

令和4年度
11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			
1日 (火)	ごはん	●精白米	100g	5	2日 (水)	規格外パン	●規格外パン	1こ	5	4日 (金)	混ぜ込みごはん	●精白米	100g	5	7日 (月)	ごはん	●精白米	100g	5			
	牛乳	牛乳	1本	2		規格外パン	●規格外パン	1こ	5		乳麦	混ぜ込みごはん	●精白米	100g		5	牛乳	牛乳	1本	2	乳	
	大豆	大豆	1本	2		小麦	規格外パン	●規格外パン	1こ		5	乳麦	混ぜ込みごはん	●精白米		100g	5	大豆	大豆	1本	2	大豆
	鶏肉	鶏肉	1本	2		豚	ウインナー	ウインナー	1こ		1	豚	混ぜ込みごはん	●精白米		100g	5	鶏肉	鶏肉	1本	2	鶏
	鶏卵	鶏卵	1本	2		大豆	ウインナー	ウインナー	1こ		1	大豆	混ぜ込みごはん	●精白米		100g	5	鶏卵	鶏卵	1本	2	卵
	魚介類	魚介類	1本	2		小麦	ウインナー	ウインナー	1こ		1	小麦	混ぜ込みごはん	●精白米		100g	5	魚介類	魚介類	1本	2	魚
	野菜類	野菜類	1本	2		大豆	ウインナー	ウインナー	1こ		1	大豆	混ぜ込みごはん	●精白米		100g	5	野菜類	野菜類	1本	2	野菜
	果物	果物	1本	2		小麦	ウインナー	ウインナー	1こ		1	小麦	混ぜ込みごはん	●精白米		100g	5	果物	果物	1本	2	果
	油脂類	油脂類	1本	2		大豆	ウインナー	ウインナー	1こ		1	大豆	混ぜ込みごはん	●精白米		100g	5	油脂類	油脂類	1本	2	油
	調味料	調味料	1本	2		小麦	ウインナー	ウインナー	1こ		1	小麦	混ぜ込みごはん	●精白米		100g	5	調味料	調味料	1本	2	調味
その他	その他	1本	2	大豆	ウインナー	ウインナー	1こ	1	大豆	混ぜ込みごはん	●精白米	100g	5	その他	その他	1本	2	その他				
8日 (火)	ごはん	●精白米	100g	5	9日 (水)	米粉パン	●米粉パン	1こ	5	10日 (木)	ごはん	●精白米	100g	5	11日 (金)	親子どんぶり	●精白米	90g	5			
	牛乳	牛乳	1本	2		米粉パン	●米粉パン	1こ	5		乳麦	ごはん	●精白米	100g		5	牛乳	牛乳	1本	2	乳	
	大豆	大豆	1本	2		小麦	米粉パン	●米粉パン	1こ		5	乳麦	ごはん	●精白米		100g	5	大豆	大豆	1本	2	大豆
	鶏肉	鶏肉	1本	2		豚	米粉パン	●米粉パン	1こ		5	乳麦	ごはん	●精白米		100g	5	鶏肉	鶏肉	1本	2	鶏
	鶏卵	鶏卵	1本	2		大豆	米粉パン	●米粉パン	1こ		5	乳麦	ごはん	●精白米		100g	5	鶏卵	鶏卵	1本	2	卵
	魚介類	魚介類	1本	2		小麦	米粉パン	●米粉パン	1こ		5	乳麦	ごはん	●精白米		100g	5	魚介類	魚介類	1本	2	魚
	野菜類	野菜類	1本	2		大豆	米粉パン	●米粉パン	1こ		5	乳麦	ごはん	●精白米		100g	5	野菜類	野菜類	1本	2	野菜
	果物	果物	1本	2		小麦	米粉パン	●米粉パン	1こ		5	乳麦	ごはん	●精白米		100g	5	果物	果物	1本	2	果
	油脂類	油脂類	1本	2		大豆	米粉パン	●米粉パン	1こ		5	乳麦	ごはん	●精白米		100g	5	油脂類	油脂類	1本	2	油
	調味料	調味料	1本	2		小麦	米粉パン	●米粉パン	1こ		5	乳麦	ごはん	●精白米		100g	5	調味料	調味料	1本	2	調味
その他	その他	1本	2	大豆	米粉パン	●米粉パン	1こ	5	乳麦	ごはん	●精白米	100g	5	その他	その他	1本	2	その他				
14日 (月)	ごはん	●精白米	100g	5	15日 (火)	ごはん	●精白米	100g	5	16日 (水)	規格外パン	●規格外パン	1こ	5	17日 (木)	きのこごはん	●精白米	100g	5			
	牛乳	牛乳	1本	2		ごはん	●精白米	100g	5		乳麦	規格外パン	●規格外パン	1こ		5	乳麦	きのこごはん	●精白米	100g	5	
	大豆	大豆	1本	2		小麦	ごはん	●精白米	100g		5	乳麦	規格外パン	●規格外パン		1こ	5	乳麦	きのこごはん	●精白米	100g	5
	鶏肉	鶏肉	1本	2		豚	ごはん	●精白米	100g		5	乳麦	規格外パン	●規格外パン		1こ	5	乳麦	きのこごはん	●精白米	100g	5
	鶏卵	鶏卵	1本	2		大豆	ごはん	●精白米	100g		5	乳麦	規格外パン	●規格外パン		1こ	5	乳麦	きのこごはん	●精白米	100g	5
	魚介類	魚介類	1本	2		小麦	ごはん	●精白米	100g		5	乳麦	規格外パン	●規格外パン		1こ	5	乳麦	きのこごはん	●精白米	100g	5
	野菜類	野菜類	1本	2		大豆	ごはん	●精白米	100g		5	乳麦	規格外パン	●規格外パン		1こ	5	乳麦	きのこごはん	●精白米	100g	5
	果物	果物	1本	2		小麦	ごはん	●精白米	100g		5	乳麦	規格外パン	●規格外パン		1こ	5	乳麦	きのこごはん	●精白米	100g	5
	油脂類	油脂類	1本	2		大豆	ごはん	●精白米	100g		5	乳麦	規格外パン	●規格外パン		1こ	5	乳麦	きのこごはん	●精白米	100g	5
	調味料	調味料	1本	2		小麦	ごはん	●精白米	100g		5	乳麦	規格外パン	●規格外パン		1こ	5	乳麦	きのこごはん	●精白米	100g	5
その他	その他	1本	2	大豆	ごはん	●精白米	100g	5	乳麦	規格外パン	●規格外パン	1こ	5	乳麦	きのこごはん	●精白米	100g	5				

