令和5年度

9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

広陵町・香芝市のホームページに中学校給食の人気レシピを掲載しました!!ぜひご家庭でも作ってみてくださいね。
下記QRコードより各ページに飛ぶことができます。

広陵町 教育委員会HP (給食レシピ集)　　香芝市 教育委員会HP (給食レシピ集)

4日（月） 防災の日の献立

材料名	分量	6群	アレルゲン
救給カレー			
救給カレー	1こ	5	
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
ささみフライ			
ささみフライ	1こ	1	麦 豆 鶏
こめ油(揚げ用)	5g	6	
具だくさん豚汁			
豚肉	20g	1	豚
清酒	1.5g		
じゃがいももち	30g	5	
豆腐	20g	1	豆
だいこん	10g	4	
ごぼう	10g	4	
にんじん	10g	3	
●青ねぎ	6g	3	
みそ	8g	1	豆
白みそ	2g	1	豆
だしパック	3g		鯖
切り干し大根とツナの炒め物			
切り干し大根	6g	4	
ツナ	20g	1	
ホールコーン	5g	4	
こめ油	0.2g	6	
砂糖	1g	5	
こいくちしょうゆ	1.5g		麦 豆
エネルギー	783	kcal	
たんぱく質	29.3	g	

5日（火）

主食リクエスト 3位

材料名	分量	6群	アレルゲン
わかめごはん			
●精白米	100g	5	
わかめごはんの素	2g	2	
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
ちくわの天ぷら			
焼きちくわ(個)	1本	1	
てんぷら粉	6g	5	麦
こめ油(揚げ用)	6g	6	
高野豆腐の煮物			
高野豆腐	8g	1	豆
豚肉	20g	1	豚
清酒	1.5g		
土しょうが	0.3g	4	
じゃがいも	30g	5	
たまねぎ	30g	4	
にんじん	15g	3	
たけのこ	15g	4	
グリーンピース	5g	4	
干ししいたけ	0.5g	4	
砂糖	2g	5	
うすくちしょうゆ	4g		麦 豆
塩	0.1g		
だしパック	2g		鯖
ブロッコリーのじゃこ和え			
ブロッコリー	35g	3	
キャベツ	15g	4	
ちりめんじゃこ	6g	2	
砂糖	0.8g	5	
こいくちしょうゆ	1.2g		麦 豆
エネルギー	772	kcal	
たんぱく質	34	g	

6日（水）

材料名	分量	6群	アレルゲン
規格丸パン			
●規格丸パン	1こ	5	乳 麦
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
照り焼きハンバーグ			
ハンバーグ	1こ	1	麦 豆 豚
砂糖	1g	5	
こいくちしょうゆ	1.5g		麦 豆
本みりん	1g		
こしょう	0.03g		
でんぷん	0.6g	5	
コーンスープ			
ベーコン	5g	1	豚
ホールコーン	10g	4	
クリームコーン	30g	4	
たまねぎ	30g	4	
にんじん	10g	3	
パセリ	1g	3	
牛乳	50g	2	乳
生クリーム	5g	2	乳
無塩バター	2g	6	乳
コンソメ	2g		
塩	0.1g		
こしょう	0.03g		
●米粉	3g	5	
キャベツときゅうりのツナマヨサラダ			
ツナ	8g	1	
キャベツ	20g	4	
きゅうり	20g	4	
にんじん	5g	3	
こしょう	0.02g		
マヨネーズタイプ調味料	7g	6	
エネルギー	794	kcal	
たんぱく質	30	g	

7日（木）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100g	5	
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
あじの香味だれ			
あじ切り身(馬鈴薯澱粉付き)	1こ	1	
こめ油(揚げ用)	5g	6	
こいくちしょうゆ	2g		麦 豆
穀物酢	2g		
砂糖	1g	5	
豆板ジャン	0.1g		
本みりん	2g		
八宝菜			
豚肉	30g	1	豚
ちくわ	30g	1	
たまねぎ	30g	4	
白菜	30g	4	
チンゲンサイ	30g	3	
たけのこ	20g	4	
にんじん	20g	3	
●青ねぎ	6g	3	
土しょうが	1g	4	
きくらげ	1.2g	4	
干ししいたけ	0.5g	4	
清酒	1.5g		
オイスターソース	1g		麦 豆
中華スープ	2g		豆 鶏 豚
うすくちしょうゆ	2.5g		麦 豆
でんぷん	2g	5	
春雨サラダ			
はるさめ	6g	5	
きゅうり	20g	4	
にんじん	5g	3	
ホールコーン	5g	4	
砂糖	2g	5	
こいくちしょうゆ	2g		麦 豆
穀物酢	2g		
エネルギー	780	kcal	
たんぱく質	34.6	g	

