

令和6年度
7月 中学校給食予定献立表

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					
1日 (月)	ごはん			●精白米	100 g	5		2日 (火)	ごはん			●精白米	100 g	5		3日 (水)	規格丸パン			●規格丸パン	1 こ	5	乳 麦	4日 (木)	ごはん			●精白米	100 g	5	
	牛乳			牛乳	1 本	2	乳		牛乳			牛乳	1 本	2	乳		牛乳			牛乳	1 本	2	乳								
	揚げ鶏のレモンソースかけ			鶏もも肉(馬鈴薯澱粉付き)	1 こ	1	鶏		さばのしそ香味焼き			さば切り身	1 こ	1	鯖		照り焼きハンバーグ			ハンバーグ	1 こ	1	豆 鶏 豚		春巻き			春巻き	1 こ	1	麦 豆 豚
	こめ油			こめ油	6 g	6			香味焼オイル青紫蘇風味			香味焼オイル青紫蘇風味	5 g	6	麦 鯖 豆		てりやきバーガーソース			てりやきバーガーソース	20 g	6	麦 豆 鶏		こめ油(揚げ用)			こめ油(揚げ用)	5 g	6	
	清酒			清酒	1 g				沢煮碗			豚肉	20 g	1	豚		夏野菜のミネストローネ			カットウインナー	10 g	1	鶏		焼き豚			焼き豚	5 g	1	麦 豆 豚
	本みりん			本みりん	1 g				豆腐			豆腐	20 g	1	豆		マカロニ・アルファベット			マカロニ・アルファベット	8 g	5	麦		かまぼこ			かまぼこ	10 g	1	
	砂糖			砂糖	1 g	5			ごぼう			ごぼう	20 g	4			たまねぎ			たまねぎ	20 g	4			チンゲンサイ			チンゲンサイ	20 g	3	
	こいくちしょうゆ			こいくちしょうゆ	3 g				たまねぎ			たまねぎ	15 g	4			●なす			●なす	20 g	4			にんじん			にんじん	15 g	3	
	レモン果汁			レモン果汁	2 g	4			にんじん			にんじん	15 g	3			●ズッキーニ			●ズッキーニ	12 g	4			えのきたけ			えのきたけ	10 g	4	
	たまねぎのみそ汁			たまねぎ	30 g	4			だいこん			だいこん	10 g	4			にんじん			にんじん	10 g	3			中華スープ			中華スープ	1.5 g	4	豆 鶏 豚
たまねぎ			たまねぎ	20 g	1	豆	白ねぎ			白ねぎ	4 g	4		セロリー			セロリー	3 g	3		うすくちしょうゆ			うすくちしょうゆ	4 g		麦 豆				
●青ねぎ			●青ねぎ	8 g	3		清酒			清酒	1 g			パセリ			パセリ	1 g	3		こしょう			こしょう	0.04 g						
えのきたけ			えのきたけ	8 g	4		本みりん			本みりん	1 g			にんにく			にんにく	0.4 g	4		マヨネーズ			マヨネーズ	1 g		麦 豆				
わかめ			わかめ	0.3 g	2		うすくちしょうゆ			うすくちしょうゆ	5 g		麦 豆	トマトケチャップ			トマトケチャップ	3 g			中華スープ			中華スープ	1.5 g		麦 豆				
みそ			みそ	8 g	1	豆	塩			塩	0.1 g			ぶどう酒			ぶどう酒	1.5 g			うどん			うどん	1 g	5					
白みそ			白みそ	2 g	1	豆	こしょう			こしょう	0.04 g			コンソメ			コンソメ	2 g			こいくちしょうゆ			こいくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆				
だしパック			だしパック	3 g		鯖	きゅうりのツナマヨ和え			きゅうり	35 g	4		ゆできゃべつ			キャベツ	45 g	4		でんぶん			でんぶん	1 g	5					
豚ひき肉			豚ひき肉	10 g	1	豚	きゅうり			きゅうり	35 g	4		塩			塩	0.1 g													
●じゃがいも			●じゃがいも	40 g	5		ツナ			ツナ	15 g	1	豆																		
たまねぎ			たまねぎ	20 g	4		塩			塩	0.1 g																				
にんじん			にんじん	10 g	3		こしょう			こしょう	0.02 g																				
むき枝豆			むき枝豆	5 g	4	豆	マヨネーズタイプ調味料			マヨネーズタイプ調味料	6 g	6																			
カレー粉			カレー粉	0.2 g																											
本みりん			本みりん	1 g																											
清酒			清酒	1 g																											
砂糖			砂糖	1 g	5	麦 豆																									
こいくちしょうゆ			こいくちしょうゆ	3 g																											
だしパック			だしパック	1 g		鯖																									
エネルギー			たんぱく質	786	kcal		エネルギー			たんぱく質	776	kcal		エネルギー			たんぱく質	793	kcal		エネルギー			たんぱく質	783	kcal					
				29.6	g						32.3	g						31.5	g						23.6	g					
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					
5日 (金)	わかめごはん			●精白米	100 g	5		8日 (月)	ごはん			●精白米	100 g	5		9日 (火)	ごはん			●精白米	100 g	5		10日 (水)	米粉パン			●米粉パン	1 こ	5	乳 麦
	牛乳			牛乳	1 本	2	乳		牛乳			牛乳	1 本	2	乳		牛乳			牛乳	1 本	2	乳								
	星形コロッケ			星形コロッケ	1 こ	5	麦 豚		かつおカツ			かつおカツ	1 こ	1	麦 豆		焼売			焼売	2 こ	1	麦 豚		ミートソースポテト			フライドポテト	50 g	5	豆 鶏 豚
	こめ油(揚げ用)			こめ油(揚げ用)	6 g	6			こめ油(揚げ用)			こめ油(揚げ用)	6 g	6			中華風煮			ミニウインナー	36 g	1	鶏 豚		とろけるチーズ			とろけるチーズ	20 g	4	2 乳
