

1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 1/8 to 1/24. Includes categories like '3年給食無し' and '食育の日の献立'.

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		
27日 (月) 全国学校給食週間 「中国料理」	ごはん				28日 (火) 全国学校給食週間 「韓国料理」	ごはん				29日 (水) 全国学校給食週間 「イギリス料理」	規格パン				30日 (木) 全国学校給食週間 「アメリカ料理」	ごはん					
	●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5			●規格パン	1こ	5	乳麦				●精白米	100 g	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
	春巻き					デンブルゴギ					白身煮フライ							デキンチリロースト			
	春巻き	1こ	1	麦豆豚		豚肉	40 g	1	豚		白身魚フライ	1こ	1	麦				鶏もも肉	1切	1	鶏
	揚げ油	5 g	6			たまねぎ	20 g	4			揚げ油	5 g	6				チリパウダー	1 g			
	豆腐の中華風煮込み					白ねぎ	10 g	4			スコッチブロス						塩	0.1 g			
	豆腐	60 g	1	豆		にんじん	10 g	3			鶏肉	15 g	1	鶏				ガンボ			
	蒸しひきわり大豆	15 g	1	豆		キャベツ	10 g	4			かぶ	35 g	4					カットウインナー	25 g	1	鶏
	豚ひき肉	20 g	1	豚		ごま油	2 g	6	ゴ		たまねぎ	20 g	4					にんにく	0.2 g	4	
	たまねぎ	30 g	4			土しょうが	0.8 g	4			チンゲンサイ	20 g	3					ぶどう酒	2 g		
	チンゲンサイ	30 g	3			本みりん	2 g	5			にんじん	7 g	3					オクラ	30 g	3	
	にんじん	15 g	3			砂糖	6 g	5			大豆水煮	7 g	1	豆				たまねぎ	30 g	4	
	●ぶなしめじ	8 g	4			コチジャン	3 g	4			白いんげん豆のペースト	10 g	4					にんじん	20 g	3	
	えのきたけ	8 g	4			にんにく	0.6 g	4			コンソメ	3 g						●ぶなしめじ	15 g	4	
●青ねぎ	6 g	3		こいくちしょうゆ	7 g	4	麦豆	塩	0.2 g					グリーンピース	6 g	4					
土しょうが	1.2 g	4		清酒	1 g			こしょう	0.07 g					トマトピューレ	5 g	3					
オイスターソース	3 g			キムチスープ				コロネーションサラダ						ウスターソース	10 g						
鳥がらスープ	1.8 g		鶏	鶏肉	17 g	1	鶏	じゃがいも	35 g	5				デミグラスソース	1.7 g						
清酒	1 g			白菜キムチ	7 g	4		ささみほぐし	5 g	1	鶏			コンソメ	8 g	6	麦鶏				
砂糖	2 g	5		豆腐	30 g	1	豆	きゅうり	8 g	4				オリーブ油	1 g	6					
こいくちしょうゆ	4 g	5	麦豆	白菜	25 g	4		ホールコーン	5 g	4				砂糖	0.6 g	5					
でんぷん	1.5 g	5		たまねぎ	20 g	4		こしょう	0.04 g					こいくちしょうゆ	0.5 g		麦豆				
中華サラダ				ニラ	7 g	3		マヨネーズタイプ調味料	7 g	6				塩	0.1 g						
キャベツ	30 g	4		土しょうが	0.7 g	4		カレー粉	1 g					●米粉	1.5 g	5					
きゅうり	10 g	4		油	0.2 g	6								キャベツ	30 g	4					
ホールコーン	8 g	4		鳥がらスープ	1.5 g		鶏							にんじん	10 g	3					
ごま油	0.4 g	6	ゴ	中華スープ	0.8 g		豆鶏豚							ホールコーン	5 g	4					
こいくちしょうゆ	2 g		麦豆	みそ	4 g	1	豆							コーンクリームドレッシング	6 g	6					
穀物酢	2 g			塩	0.5 g																
砂糖	1 g	5		こしょう	0.03 g																
エネルギー	830	kcal		ザムル																	
たんぱく質	25.8	g		ほうれん草	40 g	3															
エネルギー	712	kcal		にんじん	10 g	3															
たんぱく質	29.2	g		ごま油	0.7 g	6	ゴ														
エネルギー	718	kcal		砂糖	0.5 g	5															
たんぱく質	31.4	g		こいくちしょうゆ	1 g		麦豆														
エネルギー	750	kcal		コチジャン	1.5 g		豆														
たんぱく質	29	g																			

日	材料名	分量	6群	アレルギー
31日 (金)	ごはん			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳	1本	2	乳
	まぐろカツ			
	まぐろカツ	1こ	1	麦豆
	揚げ油	6 g	6	
	塩麹汁			
	うす揚げ	7 g	1	豆
	白菜	30 g	4	
	豆腐	20 g	1	豆
	だいこん	15 g	4	
	にんじん	8 g	3	
	えのきたけ	8 g	4	
	●青ねぎ	6 g	3	
	土しょうが	0.5 g	4	
塩麹	4 g			
うすくちしょうゆ	1 g		麦豆	
だしパック	3 g		鯖	
清酒	0.5 g			
豚肉とこんにゃくの炒め物				
豚肉	10 g	1	豚	
●つきこんにゃく	20 g	5		
にんじん	6 g	3		
平天	10 g	1	豆	
砂糖	1 g	5		
こいくちしょうゆ	2 g		麦豆	
エネルギー	734	kcal		
たんぱく質	26.2	g		

1月24日～30日は、 全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。

令和6年度のテーマは【世界の料理】です。
様々な国の料理を給食風にアレンジして提供します。お楽しみに！！

1月24日(金)シンガポール料理



1月27日(月)中国料理



1月28日(火)韓国料理



1月29日(水)イギリス料理



1月30日(木)アメリカ料理





●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。

「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						
卵	卵	麦	小麦	ヒ	落花生	蟹 かに
乳	乳	蕎	そば	ヒ	えび	く くるみ
ア	アーモンド	か	カシューナッツ	ゴ	ごま	マツ まつたけ
鮑	あわび	キ	キウイフルーツ	鮭	さけ	桃 もも
仂	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
札	オレンジ	豚	豚肉	パ	バナナ	ゼ ゼラチン

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



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	

1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
756	28.1	22.7	387	108	4.1	342	0.69	0.56	34	6.2