8日（金）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ビビンバ			
●精白米	90g	5	
精麦	10g	5	
牛肉	30g	1	牛
水煮ぜんまい	40g	4	
豆板ジャン	0.3g		
本みりん	1.5g		
清酒	2.2g		
砂糖	3g	5	
こいくちしょうゆ	5g		麦 豆
ほうれん草	50g	3	
ごま油	0.5g	6	ゴ
砂糖	0.3g	5	
こいくちしょうゆ	1.5g		麦 豆
錦糸卵	30g	1	卵 豆
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
キムチチゲ			
豚肉	20g	1	豚
豆腐	30g	1	豆
うす揚げ	8g	1	豆
白菜キムチ	15g	4	
●小松菜	20g	3	
たまねぎ	20g	4	
白菜	10g	4	
にんじん	10g	3	
土しょうが	0.2g	4	
清酒	1.5g		
みそ	5g	1	豆
コチジャン	2.5g		豆
塩	0.2g		
こしょう	0.03g		
エネルギー	767	kcal	
たんぱく質	33	g	

11日（月）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100g	5	
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
いさき天ぷらの南蛮漬け			
いさき天ぷら	1こ	1	麦
こめ油(揚げ用)	6g	6	
たまねぎ	10g	4	
赤ピーマン	5g	3	
ピーマン	3g	3	
砂糖	1.8g	5	
こいくちしょうゆ	2.5g		麦 豆
穀物酢	3g		
豚じゃが			
豚肉	20g	1	豚
清酒	1g		
じゃがいも	60g	5	
たまねぎ	50g	4	
にんじん	20g	3	
●糸こんにゃく	20g	5	
むき枝豆	5g	4	豆
砂糖	4g	5	
こいくちしょうゆ	7g		麦 豆
本みりん	1g		
キャベツの塩昆布和え			
キャベツ	40g	4	
にんじん	5g	3	
塩昆布	1g	2	麦 豆
エネルギー	794	kcal	
たんぱく質	30.2	g	

12日（火）

主菜リクエスト 同率2位

材料名	分量	6群	アレルゲン
キムタクごはん			
●精白米	90g	5	
白菜キムチ	13g	4	
たくあん漬け	7g	4	豆
うすくちしょうゆ	2g		麦 豆
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
春巻き			
春巻き	1こ	1	麦 豆 豚
こめ油(揚げ用)	5g	6	
みそラーメン			
中華めん	40g	5	麦
豚肉	20g	1	豚
たまねぎ	20g	4	
にんじん	10g	3	
●小松菜	10g	3	
きくらげ	0.5g	4	
みそ	6g	1	豆
鳥がらスープ	2g		鶏
ガーリックパウダー	0.1g		豆
こしょう	0.04g		
わかめとしらすの中華サラダ			
わかめ	1.2g	2	
釜揚げしらす	12g	2	
きゅうり	10g	4	
にんじん	5g	3	
ごま油	0.3g	6	ゴ
鳥がらスープ	0.5g		鶏
砂糖	1.2g	5	
こいくちしょうゆ	1g		麦 豆
穀物酢	1.5g		
エネルギー	766	kcal	
たんぱく質	25.1	g	

13日（水）

材料名	分量	6群	アレルゲン
規格パン			
●規格パン	1こ	5	乳 麦
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
タンドリーチキン			
鶏肉	60g	1	鶏
にんにく	0.3g	4	
土しょうが	0.3g	4	
たまねぎ	30g	4	
ヨーグルト(調理用)	10g	2	乳
トマトケチャップ	6g		
塩	0.1g		
こしょう	0.02g		
カレー粉	0.1g		
でんぷん	1g	5	
野菜たっぷりスープ			
ベーコン	15g	1	豚
じゃがいも	30g	5	
たまねぎ	30g	4	
かぼちゃ	10g	3	
●小松菜	20g	3	
にんじん	12g	3	
コンソメ	2g		
塩	0.1g		
こしょう	0.04g		
ツナとコーンのサラダ			
ツナ	20g	1	
ホールコーン	12g	4	
キャベツ	25g	4	
ピーマン	3g	3	
マヨネーズタイプ調味料	6g	6	
うすくちしょうゆ	0.5g		麦 豆
こしょう	0.02g		
エネルギー	772	kcal	
たんぱく質	37.9	g	

