

令和6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																										
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											
3日 (火)	サフランライス(アルファ化米)				80 g	5		4日 (水)	米粉パン				1 こ	5	乳 麦											
	アルファ化米				1.3 g		牛乳		1 本	2	乳															
	牛乳				1 本	2	乳		ポロニアカツ				1 こ	1	豆 鶏											
	防災シチュー				1 袋	6			こめ油(揚げ用)				5 g	6												
	切り干し大根のケチャップ炒め				5 g	4			ミネストローネ				15 g	1	鶏											
	切り干し大根				3 g	1	豚		カットウインナー				10 g	1	豆											
	ベーコン				10 g	4			大豆水煮				20 g	4												
	たまねぎ				10 g	4			たまねぎ				20 g	4												
	トマトケチャップ				1 g				キャベツ				20 g	4												
	コンソメ				0.01 g				にんじん				15 g	3												
塩				0.03 g			セロリー				6 g	4														
こしょう				0.03 g			トマトソース				30 g	3														
砂糖				0.5 g	5		パセリ				1 g	3														
							ぶどう酒				1.5 g	5	麦 豆													
							コンソメ				2 g															
							砂糖				1.3 g	5														
							こいくちしょうゆ				1.5 g		麦 豆													
							塩				0.2 g															
							こしょう				0.04 g															
							小松菜のツチソテー				35 g	3														
							●小松菜				10 g	1														
							ツナ				10 g	3														
							にんじん				10 g	3														
							ホールコーン				5 g	4														
							にんにく				0.1 g	4														
							砂糖				1 g	5														
							こいくちしょうゆ				1.5 g		麦 豆													
							こめ油				0.3 g	6														
エネルギー				806	kcal		エネルギー				776	kcal		エネルギー				781	kcal							
たんぱく質				19.1	g		たんぱく質				32.6	g		たんぱく質				31	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			
9日 (月)	混ぜ込みご飯				100 g	5		10日 (火)	ごはん				100 g	5		11日 (水)	規格パン				1 こ	5	乳 麦			
	●精白米				8 g	1	豆		牛乳				1 本	2	乳		●精白米				100 g	5				
	うす揚げ				10 g	4			牛乳				1 本	2	乳		牛乳				1 本	2	乳			
	ごぼう				7 g	4			揚げ鶏のおろしかけ				1 こ	1	鶏		●精白米				100 g	5				
	まいたけ				5 g	3			鶏もも肉(馬鈴薯澱粉付き)				6 g	6			牛乳				1 本	2	乳			
	にんじん				3 g		麦 豆		こめ油(揚げ用)				20 g	4			ハンバーグ				1 こ	1	豆 鶏 豚			
	本みりん				3 g		麦 豆		大根おろし				1 g	4			デミグラスソース				10 g	6	麦 鶏			
	うすくちしょうゆ				2 g		麦 豆		本みりん				2 g	5			トマトケチャップ				4 g	4				
	こいくちしょうゆ				1 g		麦 豆		清酒				2 g				りんごピューレ				4 g	4				
	だしバック				1 g		鯖		砂糖				2 g				ウスターソース				1 g					
牛乳				1 本	2	乳	こいくちしょうゆ				2 g	5	麦 豆	ぶどう酒				0.8 g								
太刀魚のから揚げ				1 こ	1		でんぶん				0.2 g	5		砂糖				0.6 g	5							
こめ油				4 g	6		沢煮碗				15 g	1	豚	鶏肉				20 g	1	鶏						
たまねぎのみそ汁				30 g	4		豚肉				20 g	4		じゃがいも				40 g	5							
たまねぎ				20 g	1	豆	ごぼう				20 g	4		にんじん				15 g	3							
豆腐				20 g	1	鶏	だいこん				20 g	4		にんじん				15 g	3							
鶏肉				20 g	5		たまねぎ				15 g	4		ほうれん草				30 g	3							
じゃがいも				20 g	4		にんじん				15 g	3		たまねぎ				45 g	4							
えのきたけ				8 g	4		干しいたけ				1 g	4		●ぶなしめじ				10 g	4							
みそ				8 g	1	豆	だしバック				5 g		鯖 麦 豆	コンソメ				1.5 g								
白みそ				2 g	1	豆	うすくちしょうゆ				8 g			塩				0.5 g	6							
だしバック				3 g		鯖	本みりん				1 g			こめ油				0.5 g	6							
							清酒				1 g			●米粉				6 g	5							
							こしょう				0.05 g			牛乳				50 g	2	乳						
							ツチとじゃがいもの炒め煮				15 g	1		生クリーム				5 g	2	乳						
							ツナ				25 g	5		無塩バター				2 g	6	乳						
							じゃがいも				10 g	3		ブロッコリーのマヨネーズ和え				30 g	3							
							にんじん				7 g	1	豆	ブロッコリー				10 g	3							
							うす揚げ				3 g	4	豆	にんじん				0.1 g								
							むき枝豆				3 g	4	豆	塩				5 g	6							
							こめ油				0.2 g	6		マヨネーズタイプ調味料				5 g								
							砂糖				1 g	5		ミルメークココア				1 こ	5	豆						
							こいくちしょうゆ				2 g		麦 豆	ミルメーク(ココア)												
							本みりん				1 g															
エネルギー				782	kcal		エネルギー				789	kcal		エネルギー				824	kcal		エネルギー				824	kcal
たんぱく質				29.8	g		たんぱく質				33.1	g		たんぱく質				34.5	g		たんぱく質				25.2	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			
