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

3日（火）　防災献立

材料名	分量	6群	アレルゲン
サフランライス(アルファ化米)			
アルファ化米	80 g	5	
サフランライスの素	1.3 g		麦 ゼ
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
防災シチュー			
防災シチュー	1 袋	6	
切り干し大根のケチャップ炒め			
切り干し大根	5 g	4	
ベーコン	3 g	1	豚
たまねぎ	10 g	4	
トマトケチャップ	10 g		
コンソメ	1 g		
塩	0.01 g		
こしょう	0.03 g		
砂糖	0.5 g	5	
エネルギー	806		kcal
たんぱく質	19.1		g

4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
ボロニアカツ			
ボロニアカツ	1 こ	1	豆 鶏
こめ油(揚げ用)	5 g	6	
ミネストローネ			
カットウインナー	15 g	1	鶏
大豆水煮	10 g	1	豆
たまねぎ	20 g	4	
キャベツ	20 g	4	
にんじん	15 g	3	
セロリー	6 g	4	
トマトソース	30 g	3	
パセリ	1 g	3	
ぶどう酒	1.5 g		
コンソメ	2 g		
砂糖	1.3 g	5	
うすくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆
塩	0.2 g		
こしょう	0.04 g		
小松菜のツナソテー			
●小松菜	35 g	3	
ツナ	10 g	1	
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	776		kcal
たんぱく質	32.6		g

5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
豚キムチ			
豚肉	50 g	1	豚
たまねぎ	40 g	4	
白菜キムチ	12 g	4	
土しょうが	0.5 g	4	
清酒	3 g		
こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆
ごま油	0.5 g	6	ゴ
トックスープ			
トック	25 g	5	
うす揚げ	20 g	1	豆
たまねぎ	25 g	4	
にんじん	10 g	3	
干ししいたけ	0.5 g	4	
中華スープ	2.2 g		豆 鶏 豚
うすくちしょうゆ	1 g		麦 豆
塩	0.1 g		
チャプチェ			
はるさめ	4 g	5	
牛肉	7 g	1	牛
土しょうが	0.5 g	4	
にんにく	0.1 g	4	
たまねぎ	15 g	4	
たけのこ	10 g	4	
にんじん	6 g	3	
ニラ	3 g	3	
中華スープ	0.8 g		豆 鶏 豚
清酒	0.8 g		
砂糖	1 g	5	
こいくちしょうゆ	3 g		麦 豆
エネルギー	791		kcal
たんぱく質	32.6		g

6日（金）

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
ちくわの磯辺揚げ			
ちくわ	1 本	1	
あおのり	0.1 g	2	
てんぷら粉	6 g	5	麦
こめ油(揚げ用)	6 g	6	
豚汁			
豚肉	30 g	1	豚
清酒	1.5 g		
豆腐	15 g	1	豆
うす揚げ	8 g	1	豆
さといも	20 g	5	
だいこん	15 g	4	
にんじん	10 g	3	
みそ	8 g	1	豆
白みそ	2 g	1	豆
だしパック	3 g		鯖
きんぴらごぼう			
ごぼう	35 g	4	
にんじん	10 g	3	
むき枝豆	6 g	4	豆
本みりん	0.6 g		
砂糖	0.8 g	5	
こいくちしょうゆ	1.6 g		麦 豆
こめ油	0.3 g	6	

汁物リクエスト 1位

エネルギー	781	kcal
たんぱく質	31	g

9日（月）

材料名	分量	6群	アレルゲン
混ぜ込みご飯			
●精白米	100 g	5	
うす揚げ	8 g	1	豆
ごぼう	10 g	4	
まいたけ	7 g	4	
にんじん	5 g	3	
本みりん	3 g		
うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
だしパック	1 g		鯖
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
太刀魚のから揚げ			
太刀魚のから揚げ	1 こ	1	
こめ油	4 g	6	
たまねぎのみそ汁			
たまねぎ	30 g	4	
豆腐	20 g	1	豆
鶏肉	20 g	1	鶏
じゃがいも	20 g	5	
えのきたけ	8 g	4	
みそ	8 g	1	豆
白みそ	2 g	1	豆
だしパック	3 g		鯖
エネルギー	782		kcal
たんぱく質	29.8		g

