

令和6年度
10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	材料名					分量	6群	アレルギー	材料名					分量	6群	アレルギー						
1日 (火)	ごはん			●精白米	100 g	5		規格パン			●規格パン	1 こ	5	乳 麦	ピピンバ			●精白米	90 g	5		ごはん			●精白米	100 g	5		
	牛乳			牛乳	1 本	2	乳	牛乳			牛乳	1 本	2	乳	牛乳			牛乳	1 本	2	乳	牛乳			牛乳	1 本	2	乳	
	鶏肉の照り焼き			鶏もも肉(皮付き)	1 こ	1	鶏	ミートボールのトマトソース			肉団子	48 g	1	豆 鶏 豚	豆腐ハンバーグ			豆腐ハンバーグ	1 こ	1	麦 豆 鶏 豚	豆腐ハンバーグ			豆腐ハンバーグ	1 こ	1	麦 豆 鶏 豚	
				土しょうが	0.3 g	4					たまねぎ	20 g	4					水煮ぜんまい	25 g	4					こいくちしょうゆ	1.8 g	5		
				本みりん	2 g						にんじん	10 g	3					清酒	2.2 g						砂糖	1 g	5		
				清酒	1 g						●ぶなしめじ	7 g	4					こいくちしょうゆ	5 g	5	麦 豆				本みりん	1 g			
				砂糖	1.2 g	5					トマトケチャップ	7 g						ほうれん草	5 g						こしょう	0.01 g			
				こいくちしょうゆ	2.3 g		麦 豆				トマト	7 g	3					ごま油	45 g	3					でんぶん	0.6 g	5		
				でんぶん	1 g	5					砂糖	0.4 g	5					砂糖	0.5 g	6	ゴ				豚じゃが	豚肉	35 g	1	豚
				ずまし汁	豆腐	25 g	1	豆				オリーブ油	1 g	6					こいくちしょうゆ	1.5 g	5	麦 豆				じゃがいも	55 g	5	
2日 (水)	うす揚げ			うす揚げ	8 g	1	豆	コンソメスープ			ベーコン	18 g	1	豚	牛乳			牛乳	1 本	2	乳	たまねぎ			たまねぎ	50 g	4		
	たまねぎ			たまねぎ	30 g	4					じゃがいも	20 g	5					豚肉	15 g	1	豚	豆腐			豆腐	25 g	1	豆	
	ごぼう			ごぼう	10 g	4					たまねぎ	30 g	4					うす揚げ	6 g	1	豆	白菜キムチ			白菜キムチ	15 g	4		
	にんじん			にんじん	7 g	3					にんじん	5 g	3					白米	20 g	4		白菜			白菜	20 g	4		
	●青ねぎ			●青ねぎ	6 g	3					むき枝豆	3 g	4	豆				たまねぎ	20 g	4		たまねぎ			たまねぎ	20 g	4		
	えのきたけ			えのきたけ	8 g	4					コンソメ	3 g						にんじん	10 g	3		●青ねぎ			●青ねぎ	6 g	3		
	土しょうが			土しょうが	0.3 g	4					こしょう	0.07 g						土しょうが	0.2 g	4		清酒			清酒	1.5 g		豆 豆	
	本みりん			本みりん	1 g						イタリアンドレッシング	5 g	6	麦 豆 豚				みそ	5 g	1	豆	コチジャン			コチジャン	2.5 g			
	清酒			清酒	1.2 g		麦 豆										塩	0.2 g			こしょう			こしょう	0.03 g				
	うすくちしょうゆ			うすくちしょうゆ	5 g																								
3日 (木)	だしパック			だしパック	3 g		鯖	エネルギー			たんぱく質	36.1 g			エネルギー			たんぱく質	32.6 g			エネルギー			たんぱく質	33.7 g			
	だし昆布			だし昆布	1 g			たんぱく質			たんぱく質	36.1 g			たんぱく質			たんぱく質	32.6 g			たんぱく質			たんぱく質	33.7 g			
	切り干し大根の煮物			豚肉	8 g	1	豚	ごはん			●精白米	100 g	5		あげパン			●規格パン	1 こ	5	乳 麦	ごはん			●精白米	100 g	5		
				平天	5 g	1	豆	牛乳			牛乳	1 本	2	乳	牛乳			牛乳	1 本	2	乳	牛乳			牛乳	1 本	2	乳	
				切り干し大根	4 g	4		豚肉の生葉炒め			豚肉	50 g	1	豚	牛乳			牛乳	1 本	2	乳	かつおフライ			かつおフライ	1 こ	1	麦	
				じゃがいも	20 g	5					たまねぎ	30 g	4		ポトフ			ミニウインナー	36 g	1	豆 豚	肉団子汁			肉団子	28 g	1	豆 鶏 豚	