13日 (金)	ごはん				100 g	5		17日 (火)	ごはん				100 g	5		19日 (木)	米粉パン				1 こ	5	乳 麦			
	牛乳				1 本	2	乳		牛乳				1 本	2	乳		●精白米				90 g	5				
	まぐろカツ				1 こ	1	麦 豆		牛乳				1 本	2	乳		豆腐				15 g	1	豆			
	まぐろカツ				6 g	6			さば塩焼き				1 こ	1	鯖		うす揚げ				7 g	1	豆			
	かぼちゃのみそ汁				30 g	1	豆		さといも				30 g	5			ごぼう				10 g	4				
	豆腐				6 g	1	豆		たまねぎ				25 g	4			にんじん				5 g	3				
	うす揚げ				0.5 g	2			だいこん				20 g	4			本みりん				3 g					
	わかめ				30 g	3			えのきたけ				10 g	4			こいくちしょうゆ				2 g		麦 豆			
	かぼちゃ				20 g	4			わかめ				0.5 g	2			うすくちしょうゆ				3 g		麦 豆			
	たまねぎ				8 g	1	豆		みそ				8 g	1	豆		だしバック				1 g		鯖			
みそ				2 g	1	豆	白みそ				3 g		鯖	牛乳				1 本	2	乳						
だしバック				3 g		鯖	いんげんの和え物				40 g	3		さわらのスタミナだれ				1 こ	1							
小松菜の炒め煮				30 g	3		さやいんげん				5 g	3		さわら				6 g	6							
●小松菜				15 g	1	鶏	にんじん				1.2 g		麦 豆	こめ油(揚げ用)				2.5 g		麦 豆						
鶏ひき肉				5 g	3		こいくちしょうゆ				1 g	5		清酒				1 g								
にんじん				1.5 g		麦 豆	砂糖				1 g	5		砂糖				2 g	5							
こいくちしょうゆ				1 g			月見団子				1 こ	5	豆	にんにく				0.1 g	4							
砂糖							つきみだんご							一味唐辛子				0.05 g								
														でんぶん				0.1 g	5							
														じゃぶ煮				30 g	1	鶏						
														鶏肉				10 g	4							
														ごぼう				15 g	5							
														●板こんにやく				0.5 g	4							
														干しいたけ				30 g	4							
														たまねぎ				20 g	5							
														さといも				15 g	3							
														にんじん				1.2 g								
														本みりん				1.5 g								
														清酒				3 g	5							
														砂糖				6 g		麦 豆						
														こいくちしょうゆ												
														梨ゼリー				1 こ	5							
														梨ゼリー												
エネルギー				772	kcal		エネルギー				773	kcal		エネルギー				815	kcal		エネルギー				765	kcal
たんぱく質				27.3	g		たんぱく質				32.3	g		たんぱく質				36.9	g		たんぱく質				30.3	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	日	材料名	分量	6群	アレルギー
20日 (金)	デキンカレー				24日 (火)	ごはん				25日 (水)	規格丸パン				26日 (木)	ごはん			
	●精白米	90 g	5			●精白米	100 g	5			●規格丸パン	1 こ	5	乳 麦		●精白米	100 g	5	
	精麦	10 g	5			牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳
	鶏肉	30 g	1	鶏		いかにかりん揚げ					白身魚フライ					焼売	2 こ	1	麦 豚
	ぶどう酒	1.5 g	5			いか天ぷら	1 こ	1	麦 ｲｶ		白身魚フライ	1 こ	1	麦 豆		八宝菜			
	土しょうが	0.3 g	4			こめ油(揚げ用)	5 g	6			こめ油(揚げ用)	5 g	6			豚肉	35 g	1	豚
	じゃがいも	50 g	5			本みりん	0.4 g	5			じゃがいも	30 g	5			ちくわ	15 g	1	
	たまねぎ	50 g	4			砂糖	1.5 g	5			たまねぎ	30 g	4			たまねぎ	30 g	4	
	にんじん	20 g	3			こいくちしょうゆ	2.4 g		麦 豆		にんじん	15 g	3			白菜	30 g	4	
	むき枝豆	5 g	4	豆		豆腐のみそ汁					大豆水煮	10 g	1	豆		チンゲンサイ	30 g	3	
	カレールウ(辛口)	5 g	6	麦 豆 ｵﾘ		だいこん	25 g	4			りんごビュレ	3 g	4	り		たけのこ	20 g	4	
	カレールウ(甘口)	8 g	6	麦 豆		にんじん	10 g	3			パセリ	0.5 g	3			にんじん	15 g	3	
	トマトケチャップ	3 g				わかめ	0.5 g	2			コンソメ	2 g				土しょうが	1 g	4	
	トンカツソース	2 g				みそ	8 g	1	豆		カレー粉	0.2 g				きくらげ	1.2 g	4	
	ウスターソース	1 g				白みそ	2 g	1	豆		塩	0.03 g				干しいたけ	0.5 g	4	
	コンソメ	1.8 g				だしパック	3 g	1	豆 鯖		塩	0.01 g				清酒	1.5 g		
	塩	0.1 g				小松菜の肉炒め					キャベツのソデー					オイスターソース	1 g		麦 豆
	こしょう	0.04 g				牛肉	20 g	1	牛		キャベツ	30 g	4			中華スープ	3 g		豆 鶏 豚
	牛乳	1 本	2	乳		●小松菜	30 g	3			カットウインナー	12 g	1	鶏		うすくちしょうゆ	2.5 g		麦 豆
	トンカツ	1 こ	1	麦 豆 豚		にんじん	10 g	3			ツナ	5 g	1			でんぷん	2 g	5	
	こめ油(揚げ用)	6 g	6			清酒	1 g				ホールコーン	5 g	4			ささみほぐし	20 g	1	鶏
	海藻サラダ					砂糖	0.8 g	5			コンソメ	0.5 g				きゅうり	30 g	4	
	わかめ	0.5 g	2			こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆		塩	0.2 g				砂糖	1 g	5	
	寒天	0.5 g	2			でんぷん	0.5 g	5			こしょう	0.03 g				穀物酢	2 g		
	茎わかめ	5 g	2			エネルギー	808	kcal			エネルギー	770	kcal			こいくちしょうゆ	1.2 g		麦 豆
	キャベツ	20 g	4			たんぱく質	30.8	g			たんぱく質	34.9	g			ごま油	0.5 g	6	ゴ
	きゅうり	10 g	4																
	にんじん	5 g	3																
	ホールコーン	5 g	4			エネルギー	770	kcal			エネルギー	771	kcal						
	和風ドレッシング	6 g	6	麦 豆 鶏 豚 ｵﾘ		たんぱく質	30.8	g			たんぱく質	34.9	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	日	材料名	分量	6群	アレルギー