14日（木）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100g	5	
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
さばのトマト味噌煮			
さばのトマト味噌煮	1こ	1	鯖 豆
沢煮碗			
豚肉	30g	1	豚
ごぼう	20g	4	
だいこん	20g	4	
たまねぎ	15g	4	
にんじん	15g	3	
白ねぎ	4g	4	
うすくちしょうゆ	6g		麦 豆
本みりん	1g		
清酒	1g		
塩	0.1g		
こしょう	0.05g		
だしパック	3g		鯖
五目炒め			
鶏ひき肉	30g	1	鶏
平天	10g	1	
●つきこんにゃく	5g	5	
にんじん	5g	3	
●ぶなしめじ	5g	4	
茎わかめ	3g	2	
本みりん	1g		
清酒	1g		
砂糖	1g	5	
こいくちしょうゆ	2g		麦 豆
エネルギー	776	kcal	
たんぱく質	33.7	g	

15日（金）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100g	5	
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
デジブルコギ			
豚肉	40g	1	豚
清酒	1g		
たまねぎ	30g	4	
キャベツ	30g	4	
にんじん	10g	3	
土しょうが	0.8g	4	
にんにく	0.8g	4	
ごま油	1g	6	ゴ
本みりん	1g		
砂糖	3g	5	
コチジャン	2g		豆
こいくちしょうゆ	4g		麦 豆
でんぷん	1g	5	
トックスープ			
トック	30g	5	
鶏肉	20g	1	鶏
たまねぎ	20g	4	
にんじん	10g	3	
●青ねぎ	6g	3	
干ししいたけ	0.5g	4	
中華スープ	2.2g		豆 鶏 豚
うすくちしょうゆ	1g		麦 豆
塩	0.1g		
チャプチェ			
牛肉	10g	1	牛
清酒	0.8g		
はるさめ	6g	5	
たけのこ	15g	4	
赤ピーマン	10g	3	
ニラ	3g	3	
土しょうが	0.2g	4	
にんにく	0.2g	4	
中華スープ	0.8g		豆 鶏 豚
砂糖	1g	5	
こいくちしょうゆ	1.8g		麦 豆
エネルギー	772	kcal	
たんぱく質	30.9	g	

19日（火） 食育の日の献立

材料名	分量	6群	アレルゲン
色ご飯			
●精白米	85g	5	
鶏肉	5g	1	鶏
清酒	1g		
うす揚げ	5g	1	豆
ごぼう	5g	4	
●まいたけ	3g	4	
にんじん	3g	3	
うすくちしょうゆ	3g		麦 豆
こいくちしょうゆ	3g		麦 豆
だしパック	1g		鯖
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
手作りトンカツ			
豚肉(ロース)	1枚	1	豚
塩	0.1g		
こしょう	0.03g		
小麦粉	6g	5	麦
パン粉	12g	5	麦
こめ油(揚げ用)	6g	6	
なすのみそ汁			
●なす	30g	4	
●豆腐(奈良県産)	20g	1	豆
●たまねぎ	30g	4	
にんじん	10g	3	
●青ねぎ	8g	3	
わかめ	0.5g	2	
●かしば香るみそ	8g	1	豆
白みそ	2g	1	豆
だしパック	3g		鯖
奈良県産苺の米粉バトンケーキ			
●奈良県産苺の米粉バトンケーキ	1こ	5	豆
エネルギー	827	kcal	
たんぱく質	29.8	g	

20日（水）

材料名	分量	6群	アレルゲン
規格パン			
●規格パン	1こ	5	乳 麦
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
いわしのトマトソースがけ			
いわし開き(馬鈴薯澱粉付き)	1こ	1	
こめ油(揚げ用)	5 g	6	
トマト	20 g	3	
にんにく	0.3 g	4	
パセリ	1 g	3	
オリーブ油	0.5 g	6	
ぶどう酒	1 g		
こいくちしょうゆ	1.1 g		麦 豆
砂糖	0.6 g	5	
塩	0.1 g		
こしょう	0.02 g		
豆乳クリームスープ			
ベーコン	5 g	1	豚
じゃがいも	30 g	5	
たまねぎ	20 g	4	
にんじん	20 g	3	
ほうれん草	15 g	3	
豆乳	40 g	1	豆
コンソメ	2 g		
塩	0.1 g		
こしょう	0.04 g		
かぼちゃサラダ			
かぼちゃ	40 g	3	
きゅうり	10 g	4	
にんじん	5 g	3	
こしょう	0.02 g		
ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料	7 g	6	
エネルギー	795	kcal	
たんぱく質	31.4	g	