				グリーンピース	5 g	4					土しょうが	1 g	4					じゃがいも	40 g	5		豆腐			豆腐	25 g	1	豆	
				砂糖	1.2 g	5					れんこん	20 g	4					たまねぎ	30 g	4		ごぼう			ごぼう	12 g	4		
				本みりん	1 g						ごぼう	2 g	5					キャベツ	25 g	4		白菜			白菜	10 g	4		
				こいくちしょうゆ	1.3 g		麦 豆				干しいたけ	0.5 g	4					にんじん	20 g	3		えのきたけ			えのきたけ	5 g	4		
4日 (金)	だしパック			だしパック	1 g		鯖	筑前煮			鶏肉	40 g	1	鶏	ポトフ			コンソメ	2.2 g			肉団子汁			ニラ	6 g	3		
	エネルギー			たんぱく質	759 kcal			鶏肉の生葉炒め			厚揚げ	20 g	1	豆	牛乳			こしょう	0.04 g	5		肉団子汁			土しょうが	1 g	4		
	たんぱく質			たんぱく質	36.1 g			豚肉の生葉炒め			さといも	15 g	5		牛乳			清酒	2 g			肉団子汁			本みりん	1 g			
							豚肉の生葉炒め			●板こんにゃく	20 g	5		牛乳			清酒	2 g			肉団子汁			清酒	2 g				
							豚肉の生葉炒め			れんこん	20 g	4		牛乳			こしょう	0.2 g			肉団子汁			うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆		
							豚肉の生葉炒め			たけのこ	20 g	4		牛乳			塩	0.2 g			肉団子汁			塩	0.2 g				
							豚肉の生葉炒め			にんじん	15 g	3		牛乳			ツナ	10 g	1		肉団子汁			だしパック	3 g		鯖		
							豚肉の生葉炒め			ごぼう	20 g	4		牛乳			ほうれん草	30 g	3		肉団子汁			天根の塩昆布希和え	だいこん	40 g	4		
							豚肉の生葉炒め			たまねぎ	20 g	4		牛乳			たまねぎ	10 g	4		肉団子汁			天根の塩昆布希和え	にんじん	10 g	3		
							豚肉の生葉炒め			にんじん	15 g	3		牛乳			にんにく	0.2 g	4		肉団子汁			天根の塩昆布希和え	ごま油	0.5 g	2	ゴ	
5日 (土)	グリーンピース			グリーンピース	5 g	4		豚肉の生葉炒め			コンソメ	5 g	4	豆	ポトフ			コンソメ	0.3 g			肉団子汁			塩昆布	1.5 g	2	麦 豆	
	干しいたけ			干しいたけ	0.5 g	4		豚肉の生葉炒め			干しいたけ	0.5 g	4		ポトフ			塩	0.1 g			肉団子汁			塩	0.2 g			
	清酒			清酒	1.5 g		麦 豆	豚肉の生葉炒め			本みりん	1 g			ポトフ			こしょう	0.03 g			肉団子汁			奈良のブルーベリーゼリー	●奈良のブルーベリーゼリー	1 こ	5	
	砂糖			砂糖	2.5 g	5		豚肉の生葉炒め			清酒	1 g			ポトフ			こめ油	0.3 g	6		肉団子汁			奈良のブルーベリーゼリー	●奈良のブルーベリーゼリー	1 こ	5	
	うすくちしょうゆ			うすくちしょうゆ	5 g		麦 豆	豚肉の生葉炒め			砂糖	3 g	5		ポトフ							肉団子汁			奈良のブルーベリーゼリー	●奈良のブルーベリーゼリー	1 こ	5	
	塩			塩	0.1 g		鯖	豚肉の生葉炒め			こいくちしょうゆ	6 g		麦 豆	ポトフ							肉団子汁			奈良のブルーベリーゼリー	●奈良のブルーベリーゼリー	1 こ	5	
	だしパック			だしパック	2 g		鯖	豚肉の生葉炒め			だしパック	2 g		鯖	ポトフ							肉団子汁			奈良のブルーベリーゼリー	●奈良のブルーベリーゼリー	1 こ	5	
	五目炒め			れんこん	15 g	4		豚肉の生葉炒め			きさみほぐし	20 g	1	鶏	ポトフ							肉団子汁			奈良のブルーベリーゼリー	●奈良のブルーベリーゼリー	1 こ	5	
				鶏肉	15 g	1	鶏	豚肉の生葉炒め			キャベツ	30 g	4		ポトフ							肉団子汁			奈良のブルーベリーゼリー	●奈良のブルーベリーゼリー	1 こ	5	
				●つきこんにゃく	10 g	5		豚肉の生葉炒め			ホールコーン	10 g	4		ポトフ							肉団子汁			奈良のブルーベリーゼリー	●奈良のブルーベリーゼリー	1 こ	5	
