

令和6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

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					
3日 （月） 行事食「ひな祭り」	奈良のちらしずし				100 g	5		4日 （火）	ポークカレー				90 g	5		5日 （水）	米粉パン				1 こ	5	乳 麦	6日 （木） 食育の日の献立「大分県」	ごはん				100 g	5	
	アルファ化米				30 g	1	卵 麦 豆		●精白米				10 g	5			●米粉パン								●精白米						
	錦糸卵				5 g	3			精麦				10 g	1	豚		牛乳				1 本	2	乳		牛乳				1 本	2	乳
	奈良漬				4 g	2			豚肉				1.5 g				ナポリタンスパゲティ								どり笑						
	ちりめんじゃこ				4 g	1	豆		ぶどう酒				0.3 g	4			スパゲッティ				30 g	5	麦		鶏肉				1 こ	1	鶏
	高野豆腐				5 g	4			にんにく				0.3 g	4			オリーブ油				0.3 g	6			揚げ油				5 g	6	
	たけのこ				3 g	3			じゃがいも				50 g	5			カットウインナー				10 g	1	鶏 豚		にんにく				0.2 g	4	
	にんじん				3 g	4			たまねぎ				60 g	4			たまねぎ				55 g	4			土しょうが				0.2 g	4	
	グリーンピース				0.5 g	4			にんじん				20 g	3			ピーマン				15 g	3			うすくちしょうゆ				2 g		麦 豆
	干しいたけ				4 g	5			むき枝豆				8 g	4	豆		にんにく				0.2 g	4			清酒				2 g		
砂糖				0.5 g			カレールウ(辛口)				6 g	6	麦 豆 り	ぶどう酒				2.4 g			砂糖				0.5 g	5					
本みりん				3.5 g		麦 豆	カレールウ(甘口)				10 g	6	麦 豆	トマト				10 g	3		塩				0.2 g						
穀物酢				8 g			トマトケチャップ				3 g			トマトケチャップ				22 g			てんぷら粉				6 g	5	麦				
塩				0.2 g			トンカツソース				2 g			ウスターソース				1 g			だんご汁										
だし昆布				1 g			ウスターソース				1 g			コンソメ				0.6 g			すいとん				30 g	5	麦				
だしパック				2 g		鯖	コンソメ				1.8 g			こしょう				0.03 g			豚肉				10 g	1	豚				
牛乳				1 本	2	乳	牛乳				1 本	2	乳	ベーコン				10 g	1	豚	さいとも				20 g	5					
にしんの天ぷら				1 こ	1	麦	ささみカツ				1 こ	1	麦 豆 鶏	キャベツ				30 g	4		だいこん				20 g	4					
揚げ油				4 g	6		揚げ油				4 g	6		にんじん				30 g	4		ごぼう				10 g	4					
にゅうめん							天根ザラダ							ぶどう酒				2 g			にんじん				6 g	3					
●ふしそうめん				10 g	5	麦	だいこん				40 g	4		コンソメ				2 g			青ねぎ				6 g	3					
かまぼこ(梅)				10 g	1		きゅうり				15 g	4		塩				0.1 g			みそ				8 g	1	豆				
たまねぎ				30 g	4		ツナ				5 g	1		こしょう				0.04 g			白みそ				5 g	1	豆				
青ねぎ				8 g	3		和風ドレッシング				6 g	6	麦 豆 鶏 豚 り	卒業お祝いデザート(いちごのクレープ)							だしパック				3 g		鯖				
えのきたけ				10 g	4									いちごのクレープ				1 こ	5	豆	豆腐				30 g	1	豆				
うすくちしょうゆ				2 g		麦 豆															●つきこんにやく				10 g	5					
だし昆布				1 g																	切り干し大根				4 g	4					
だしパック				4 g		鯖															にんじん				3 g	3					
本みりん				2 g																	油				0.3 g	6					
																					こいくちしょうゆ				2.5 g		麦 豆				
																					砂糖				1 g	5					
																					本みりん				1 g						
																					だしパック				1 g		鯖				
																					エネルギー				785	kcal					
																					たんぱく質				32	g					

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	ヒ	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	鮭	さけ	桃	もも
肉	いか	牛	牛肉	鯖	さば	芋	やまいも
ら	いくら	鶏	鶏肉	豆	大豆	りん	りんご
レ	オレンジ	豚	豚肉	バ	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	

3月 平均栄養

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 μg RE	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
790	30.4	23.8	394	127	3.8	240	0.64	0.56	33	6.9