27日 (金)	ハヤシライス				30日 (月)	ごはん			
	●精白米	90 g	5			●精白米	100 g	5	
	精麦	10 g	5			牛乳	1 本	2	乳
	牛肉	30 g	1	牛		いわしの蒲焼			
	ぶどう酒	1.5 g	5			いわし開き(馬鈴薯澱粉付き)	1 こ	1	
	たまねぎ	60 g	4			こめ油(揚げ用)	5 g	6	
	にんじん	20 g	3			本みりん	1 g		
	トマト	20 g	3			砂糖	1.5 g	5	
	グリーンピース	5 g	4			こいくちしょうゆ	3 g		麦 豆
	●ぶなしめじ	20 g	4			ごま汁			
	にんにく	0.3 g	4			豆腐	30 g	1	豆
	ハヤシルウ	15 g	6			さといも	20 g	5	
	トマトケチャップ	5 g				●板こんにやく	10 g	5	
	トンカツソース	1 g				たまねぎ	20 g	4	
	ウスターソース	2 g				にんじん	10 g	3	
	コンソメ	0.8 g				ごぼう	10 g	4	
	塩	0.3 g				本みりん	1.2 g		
	こしょう	0.05 g				みそ	8 g	1	豆
	牛乳	1 本	2	乳		白みそ	2 g	6	豆
	ポテトサラダ					すりごま	2.4 g	6	ゴ
	じゃがいも	40 g	5			ごま	1.4 g	6	ゴ
	きゅうり	10 g	4			だしパック	3 g		鯖
	にんじん	8 g	3			キャベツのじゃこ和え			
	こしょう	0.04 g				キャベツ	30 g	4	
	マヨネーズタイプ調味料	7 g	6			にんじん	10 g	3	
	ヨーグルト	1 こ	2	乳		ちりめんじゃこ	10 g	2	
						砂糖	1 g	5	
						こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆
	エネルギー	785	kcal			エネルギー	783	kcal	
	たんぱく質	24.8	g			たんぱく質	30.2	g	