6日 (日)	たまねぎ			たまねぎ	10 g	4		豚肉の生葉炒め			こめ油	0.2 g	6		ポトフ							肉団子汁			奈良のブルーベリーゼリー	●奈良のブルーベリーゼリー	1 こ	5	
	にんじん			にんじん	5 g	3		豚肉の生葉炒め			塩	0.1 g			ポトフ							肉団子汁			奈良のブルーベリーゼリー	●奈良のブルーベリーゼリー	1 こ	5	
	土しょうが			土しょうが	0.5 g	4		豚肉の生葉炒め			こしょう	0.03 g			ポトフ							肉団子汁			奈良のブルーベリーゼリー	●奈良のブルーベリーゼリー	1 こ	5	
	砂糖			砂糖	1 g	5		豚肉の生葉炒め			コンソメ	0.5 g			ポトフ							肉団子汁			奈良のブルーベリーゼリー	●奈良のブルーベリーゼリー	1 こ	5	
	こいくちしょうゆ			こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆	豚肉の生葉炒め							ポトフ							肉団子汁			奈良のブルーベリーゼリー	●奈良のブルーベリーゼリー	1 こ	5	
	エネルギー			たんぱく質	789 kcal			豚肉の生葉炒め			エネルギー	768 kcal			ポトフ							肉団子汁			奈良のブルーベリーゼリー	●奈良のブルーベリーゼリー	1 こ	5	
	たんぱく質			たんぱく質	41.9 g			豚肉の生葉炒め			たんぱく質	41.8 g			ポトフ							肉団子汁			奈良のブルーベリーゼリー	●奈良のブルーベリーゼリー	1 こ	5	
							豚肉の生葉炒め			たんぱく質	41.8 g			ポトフ							肉団子汁			奈良のブルーベリーゼリー	●奈良のブルーベリーゼリー	1 こ	5		
							豚肉の生葉炒め			たんぱく質	41.8 g			ポトフ							肉団子汁			奈良のブルーベリーゼリー	●奈良のブルーベリーゼリー	1 こ	5		
							豚肉の生葉炒め			たんぱく質	41.8 g			ポトフ							肉団子汁			奈良のブルーベリーゼリー	●奈良のブルーベリーゼリー	1 こ	5		
7日 (月)	ごはん			●精白米	100 g	5		ごはん			●精白米	100 g	5		あげパン			●規格パン	1 こ	5	乳 麦	ごはん			●精白米	100 g	5		
	牛乳			牛乳	1 本	2	乳	牛乳			牛乳	1 本	2	乳	あげパン			こめ油(揚げ用)	6 g	6		ごはん			●精白米	100 g	5		
	さわらの野菜あんかけ			牛乳	1 本	2	乳	牛乳			牛乳	1 本	2	乳	あげパン			グラニュー糖	7 g	5		ごはん			●精白米	100 g	5		
				さわかちり身	1 切	1		豚肉の生葉炒め			豚肉	50 g	1	豚	あげパン			1位			かつおフライ			かつおフライ	1 こ	1	麦		
				白ねぎ	5 g	4		豚肉の生葉炒め			たまねぎ	30 g	4</																

18日（金） 食育の日の献立「埼玉県」	材料名				分量	6群	アレルギー	21日（月）	材料名				分量	6群	アレルギー	22日（火）	材料名				分量	6群	アレルギー	23日（水）	材料名				分量	6群	アレルギー
	かてめし				90 g	5			ごはん				100 g	5			親子どんぶり				90 g	5			米粉パン				1 こ	5	乳 麦
	●精白米				5 g	1	豆		牛乳				1 本	2	乳		●精白米				10 g	5			牛乳				1 本	2	乳
	うす揚げ				3 g	1	豆		鶏のから揚げ				2 こ	1	麦 豆 鶏		●鶏卵				30 g	1	卵		焼きそば				60 g	5	麦 豆 ゼ
	凍り豆腐（細切り）				5 g	4			鶏のから揚げ				8 g	6			かまぼこ				10 g	1			やきそばめん				25 g	1	豚
	ごぼう				0.5 g	2			こめ油（揚げ用）				10 g	1	麦 豆 豚		うす揚げ				50 g	4			清酒				1.3 g		
	●まいたけ				0.4 g	6			中華スープ				20 g	1	豆		たまねぎ				10 g	3			キャベツ				45 g	4	
	にんじん				3 g		麦 豆		焼き豚				15 g	1			にんじん				10 g	4			たまねぎ				35 g	4	
	刻み昆布				2 g		麦 豆		豆腐				20 g	4			白ねぎ				10 g	3			にんじん				20 g	3	
	こめ油				3 g		麦 豆		かまぼこ				20 g	3			●青ねぎ				6 g	3			ちくわ				20 g	1	