10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
揚げ鶏のおろしかけ			
鶏もも肉(馬鈴薯澱粉付き)	1 こ	1	鶏
こめ油(揚げ用)	6 g	6	
大根おろし	20 g	4	
本みりん	1 g		
清酒	2 g		
砂糖	1 g	5	
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
でんぷん	0.2 g	5	
沢煮椀			
豚肉	15 g	1	豚
ごぼう	20 g	4	
だいこん	20 g	4	
たまねぎ	15 g	4	
にんじん	15 g	3	
干ししいたけ	1 g	4	
だしパック	5 g		鯖
うすくちしょうゆ	8 g		麦 豆
本みりん	1 g		
清酒	1 g		
塩	0.1 g		
こしょう	0.05 g		
ツナとじゃがいもの炒め煮			
ツナ	15 g	1	
じゃがいも	25 g	5	
にんじん	10 g	3	
うす揚げ	7 g	1	豆
むき枝豆	3 g	4	豆
こめ油	0.2 g	6	
砂糖	1 g	5	
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
本みりん	1 g		
エネルギー	789		kcal
たんぱく質	33.1		g

11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
ハンバーグのデミグラスソースかけ			
ハンバーグ	1 こ	1	豆 鶏 豚
デミグラスソース	10 g	6	麦 鶏
トマトケチャップ	4 g		
りんごピューレ	4 g	4	り
ウスターソース	1 g		
ぶどう酒	0.8 g		
砂糖	0.6 g	5	
ほうれんそうのクリーム煮			
鶏肉	20 g	1	鶏
じゃがいも	40 g	5	
にんじん	15 g	3	
ほうれん草	30 g	3	
たまねぎ	45 g	4	
●ぶなしめじ	10 g	4	
コンソメ	1.5 g		
塩	0.5 g		
こめ油	0.5 g	6	
●米粉	6 g	5	
牛乳	50 g	2	乳
生クリーム	5 g	2	乳
無塩バター	2 g	6	乳
ブロッコリーのマヨネーズ和え			
ブロッコリー	30 g	3	
にんじん	10 g	3	
塩	0.1 g		
ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料	5 g	6	
ミルメークココア			
ミルメーク(ココア)	1 こ	5	豆
エネルギー	824		kcal
たんぱく質	34.5		g

12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
春巻き			
春巻き	1 こ	1	麦 豆 豚
こめ油(揚げ用)	5 g	6	
豆腐の中華風煮込み			
豆腐	60 g	1	豆
蒸しひきわり大豆	10 g	1	豆
豚ひき肉	20 g	1	豚
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	
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	1.8 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	
中華サラダ			
きゅうり	20 g	4	
キャベツ	20 g	4	
にんじん	10 g	3	
ホールコーン	5 g	4	
こいくちしょうゆ	3 g		麦 豆
穀物酢	3 g		
砂糖	2 g	5	

主菜リクエスト 2位

エネルギー	824	kcal
たんぱく質	25.2	g

13日（金）

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
まぐろカツ			
まぐろカツ	1 こ	1	麦 豆
こめ油(揚げ用)	6 g	6	
かぼちゃのみそ汁			
豆腐	30 g	1	豆
うす揚げ	6 g	1	豆
わかめ	0.5 g	2	
かぼちゃ	30 g	3	
たまねぎ	20 g	4	
みそ	8 g	1	豆
白みそ	2 g	1	豆
だしパック	3 g		鯖
小松菜の炒め煮			
●小松菜	30 g	3	
鶏ひき肉	15 g	1	鶏
にんじん	5 g	3	
こいくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆
砂糖	1 g	5	
エネルギー	772		kcal
たんぱく質	27.3		g