21日（木）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
肉団子の甘酢あん			
肉団子甘酢あん	2こ	1	麦 豆 鶏 豚 ゴ 鯖
豆腐の中華風煮込み			
豆腐	70 g	1	豆
豚ひき肉	20 g	1	豚
蒸しひきわり大豆	10 g	1	豆
たまねぎ	30 g	4	
チンゲンサイ	30 g	3	
にんじん	15 g	3	
●ぶなしめじ	8 g	4	
えのきたけ	8 g	4	
●青ねぎ	6 g	3	
土しょうが	1.2 g	4	
オイスターソース	3 g		麦 豆
鳥がらスープ	2.2 g		鶏
清酒	1 g		
砂糖	2 g	5	
こいくちしょうゆ	4 g		麦 豆
でんぷん	1.5 g	5	
チンジャオロースー			
牛肉	12 g	1	牛
たまねぎ	20 g	4	
ピーマン	20 g	3	
たけのこ	10 g	4	
土しょうが	0.5 g	4	
ごま油	0.5 g	6	ゴ
オイスターソース	1 g		麦 豆
砂糖	1 g	5	
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
でんぷん	1 g	5	
エネルギー	791	kcal	
たんぱく質	34.1	g	

22日（金）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ポークカレー			
●精白米	90 g	5	
精麦	10 g	5	
豚肉	30 g	1	豚
ぶどう酒	1.5 g		
にんにく	0.3 g	4	
土しょうが	0.3 g	4	
じゃがいも	70 g	5	
たまねぎ	60 g	4	
にんじん	20 g	3	
むき枝豆	8 g	4	豆
カレールウ(辛口)	7 g	6	麦 豆 り
カレールウ(甘口)	6 g	6	麦 豆
トマトケチャップ	3 g		
トンカツソース	2 g		
ウスターソース	1 g		
コンソメ	1.8 g		
塩	0.1 g		
こしょう	0.03 g		
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
ほうれん草とツナのソテー			
ツナ	12 g	1	
ほうれん草	40 g	3	
ホールコーン	5 g	4	
にんにく	0.1 g	4	
コンソメ	0.3 g		
塩	0.1 g		
こしょう	0.03 g		
こめ油	0.2 g	6	
ヨーグルト			
ヨーグルト	1こ	2	乳
エネルギー	784	kcal	
たんぱく質	28.9	g	

25日（月）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
あじのみりん焼き			
あじのみりん焼き	1こ	1	麦 豆
肉団子汁			
レバー入り肉だんご	30 g	1	麦 豆 鶏
豆腐	30 g	1	豆
白菜	20 g	4	
にんじん	10 g	3	
えのきたけ	6 g	4	
ニラ	6 g	3	
土しょうが	1 g	4	
本みりん	1 g		
清酒	2 g		
うすくちしょうゆ	6 g		麦 豆
塩	0.1 g		
だしパック	3 g		鯖
牛肉のしぐれ煮			
牛肉	15 g	1	牛
ごぼう	30 g	4	
土しょうが	1.5 g	4	
本みりん	1 g		
清酒	1 g		
砂糖	1 g	5	
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
エネルギー	772	kcal	
たんぱく質	33.4	g	

26日（火）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
鶏のから揚げ			
鶏のから揚げ	2こ	1	麦 豆 鶏
こめ油(揚げ用)	8 g	6	
豆腐とチンゲンサイのスープ			
豆腐	30 g	1	豆
チンゲンサイ	30 g	3	
白菜	20 g	4	
たけのこ	15 g	4	
にんじん	8 g	3	
中華スープ	2.5 g		豆 鶏 豚
鳥がらスープ	2 g		鶏
塩	0.1 g		
こしょう	0.04 g		
豚キムチ			
豚肉	20 g	1	豚
たまねぎ	20 g	4	
白菜キムチ	15 g	4	
ニラ	5 g	3	
土しょうが	0.5 g	4	
清酒	1 g		
こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆
ごま油	0.3 g	6	ゴ
エネルギー	790	kcal	
たんぱく質	31.3	g	

