱく質	31.8	g			●たまねぎ	30 g	4		
						たんぱく質	31.8	g			たんぱく質	31.8	g			にんじん	15 g	3		
香南ザラダ	はるさめ	6 g	5		たんぱく質	はるさめ	6 g	5		たんぱく質	奈良茶飯				たんぱく質	ごはん	●精白米	100 g	5	
	●きゅうり	20 g	4			味付け乾燥大豆	8 g	1	豆		牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳	
	にんじん	5 g	3			●ほうじ茶	1 g				小松菜入り餃子	2 こ	1	麦 豆 豚		牛乳	1 本	2	乳	
	ホールコーン	5 g	4			うすくちしょうゆ	1 g				豆腐の中華風煮込み					●小松菜入り餃子	2 こ	1	麦 豆 豚	
	砂糖	2 g	5			塩	0.5 g				鶏肉の中華風煮込み					●小松菜	30 g	3		
	こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆		牛乳	1 本	2	乳		さといも	30 g	4			●たまねぎ	30 g	4		
						牛乳	1 本	2	乳		●梅ペースト	2 g	3			にんじん	15 g	3		
						牛乳	1 本	2	乳		清酒	0.5 g				●ぶなしめじ	10 g	4		
						牛乳	1 本	2	乳		本みりん	1 g				●青ねぎ	6 g	3		
						牛乳	1 本	2	乳		砂糖	0.5 g	5			土しろうが	1.2 g	4		
ツナのしぐれ煮	ツナ	35 g	1	豆	たんぱく質	アジナゲット	2 こ	1	麦 豆	たんぱく質	天狗まな入りつくね汁				たんぱく質	切り干し大根	5 g	4		
	土しろうが	1 g	4			こめ油(揚げ用)	4 g	6			鶏肉	20 g	1	豚		●きゅうり	10 g	4		
	清酒	1 g				アジナゲット	2 こ	1	麦 豆		豆腐	20 g								