17日（火）　お月見献立

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
さば塩焼き			
さば塩焼き	1 こ	1	鯖
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	
えのきたけ	10 g	4	
わかめ	0.5 g	2	
みそ	8 g	1	豆
白みそ	2 g	1	豆
だしパック	3 g		鯖
いんげんの和え物			
さやいんげん	40 g	3	
にんじん	5 g	3	
こいくちしょうゆ	1.2 g		麦 豆
砂糖	1 g	5	
月見団子			
つきみだんご	1 こ	5	豆
エネルギー	773		kcal
たんぱく質	32.3		g

18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
チキンのバーベキューソース			
鶏もも肉(皮付き)	1 こ	1	鶏
たまねぎ	10 g	4	
にんにく	0.4 g	4	
トマトケチャップ	8 g		
ウスターソース	1 g		
トンカツソース	0.8 g		
砂糖	0.4 g	5	
粉からし	0.3 g		
こめ油	0.2 g	6	
コンソメスープ			
カットウインナー	24 g	1	鶏
じゃがいも	30 g	5	
たまねぎ	30 g	4	
にんじん	15 g	3	
パセリ	1 g	3	
ぶどう酒	2 g		
コンソメ	2 g		
塩	0.1 g		
こしょう	0.04 g		
マカロニサラダ			
マカロニ・シェル(小)	12 g	5	麦
きゅうり	15 g	4	
にんじん	5 g	3	
塩	0.1 g		
こしょう	0.03 g		
ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料	7 g	6	

副菜リクエスト 2位

エネルギー	815	kcal
たんぱく質	36.9	g

19日（木）　食育の日の献立「鳥取県の料理」

材料名	分量	6群	アレルゲン
どんどろけ飯			
●精白米	90 g	5	
豆腐	15 g	1	豆
うす揚げ	7 g	1	豆
ごぼう	10 g	4	
にんじん	5 g	3	
本みりん	3 g		
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆
だしパック	1 g		鯖
牛			
牛乳	1 本	2	乳
さわらのスタミナだれ			
さわら	1 こ	1	
こめ油(揚げ用)	6 g	6	
こいくちしょうゆ	2.5 g		麦 豆
清酒	1 g		
砂糖	2 g	5	
にんにく	0.1 g	4	
一味唐辛子	0.05 g		
でんぷん	0.1 g	5	
じゃぶ煮			
鶏肉	30 g	1	鶏
ごぼう	10 g	4	
●板こんにゃく	15 g	5	
干ししいたけ	0.5 g	4	
たまねぎ	30 g	4	
さといも	20 g	5	
にんじん	15 g	3	
本みりん	1.2 g		
清酒	1.5 g		
砂糖	3 g	5	
こいくちしょうゆ	6 g		麦 豆
梨ゼリー			
梨ゼリー	1 こ	5	
エネルギー	765		kcal
たんぱく質	30.3		g

表裏印刷

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
20日（金）	**チキンカレー**			
	●精白米	90ｇ	5	
	精麦	10ｇ	5	
	鶏肉	30ｇ	1	鶏
	ぶどう酒	1.5ｇ		
	にんにく	0.3ｇ	4	
	土しょうが	0.3ｇ	4	
	じゃがいも	50ｇ	5	
	たまねぎ	50ｇ	4	
	にんじん	20ｇ	3	
	むき枝豆	5ｇ	4	豆
	カレールウ(辛口)	5ｇ	6	麦 豆 り
	カレールウ(甘口)	8ｇ	6	麦 豆
	トマトケチャップ	3ｇ		
	トンカツソース	2ｇ		
	ウスターソース	1ｇ		
	コンソメ	1.8ｇ		
	塩	0.1ｇ		
	こしょう	0.04ｇ		
	牛乳			
	牛乳	1本	2	乳
	トンカツ			
	トンカツ	1こ	1	麦 豆 豚
	こめ油(揚げ用)	6ｇ	6	
	海藻サラダ			
	わかめ	0.5ｇ	2	
	寒天	0.5ｇ	2	
	茎わかめ	5ｇ	2	
	キャベツ	20ｇ	4	
	きゅうり	10ｇ	4	
	にんじん	5ｇ	3	
	ホールコーン	5ｇ	4	
	和風ドレッシング	6ｇ	6	麦 豆 鶏 豚 り
	エネルギー	808		kcal
	たんぱく質	30.8		g