主菜リクエスト 1位

副菜リクエスト 1位

27日（水）

材料名	分量	6群	アレルゲン
米粉パン			
●米粉パン	1こ	5	乳 麦
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
白身魚フライ			
白身魚フライ	1こ	1	麦 豆
こめ油(揚げ用)	5 g	6	
かぼちゃのポタージュ			
ベーコン	5 g	1	豚
かぼちゃ	30 g	3	
かぼちゃペースト	30 g	3	
たまねぎ	20 g	4	
にんじん	15 g	3	
パセリ	1 g	3	
牛乳	50 g	2	乳
生クリーム	5 g	2	乳
無塩バター	2 g	6	乳
コンソメ	2 g		
塩	0.1 g		
こしょう	0.04 g		
グリーンサラダ			
ブロッコリー	25 g	3	
キャベツ	25 g	4	
きゅうり	10 g	4	
こしょう	0.02 g		
ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料	7 g	6	
エネルギー	791	kcal	
たんぱく質	32.3	g	

28日（木）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
たれカツ			
チキンカツ	1こ	1	麦 鶏
こめ油(揚げ用)	5 g	6	
こいくちしょうゆ	2.5 g		麦 豆
清酒	2.5 g		
本みりん	2.5 g		
砂糖	0.4 g	5	
そうめん汁			
●そうめん	10 g	5	麦
たまねぎ	20 g	4	
にんじん	10 g	3	
●青ねぎ	8 g	3	
えのきたけ	10 g	4	
本みりん	2.5 g		
うすくちしょうゆ	6 g		麦 豆
塩	0.1 g		
だし昆布	1 g		
だしパック	3 g		鯖
じゃがいものそぼろ煮			
豚ひき肉	20 g	1	豚
厚揚げ	10 g	1	豆
じゃがいも	30 g	5	
にんじん	10 g	3	
むき枝豆	5 g	4	豆
本みりん	1 g		
砂糖	1 g	5	
こいくちしょうゆ	1.8 g		麦 豆
だしパック	1 g		鯖
エネルギー	779	kcal	
たんぱく質	27.5	g	

29日（金）行事食「十五夜」

材料名	分量	6群	アレルゲン
鮭ときのこの混ぜご飯			
●精白米	95 g	5	
鮭ダイスカット	10 g	1	鮭
うす揚げ	5 g	1	豆
●まいたけ	3 g	4	
●ぶなしめじ	3 g	4	
清酒	1 g		
こいくちしょうゆ	2.5 g		麦 豆
うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆
本みりん	1.2 g		
だしパック	1 g		鯖
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
うさぎの和風ハンバーグ			
うさぎ型ハンバーグ	1こ	1	豆 鶏 豚
こめ油(揚げ用)	6 g	6	
こいくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆
砂糖	0.5 g	5	
本みりん	1 g		
●米粉	0.6 g	5	
里芋のみそ汁			
さといも	30 g	5	
●たまねぎ	25 g	4	
だいこん	20 g	4	
●小松菜	10 g	3	
にんじん	10 g	3	
●青ねぎ	6 g	3	
●かしば香るみそ	8 g	1	豆
白みそ	2 g	1	豆
だしパック	3 g		鯖
月見団子			
●月見団子	1こ	5	
エネルギー	772	kcal	
たんぱく質	25.6	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。

「アレルゲン」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）

特定義務表示7品目及び推奨表示２１品目の略字表記					
卵	卵	ら	いくら	豚	豚肉
乳	乳	ｵﾚ	オレンジ	ﾏﾂ	まつたけ
麦	小麦	ｶｼ	カシューナッツ	桃	もも
蕎	そば	牛	牛肉	芋	やまいも
ピ	落花生	く	くるみ	り	りんご
ｴﾋ	えび	鮭	さけ	ゴ	ごま
蟹	かに	鯖	さば	ｾﾞ	ゼラチン
鮑	あわび	豆	大豆	ﾊﾞ	バナナ
ｲｶ	いか	鶏	鶏肉	キ	キウイフルーツ
ｱｰ	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・アレルゲン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・アレルゲン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
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 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂

９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
783	31.2	23.1	392	131	3.9	298	0.71	0.59	30	6.5