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
18日 (金) 食育の日の献立「群馬県の郷土料理」	減量ごはん				21日 (月)	わかめごはん				22日 (火)	ごはん				24日 (木)	ごはん			
	●精白米	90g	5			●精白米	100g	5			●精白米	100g	5			●精白米	100g	5	
	牛乳	1本	2	乳		わかめごはんの素	2g	2			牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳
	豚肉のかしぼ香のみそだれがけ	1枚	1	豚		牛乳	1本	2	乳		カレイの唐揚げ	1こ	1			厚焼き卵	1こ	1	卵
	●豚肉(コース)	2.2g	1	豆		豆腐ハンバーグ	1こ	1	豆		カレイ唐揚げ	1こ	1			厚焼き卵	1こ	1	卵
	●みそ(香芝)	2g	1	豆		こいくちしょうゆ	1.8g	5			こめ油(揚げ用)	5g	6			肉じゃが			
	本みりん	2g	5			砂糖	1g	5			炭煮碗					牛肉	35g	1	牛
	清酒	2g	5			本みりん	1g	5			●豚肉	20g	1	豚		清酒	1.5g	5	
	砂糖	0.5g	5			こしょう	0.01g	5			豆腐	20g	1	豆		じゃがいも	60g	5	
	おつきりごみ					でんぶん	0.6g	5			ごぼう	20g	4			たまねぎ	50g	4	
●はくたくうどん	45g	5	麦	おでん風煮				●たまねぎ	20g	4		にんじん	10g	3					
かまぼこ(いちよう)	10g	1		鶏肉	40g	1	鶏	だいこん	15g	4		●糸こんにやく	20g	5					
さといも	10g	5		厚揚げ	30g	1	豆	にんじん	10g	3		グリーンピース	5g	4					
うす揚げ	8g	1	豆	ちくわ	15g	1		●みずな	8g	3		砂糖	4g	5					
●まいたけ	6g	4		平天	15g	1		干しいたけ	0.5g	4		こいくちしょうゆ	7g	5	麦豆				
白菜	10g	4		●板こんにやく	10g	5		本みりん	2g	5		本みりん	1g	5					
にんじん	10g	3		じゃがいも	30g	5		清酒	1g	5		野沢菜漬け	18g	3	麦豆				
●青ねぎ	6g	3		●だいこん	35g	4		うすくちしょうゆ	5g	5	麦豆	ちりめんじゃこ	7g	2					
本みりん	2g	5		にんじん	15g	3		塩	0.1g	5		こめ油	0.2g	6					
清酒	1g	5		本みりん	1.3g	5		だしパック	3g	5		清酒	0.5g	6					
うすくちしょうゆ	2g	5	麦豆	清酒	1.3g	5		焼き鳥											
こいくちしょうゆ	2g	5	麦豆	砂糖	3g	5		鶏肉	30g	1	鶏								
だし昆布	1g	5		こいくちしょうゆ	6g	5	麦豆	●白ねぎ	20g	4									
だしパック	3g	5	鯖	だしパック	2g	5	鯖	にんじん	10g	3									
こんにやくのきんぴら				プロッコリーとツナの和え物				本みりん	2g	5									
●つきこんにやく	30g	5		プロッコリー	30g	3		清酒	1g	5									
鶏肉	10g	1	鶏	キャベツ	20g	4		砂糖	0.5g	5									
ごぼう	10g	4		ツナ	10g	1	豆	こいくちしょうゆ	2g	5	麦豆								
にんじん	6g	3		砂糖	0.8g	5		でんぶん	1g	5									
砂糖	1g	5		こいくちしょうゆ	1.2g	5	麦豆	ぶどうゼリー	1こ	5									
こいくちしょうゆ	2g	5	麦豆																
りんごゼリー	1こ	5																	
りんごゼリー	1こ	5																	
エネルギー	813	kcal		エネルギー	792	kcal		エネルギー	775	kcal		エネルギー	774	kcal					