主食リクエスト 3位

主菜リクエスト 2位

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
24日（火）	**ごはん**			
	●精白米	100ｇ	5	
	牛乳			
	牛乳	1本	2	乳
	いかのかりん揚げ			
	いか天ぷら	1こ	1	麦 イカ
	こめ油(揚げ用)	5ｇ	6	
	本みりん	0.4ｇ		
	砂糖	1.5ｇ	5	
	こいくちしょうゆ	2.4ｇ		麦 豆
	豆腐のみそ汁			
	豆腐	30ｇ	1	豆
	たまねぎ	30ｇ	4	
	だいこん	25ｇ	4	
	にんじん	10ｇ	3	
	わかめ	0.5ｇ	2	
	みそ	8ｇ	1	豆
	白みそ	2ｇ	1	豆
	だしパック	3ｇ		鯖
	小松菜の肉炒め			
	牛肉	20ｇ	1	牛
	●小松菜	30ｇ	3	
	にんじん	10ｇ	3	
	清酒	1ｇ		
	砂糖	0.8ｇ	5	
	こいくちしょうゆ	2ｇ		麦 豆
	でんぷん	0.5ｇ	5	
	エネルギー	770		kcal
	たんぱく質	25.5		g

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
25日（水）	**規格丸パン**			
	●規格丸パン	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)	5ｇ	6	
	マルガトーニ			
	豚肉	30ｇ	1	豚
	じゃがいも	30ｇ	5	
	たまねぎ	30ｇ	4	
	にんじん	15ｇ	3	
	大豆水煮	10ｇ	1	豆
	りんごピューレ	3ｇ	4	り
	パセリ	0.5ｇ	3	
	コンソメ	2ｇ		
	カレー粉	0.2ｇ		
	こしょう	0.03ｇ		
	塩	0.01ｇ		
	キャベツのソテー			
	キャベツ	30ｇ	4	
	カットウインナー	12ｇ	1	鶏
	ツナ	5ｇ	1	
	ホールコーン	5ｇ	4	
	コンソメ	0.5ｇ		
	塩	0.2ｇ		
	こしょう	0.03ｇ		
	エネルギー	770		kcal
	たんぱく質	34.9		g

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
26日（木）	**ごはん**			
	●精白米	100ｇ	5	
	牛乳			
	牛乳	1本	2	乳
	焼売			
	焼売	2こ	1	麦 豚
	八宝菜			
	豚肉	35ｇ	1	豚
	ちくわ	15ｇ	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	15ｇ	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	3ｇ		豆 鶏 豚
	うすくちしょうゆ	2.5ｇ		麦 豆
	でんぷん	2ｇ	5	
	ささみときゅうりの中華和え			
	ささみほぐし	20ｇ	1	鶏
	きゅうり	30ｇ	4	
	砂糖	1ｇ	5	
	穀物酢	2ｇ		
	こいくちしょうゆ	1.2ｇ		麦 豆
	ごま油	0.5ｇ	6	ｺﾞ
	エネルギー	771		kcal
	たんぱく質	38.2		g