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
19日 (水)	米粉パン				20日 (木)	菜めし				21日 (金)	ジュシー				24日 (月)	ごはん			
	●精白米	1こ	5	乳・麦		●精白米	90g	5			●精白米	100g	5			●精白米	100g	5	
	牛乳	1本	2	乳		●大和まな(漬物)	6g	3			焼き豚	20g	1	麦・豆・豚		牛乳	1本	2	乳
	黒豆コロッケ					にんじん	5g	3			にんじん	5g	3			牛乳			
	こめ油(揚げ用)	5g	6			ツナ	20g	1	豆		たけのこ	5g	4			チキン南蛮			
	ニョッキ入り豆乳コンスープ					清酒	0.5g				刻み昆布	0.2g	2			鶏もも肉(馬鈴薯澱粉付き)	1こ	1	鶏
	●奈良の米粉ニョッキ	10g	5	麦・豆		本みりん	2g				中華スープ	1.2g		豆・鶏・豚		こめ油(揚げ用)	6g	6	
	ホールコーン	10g	4			砂糖	0.5g	5			清酒	1g				砂糖	2g	5	
	クリームコーン	30g	4			こいくちしょうゆ	2g		麦・豆		うすくちしょうゆ	2g		麦・豆		こいくちしょうゆ	2.5g		麦・豆
	●たまねぎ	30g	4			うすくちしょうゆ	1.6g		麦・豆		塩	0.1g				穀物酢	5g		
25日 (火)	●にんじん	15g	3		28日 (金)	牛乳	1本	2	乳	香芝北中学校 セレクト	牛乳	1本	2	乳	香芝市イメージキャラクター カッシー	鯖ボール	30g	1	鯖
	●奈良のソテーオニオン	10g	4			手作りドンガツ					●豚肉(ロース)	50g	1	豚		●たまねぎ	20g	4	
	パセリ	1g	3			塩	0.2g				塩	0.2g				ごぼう	15g	4	
	豆乳	40g	1	豆		こしょう	0.03g				こしょう	0.03g				にんじん	8g	3	
	コンソメ	2g				小麦粉	8g	5	麦		厚揚げ	30g	1	豆		●青ねぎ	6g	3	
	塩	0.1g				パン粉	12g	5	麦		●炒り卵	30g	1	卵・麦・豆		えのきたけ	6g	4	
	こしょう	0.04g				こめ油(揚げ用)	5g	6			●たまねぎ	30g	4			土しょうが	0.3g	4	
	●米粉	3g	5			そうめん汁					糸かつお	0.5g	1			本みりん	1g		
	チキンラタトゥイユ					●そうめん	8g	5	麦		砂糖	1g	5			清酒	1.2g		
	鶏肉	20g	1	鶏		●豆腐(奈良県産)	20g	1	豆		清酒	1g		麦・豆		うすくちしょうゆ	5g		麦・豆
29日 (水)	●ズッキーニ	10g	4		30日 (木)	●たまねぎ	20g	4		31日 (金)	イチャムラチ				31日 (金)	五目炒め			
	●なす	10g	4			にんじん	10g	3			●豚肉	20g	1	豚		豚ひき肉	5g	1	豚
	黄ピーマン	10g	3			●青ねぎ	8g	3			●板こんにやく	15g	5			平天	10g	1	豆
	トマト	5g	3			本みりん	2.5g		麦・豆		かまぼこ	15g	1			●つきこんにやく	10g	5	
	●トマトビュレ	5g				うすくちしょうゆ	5g				にんじん	10g	3			れんこん	15g	4	
	にんにく	0.1g	4			塩	0.1g				しいたけ(菌床)・生	5g	4			にんじん	5g	3	
	コンソメ	0.8g				だし昆布	1g				うす揚げ	5g	1	豆		本みりん	0.6g		
	ぶどう酒	0.5g				だしパック	3g		鯖		●青ねぎ	5g	3			清酒	0.5g		
	塩	0.1g				エネルギー	790				だしパック	3g				砂糖	1g	5	
	こしょう	0.02g				たんぱく質	30.1				塩	0.1g		豆		こいくちしょうゆ	2g		麦・豆
31日 (金)	オリーブ油	0.1g	6			エネルギー	790				シークワーサーゼリー	1こ				エネルギー	804		
	エネルギー	779		kcal		たんぱく質	31.9				エネルギー	793		kcal		たんぱく質	31.6		
	たんぱく質	31.9		g		たんぱく質	30.1				たんぱく質	31.9		g		たんぱく質	31.6		
	材料名	分量	6群	アレルギー		材料名	分量	6群	アレルギー		材料名	分量	6群	アレルギー		材料名	分量	6群	アレルギー
	ごはん					ごはん					ごはん					ごはん			
	●精白米	100g	5			●精白米	100g	5			●精白米	100g	5			●精白米	100g	5	
	牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳
	豚肉の生姜炒め					あじの中華あんかけ					あじの中華あんかけ					鶏肉の生姜炒め			
	豚肉	55g	1	豚		あじ切り身(馬鈴薯澱粉付き)	1こ	1			あじ切り身(馬鈴薯澱粉付き)	1こ	1			豚肉	55g	1	豚
	●たまねぎ	40g	4			こめ油(揚げ用)	5g	6			こめ油(揚げ用)	5g	6			●たまねぎ	40g	4	
7月1日 (土)	土しょうが	1g	4			えのきたけ	5g	4			えのきたけ	5g	4			土しょうが	1g	4	
	清酒	1g				にんじん	3g	3			にんじん	3g	3			清酒	1g		
	本みりん	1g				鳥がらスープ	0.5g		鶏・豆・鶏・豚		鳥がらスープ	0.5g				本みりん	1g		
	砂糖	2g	5			中華スープ	0.5g				中華スープ	0.5g				砂糖	2g	5	
	こいくちしょうゆ	3g		麦・豆		砂糖	0.5g	5			砂糖	0.5g	5			こいくちしょうゆ	3g		麦・豆
	でんぶ	0.5g	5			うすくちしょうゆ	1g		麦・豆		うすくちしょうゆ	1g				でんぶ	0.5g	5	
	じゃがいものみそ汁					こしょう	0.03g				こしょう	0.03g				じゃがいものみそ汁			
	豆腐	20g	1	豆		でんぶ	0.5g	5			でんぶ	0.5g	5			豆腐	20g	1	豆
	うす揚げ	10g	1	豆		肉団子の酢豚風					肉団子	60g	1	豆・鶏・豚		うす揚げ	10g	1	豆
	●じゃがいも	35g	5			肉団子	50g	4			●たまねぎ	50g	4			●じゃがいも	35g	5	
7月2日 (日)	ごぼう	20g	4			にんじん	20g	3			●たまねぎ	20g	3			ごぼう	20g	4	
	にんじん	10g	3			たけのこ	20g	4			にんじん	20g	3			にんじん	10g	3	
	●青ねぎ	6g	3			ピーマン	10g	3			たけのこ	20g	4			●青ねぎ	6g	3	
	みそ	8g	1	豆		干しいたけ	0.5g	4			ピーマン	10g	3			みそ	8g	1	豆
	白みそ	2g	1	豆		穀物酢	1g				干しいたけ	0.5g	4			白みそ	2g	1	豆
	だしパック	3g		鯖		砂糖	1.7g	5			穀物酢	1g				だしパック	3g		鯖
	牛肉とピーマンの炒め物					砂糖	1.7g	5			砂糖	1.7g	5			牛肉とピーマンの炒め物			
	牛肉	20g	1	牛		こいくちしょうゆ	3g		麦・豆		こいくちしょうゆ	3g				牛肉	20g	1	牛
	ピーマン	15g	3			トマトケチャップ	2g				トマトケチャップ	2g				ピーマン	15g	3	
	ちりめんじゃこ	3g	2			中華スープ	1g		豆・鶏・豚		中華スープ	1g				ちりめんじゃこ	3g	2	
7月3日 (月)	本みりん	1g				でんぶ	0.4g	5			でんぶ	0.4g	5			本みりん	1g		
	清酒	1g				中華サラダ					中華サラダ					清酒	1g		
	砂糖	1g	5			キャベツ	30g	4			キャベツ	30g	4			砂糖	1g	5	
	こいくちしょうゆ	1.5g		麦・豆		●きゅうり	10g	4			●きゅうり	10g	4			こいくちしょうゆ	1.5g		麦・豆
	エネルギー	774		kcal		ホールコーン	5g	4			ホールコーン	5g	4			エネルギー	774		kcal
	たんぱく質	34.9		g		ごま油	0.3g	6	ゴ		ごま油	0.3g	6	ゴ		たんぱく質	34.9		g
	材料名	分量	6群	アレルギー		砂糖	2g	5			砂糖	2g	5			材料名	分量	6群	アレルギー
	ごはん					こいくちしょうゆ	2g		麦・豆		こいくちしょうゆ	2g				ごはん			
	●精白米	100g	5			穀物酢	2g				穀物酢	2g				●精白米	100g	5	
	牛乳	1本	2	乳		エネルギー	784				エネルギー	784				牛乳	1本	2	乳