たんぱく質	31.6	g		たんぱく質	36.5	g		たんぱく質	34.5	g		たんぱく質	32.8	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
25日 (金)	ごはん				28日 (月)	ごはん				29日 (火)	ごはん			
	●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
	ちくわの磯辺揚げ	1本	1			鶏のから揚げ	2こ	1	麦豆		さばの塩焼き	1こ	1	鯖
	焼きたちくわ(磯辺揚げ用)	0.1g	2			こめ油(揚げ用)	8g	6			豚汁			
	あおのり	6g	5	麦		八宝菜					●豚肉	20g	1	豚
	てんぷら粉	6g	6			●豚肉	20g	1	豚		清酒	1.5g	5	
	こめ油(揚げ用)	6g	6			ちくわ	15g	1			豆腐	20g	1	豆
	肉団子汁					たまねぎ	35g	4			さといも	15g	5	
	鶏団子	20g	1	麦豆		白菜	40g	4			●だいこん	15g	4	
豆腐	20g	1	豆	チンゲンサイ	35g	3		ごぼう	10g	4				
白菜	20g	4		たけのこ	20g	4		にんじん	10g	3				
ごぼう	15g	4		にんじん	15g	3		●青ねぎ	6g	3				
にんじん	10g	3		●青ねぎ	6g	3		みそ	8g	1	豆			
ニラ	6g	3		土しょうが	1g	4		白みそ	2g	1	豆			
えのきたけ	8g	4		きくらげ	1g	4		だしパック	3g	5	鯖			
土しょうが	1g	4		干しいたけ	1g	4		れんこんの炒め物						
本みりん	1g	5		オイスターソース	1g	5	麦豆	牛肉	10g	1	牛			
清酒	1g	5		中華スープ	1g	5	麦豆	清酒	1g	5				
うすくちしょうゆ	3g	5	麦豆	うすくちしょうゆ	2.5g	5	麦豆	れんこん	25g	4				
塩	0.2g	5		でんぶん	2g	5		にんじん	8g	3				
だしパック	3g	5	鯖	わかめとじゃこの酢の物				こめ油	0.3g	6				
刻み昆布	5g	2		わかめ	1.2g	2		こいくちしょうゆ	1.5g	5	麦豆			
れんこん	20g	4		ちりめんじゃこ	5g	2		砂糖	1g	5				
にんじん	5g	3		きゅうり	20g	4								
ツナ	20g	1	豆	砂糖	1.5g	5								
こめ油	0.3g	6		こいくちしょうゆ	2g	5	麦豆							
こいくちしょうゆ	1.5g	5	麦豆	塩	0.1g	5								
本みりん	1.5g	5		穀物酢	2g	5								
エネルギー	790	kcal		エネルギー	823	kcal		エネルギー	779	kcal		エネルギー	779	kcal
たんぱく質	28.5	g		たんぱく質	34.9	g		たんぱく質	37.6	g		たんぱく質	37.6	g

☆献立は都合により変更になることがあります。●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。

「アレルギー」項目

特定義務表示7品目ならびに推奨義務表示21品目をすべて記載しています。

(下図参照)

卵	卵	ら	いくら	豚	豚肉
乳	乳	ル	オレンジ	マ	まつたけ
麦	小麦	カ	カシューナッツ	桃	もも
畜	そば	牛	牛肉	芋	やまいも
ビ	落花生	く	くるみ	り	りんご
エ	えび	鮭	さけ	ジ	ごま
蟹	かに	鯖	さば	ビ	ゼラチン
鮑	あわび	豆	大豆	パ	バナナ
カ	いか	鶏	鶏肉	キ	キウイフルーツ
ア	アーモンド				

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。



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

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	

11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
794	31.8	24.2	408	115	4.0	272	0.73	0.62	34	6.3