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
27日（金）	**ハヤシライス**			
	●精白米	90ｇ	5	
	精麦	10ｇ	5	
	牛肉	30ｇ	1	牛
	ぶどう酒	1.5ｇ		
	たまねぎ	60ｇ	4	
	にんじん	20ｇ	3	
	トマト	20ｇ	3	
	グリーンピース	5ｇ	4	
	●ぶなしめじ	20ｇ	4	
	にんにく	0.3ｇ	4	
	ハヤシルウ	15ｇ	6	
	トマトケチャップ	5ｇ		
	トンカツソース	1ｇ		
	ウスターソース	2ｇ		
	コンソメ	0.8ｇ		
	塩	0.3ｇ		
	こしょう	0.05ｇ		
	牛乳			
	牛乳	1本	2	乳
	ポテトサラダ			
	じゃがいも	40ｇ	5	
	きゅうり	10ｇ	4	
	にんじん	8ｇ	3	
	こしょう	0.04ｇ		
	ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料	7ｇ	6	
	ヨーグルト			
	ヨーグルト	1こ	2	乳
	エネルギー	785		kcal
	たんぱく質	24.8		g

副菜リクエスト 1位

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
30日（月）	**ごはん**			
	●精白米	100ｇ	5	
	牛乳			
	牛乳	1本	2	乳
	いわしの蒲焼			
	いわし開き(馬鈴薯澱粉付き)	1こ	1	
	こめ油(揚げ用)	5ｇ	6	
	本みりん	1ｇ		
	砂糖	1.5ｇ	5	
	こいくちしょうゆ	3ｇ		麦 豆
	ごま汁			
	豆腐	30ｇ	1	豆
	さといも	20ｇ	5	
	●板こんにゃく	10ｇ	5	
	たまねぎ	20ｇ	4	
	にんじん	10ｇ	3	
	ごぼう	10ｇ	4	
	本みりん	1.2ｇ		
	みそ	8ｇ	1	豆
	白みそ	2ｇ	6	豆
	すりごま	2.4ｇ	6	ｺﾞ
	ごま	1.4ｇ		ｺﾞ
	だしパック	3ｇ		鯖
	キャベツのじゃこ和え			
	キャベツ	30ｇ	4	
	にんじん	10ｇ	3	
	ちりめんじゃこ	10ｇ	2	
	砂糖	1ｇ	5	
	こいくちしょうゆ	1ｇ		麦 豆
	エネルギー	783		kcal
	たんぱく質	30.2		g

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。災害が起こると、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！

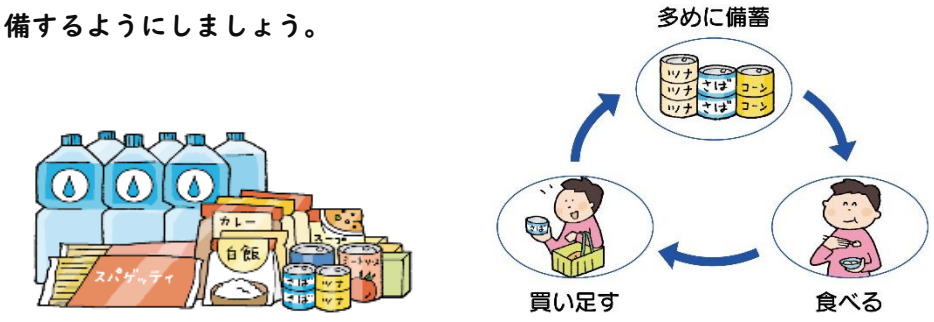
給食センターでは非常食として、α化米と防災シチューを常備しています。α化米は炊いたご飯を急速乾燥させたもので、災害時には水を加えることでごはんとして食べることができます。防災シチューはレトルトパックとなっており、温めずともおいしく食べることができます。給食では、どちらも温かくして提供します。防災シューはレトルトパックの状態で教室に届くので、汁椀に出して食べてくださいね！

「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！

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。



●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

「アレルゲン」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	ﾋﾟ	落花生	蟹	かに
乳	乳	蕎	そば	ｴﾋﾞ	えび	く	くるみ
ｱｰ	アーモンド	ｶｼ	カシューナッツ	ｺﾞ	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
ｲｶ	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
ｵﾚ	オレンジ	豚	豚肉	ﾊﾞ	バナナ	ｾﾞ	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 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 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 μgRE	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
788	30.5	24.7	389	121	4.1	289	0.72	0.59	28	6.3

表裏印刷