●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

香芝市イメージキャラクター
カッシー



香芝市
教育委員会HP

「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	かに
乳	乳	蕎	そば	エ	えび	く	くるみ
ア	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	鯖	さけ	桃	もも
イ	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
オレンジ	オレンジ	豚	豚肉	パ	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	

6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	μgRE	mg	mg	mg	g
790	32.5	24.6	372	111	4.3	250	0.78	0.59	29	6.3

香芝北中学校の生徒のみなさんに、6・7月に使用する給食食材を一部決めてもらいました！

今回は7品目選んでももらいました！

◎選考物資

- 【ハンバーグ】
- 【ヨーグルト】
- 【太刀魚の唐揚げ】
- 【シークワーサーゼリー】
- 【星形コロッケ】
- 【セタゼリー】
- 【たこ焼き】

◎実施予定日

- 6月12日(水)、7月3日(水)
- 6月14日(金)
- 6月17日(月)
- 6月21日(金)
- 7月5日(金)
- 7月5日(金)
- 7月11日(木)

広陵町・香芝市の中学校代表として8名の生徒が参加してくれました。味・見た目・香り・価格など、様々な視点から評価し、みんなで意見交換しながら選んでくれました。給食センターは、みなさんに選んでもらった食材をおいしく調理して、届けられるように頑張ります！