24日（木）	こいくちしょうゆ				1.5 g	5		チンゲンサイ				10 g	3		こいくちしょうゆ				6 g		麦 豆	あおのり				0.4 g	2				
	砂糖				3 g			にんじん				1.2 g		麦 豆	砂糖				2.5 g	5		ウスターソース				1.3 g					
	清酒				2 g			にんじん				3 g			本みりん				0.3 g			トンカツソース				1.95 g					
	だしパック				1 g		鯖	中華スープ				2 g			清酒				1.04 g			トマトケチャップ				0.39 g					
	牛乳				1 本	2	乳	うすくちしょうゆ				0.01 g			塩				0.04 g			コンソメ				0.04 g					
	ゼリーフライ				1 こ	1	麦 豆	こしょう				0.03 g			でんぶん				0.6 g		麦 豆	こしょう				0.13 g					
	こめ油（揚げ用）				5 g	6		春雨サラダ				800		kcal	牛乳				1 本	2	乳	白玉フルーツポンチ				50 g	4	モモリ			
	トンカツソース				2 g			はるさめ				30.1		g	シルバー西京焼き				1 こ	1	豆	{ みかん パイン									
	ウスターソース				2 g			きゅうり							シルバー西京焼き							黄桃 りんご				40 g	5	豆			
	トマトケチャップ				2 g			にんじん							豚肉とほうれん草の炒め物							白玉団子									
30日（水）	煮ほうとう				40 g	5	麦	さつまいも				30 g	5		●精白米				100 g	5		●精白米				100 g	5				
	ほうとうどん				25 g	1	豚	たまねぎ				25 g	4		牛乳				1 本	2	乳	牛乳				1 本	2	乳			
	豚肉				2 g			だいこん				20 g	4		チキン南蛮				1 こ	1	鶏	ハムカツ				1 こ	1	麦 豆 豚			
	清酒				10 g	3		にんじん				8 g	3		鶏もも肉（馬鈴薯澱粉付き）				1 こ	1	鶏	ハムカツ				4 g	6				
	にんじん				20 g	4		●青ねぎ				6 g	3		こめ油（揚げ用）				6 g	6		こめ油（揚げ用）				4 g	6				
	白菜				8 g	4		わかめ				0.5 g	2		砂糖				2.5 g	5	麦 豆	●ふしそうめん				10 g	5	麦			
	えのきたけ				0.5 g	4		みそ				8 g	1	豆	こいくちしょうゆ				6 g			豆腐				20 g	1	豆			
	干しいたけ				6 g	3		白みそ				2 g	1	豆	穀物酢				1 こ	6	豆	うす揚げ				8 g	1	豆			
	●青ねぎ				1.5 g			だしパック				3 g		鯖	ノンエッグタルタルソース				7 g	1	豆	たまねぎ				30 g	4				
	本みりん				2 g		麦 豆	厚揚げとチンゲンサイの炒め物							うす揚げ				30 g	4		えのきたけ				8 g	4				
31日（木）	うすくちしょうゆ				2 g		麦 豆	厚揚げ				30 g	1	豆	だいこん				20 g	1	豆	●青ねぎ				8 g	3				
	こいくちしょうゆ				0.01 g			チンゲンサイ				20 g	3		にんじん				8 g	3		だしパック				3 g		鯖			
	塩				0.01 g			鶏ひき肉				10 g	1	鶏	●青ねぎ				6 g	3		本みりん				2.5 g					
	だしパック				3 g			塩				0.1 g			土しよが				0.5 g	4		うすくちしょうゆ				3 g		麦 豆			
	こしょう				0.03 g			こしょう				0.01 g			塩麹				4 g		麦 豆	豚肉とれんごんの炒め物				10 g	1	豚			
	エネルギー				773		kcal	島がらスープ				1.5 g		鶏	清酒				3 g			れんこん				25 g	4				
	たんぱく質				27.4		g	でんぶん				0.3 g	5		塩麹				1 g			にんじん				8 g	3				
	たんぱく質							エネルギー				779		kcal	うすくちしょうゆ				0.5 g	4		むき枝豆				8 g	4	豆			
	たんぱく質							たんぱく質				29.1		g	塩				4 g		麦 豆	砂糖				1.3 g	5				