	セタそうめん			●そうめん	6 g	5	麦		豚肉と冬瓜の煮物			豚肉	30 g	1	豚		ミニウインナー			ミニウインナー	50 g	5			オニオンスープ			ベーコン	5 g	1	豚
	かまぼこ(星)			かまぼこ(星)	8 g	1			冬瓜			冬瓜	60 g	4			●じゃがいも			●じゃがいも	50 g	5			たまねぎ			たまねぎ	40 g	4	
	鶏肉			鶏肉	10 g	1	鶏		厚揚げ			厚揚げ	20 g	1	豆		たまねぎ			たまねぎ	40 g	4			にんじん			にんじん	15 g	3	
	たまねぎ			たまねぎ	30 g	4			ちくわ			ちくわ	10 g	1			チンゲンサイ			チンゲンサイ	30 g	3			にんじん			にんじん	15 g	3	
	にんじん			にんじん	12 g	3			●板こんにゃく			●板こんにゃく	15 g	5			にんじん			にんじん	10 g	3			パセリ			パセリ	1 g	3	
	オクラ			オクラ	10 g	3			にんじん			にんじん	20 g	3			清酒			清酒	0.5 g	4			コンソメ			コンソメ	2 g		
本みりん			本みりん	2.5 g		麦 豆	さやいんげん			さやいんげん	5 g	3		鳥がらスープ			鳥がらスープ	1 g		鶏	塩			塩	0.1 g						
うすくちしょうゆ			うすくちしょうゆ	3 g			●ぶなしめじ			●ぶなしめじ	8 g	4		中華スープ			中華スープ	2 g		豆 鶏 豚	こしょう			こしょう	0.04 g						
塩			塩	0.1 g			本みりん			本みりん	2 g			こしょう			こしょう	0.04 g													
だしパック			だしパック	3 g		鯖	清酒			清酒	1 g			塩			塩	0.1 g													
だし昆布			だし昆布	1 g			砂糖			砂糖	2 g	5		中華和え			キャベツ	30 g	4												
七色お和え			うす揚げ	6 g	1	豆	こいくちしょうゆ			こいくちしょうゆ	3 g		麦 豆	きゅうり			きゅうり	10 g	4												
●なす			●なす	12 g	4		うすくちしょうゆ			うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆	にんじん			にんじん	5 g	3												
●小松菜			●小松菜	20 g	3		だしパック			だしパック	2 g		鯖	にんじん			にんじん	5 g	3												
ごぼう			ごぼう	10 g	4		プロッコリーとささみの和え物			プロッコリー	40 g	3		ホールコーン			ホールコーン	5 g	4												
さやいんげん			さやいんげん	5 g	3									ちりめんじゃこ			ちりめんじゃこ	3 g	2												
にんじん			にんじん	5 g	3									ごま油			ごま油	0.3 g	6	ゴ											
みょうが			みょうが	0.5 g	4									砂糖			砂糖	1.5 g	5												
●かしば香るみそ			●かしば香るみそ	3 g	1	豆								こいくちしょうゆ			こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆											
砂糖			砂糖	1.5 g	5									穀物酢			穀物酢	2 g													
うすくちしょうゆ			うすくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆																									
ごま			ごま	0.5 g	6	ゴ																									
すりごま			すりごま	1 g	6	ゴ																									
七タゼリー			七タゼリー	1 こ	5		エネルギー			たんぱく質	778	kcal		エネルギー			たんぱく質	802	kcal		エネルギー			たんぱく質	802	kcal					
				23.8	g						33.8	g						28.5	g						30.3	g					
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					
11日 (木)	かやくご飯			●精白米	100 g	5		12日 (金)	夏野菜カレー			●精白米	90 g	5		1日 (木)	●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。														
	鶏肉			鶏肉	5 g	1	鶏		精麦			精麦	10 g	5			☆献立は都合により変更になることがあります。														
	さといも			さといも	10 g	5			鶏肉			鶏肉	20 g	1	鶏		献立表について														
	●つきこんにゃく			●つきこんにゃく	5 g	5			ぶどう酒			ぶどう酒	1.5 g				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。														
	ちくわ			ちくわ	5 g	1			にんにく			にんにく	0.3 g	4			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。														
	ごぼう			ごぼう	5 g	4			土しょうが			土しょうが	0.3 g	4			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														
	にんじん			にんじん	3 g	3			たまねぎ			たまねぎ	50 g	4			材料・アレルギーの分かる資料を公開しています。														
	うすくちしょうゆ			うすくちしょうゆ	4 g		麦 豆		●じゃがいも			●じゃがいも	20 g	5			(QRコードより各ページに飛ぶことができます。)														
	こいくちしょう																														