●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。

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	

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	μg RE	mg	mg	mg	g
788	30.5	24.7	389	121	4.1	289	0.72	0.59	28	6.3

非常時に備えましょう！9月1日は「防災の日」

地震や水害など、自然災害はいつ起こるかわかりません。災害が起これと、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。

9月3日は防災献立を実施します！

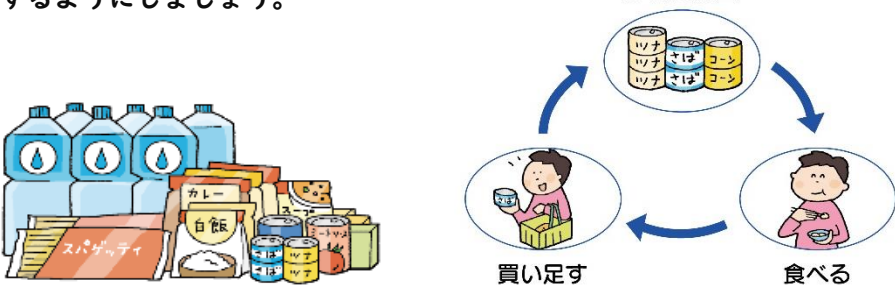
給食センターでは非常食として、α化米と防災シチューを常備しています。α化米は炊いたご飯を急速乾燥させたもので、災害時には水を加えることでごはんとして食べることができます。防災シチューはレトルトパックとなっており、温めずともおいしく食べることができます。給食では、どちらも温かくして提供します。防災シューはレトルトパックの状態で教室に届くので、汁椀に出して食べてくださいね！

「9月3日の献立」

- ・サフランライス（α化米）
- ・牛乳
- ・防災シチュー
- ・切り干し大根のケチャップ炒め

○非常食の賞味期限にもご注意ください！

蓄えた非常食も年月と共に賞味期限を迎えてしまいます。災害に備えて定期的に賞味期限を確認し、期限が近いものは調理して食べ、新しいものを準備するようにしましょう。



「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	ビ	落花生	蟹	かに			
乳	乳	蕎	そば	エ	えび	く	くるみ			
アー	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			
缶	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			
れ	オレンジ	豚	豚肉	パ	バナナ	ゼ	ゼラチン			