	たんぱく質							たんぱく質							茎わかめのきんぴら				8 g	2		こいくちしょうゆ				2 g		麦 豆			
31日（木）	こしょう				0.03 g			茎わかめ				12 g	1	豚	豚ひき肉				0.3 g	4		本みりん				0.6 g					
	エネルギー				852		kcal	豚ひき肉				10 g	1	鶏	土しよが				15 g	4		コンソメ				0.8 g					
	たんぱく質				28.8		g	鶏ひき肉				25 g	1	豚	ごぼう				5 g	3		和風ドレッシング				6 g	6	麦 豆 鶏 豚 り			
	たんぱく質							煮しひきわり大豆				10 g	1	豆	にんじん				10 g	4		和風たまねぎドレッシング				6 g	6	麦 豆			
	たんぱく質							豆腐				70 g	1	豆	干しいたけ				1 g	4		かぼちゃプリン				1 こ	5	豆			
	たんぱく質							たけのこ				30 g	4		●青ねぎ				10 g	3		かぼちゃプリン									
	たんぱく質							にんじん				20 g	3		にんにく				0.3 g	4											
	たんぱく質							干しいたけ				1 g	4		土しよが				0.3 g	4											
	たんぱく質							●青ねぎ				10 g	3		でんぶん				1.5 g	5	豆 鶏 豚										
	たんぱく質							にんにく				0.3 g	4		中華スープ				2 g												
31日（木）	牛乳				50 g	2	乳	土しよが				0.3 g	4		豆板ジャン				0.3 g												
	生クリーム				5 g	2	乳	塩				0.01 g			清酒				3 g												
	無塩バター				2 g	6	乳	こしょう				0.04 g			ごま油				0.6 g	6	ゴ										
	コンソメ				2.5 g			赤みそ				5.5 g	1	豆 麦 豆	赤みそ				4 g												
	塩				0.1 g			こいくちしょうゆ				4 g			砂糖				1.5 g	5											
	こしょう				0.04 g			塩				0.01 g			塩				0.01 g												
	グリーンサラダ				20 g	3		こしょう				0.04 g			こしょう				0.04 g												
	ブロッコリー				20 g	4		中華サラダ				20 g	4		キャベツ				20 g	4											
	キャベツ				10 g	4		キャベツ				10 g	4		きゅうり				10 g	4											
	きゅうり				6 g	6	麦 豆	きゅうり				10 g	4		和風たまねぎドレッシング				6 g	6	麦 豆										
31日（木）	かぼちゃプリン				1 こ	5	豆	かぼちゃプリン				1 こ	5	豆																	
	エネルギー				804		kcal	エネルギー				806		kcal	エネルギー				782		kcal	エネルギー				781		kcal			
	たんぱく質				33.4		g	たんぱく質				34.8		g	たんぱく質				29.1		g	たんぱく質				25		g			
	たんぱく質							たんぱく質							たんぱく質							たんぱく質									
	たんぱく質							たんぱく質							たんぱく質							たんぱく質									
	たんぱく質							たんぱく質							たんぱく質							たんぱく質									
	たんぱく質							たんぱく質							たんぱく質							たんぱく質									
	たんぱく質							たんぱく質							たんぱく質							たんぱく質									
	たんぱく質							たんぱく質							たんぱく質							たんぱく質									
	たんぱく質							たんぱく質							たんぱく質							たんぱく質									

●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

香芝市イメージキャラクター

カッシー

広陵町
教育委員会HP

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 2 0 品目の略字表記