

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

1日 (火)	材料名				分量	6群	2日 (水)	材料名				分量	6群	3日 (木)	材料名				分量	6群	4日 (金)	材料名				分量	6群	ごはん
	●精白米				100 g	5 <th colspan="4">●規格パン</th> <td>1 こ</td> <td>5</td> <th colspan="4">●精白米</th> <td>90 g</td> <td>5<th colspan="4">●精白米</th><td>100 g</td><td>5</td></td>		●規格パン				1 こ	5		●精白米				90 g	5 <th colspan="4">●精白米</th> <td>100 g</td> <td>5</td>		●精白米				100 g	5	
	牛乳				1 本	2		牛乳				1 本	2		牛乳				1 本	2		牛乳				1 本	2	
	鶏肉の照り焼き				1 こ	1		肉団子				48 g	1		豆腐板ジャン				0.3 g			豆腐ハンバーグ				1 こ	1	
7日 (月)	土しょうが				0.3 g	4	8日 (火)	たまねぎ				20 g	4	9日 (水)	本みりん				1.5 g		10日 (木)	こいくちしょうゆ				1.8 g		ごはん
	本みりん				2 g			にんじん				10 g	3		清酒				2.2 g			たまねぎ				50 g	4	
	清酒				1 g			●ぶなしめじ				7 g	4		砂糖				3 g	5		本みりん				1 g	5	
	砂糖				1.2 g	5		トマトケチャップ				7 g			こいくちしょうゆ				5 g			こしょう				0.01 g		
	こいくちしょうゆ				2.3 g			トマト				7 g	3		ほうれん草				45 g	3		でんぶん				0.6 g	5	
	でんぶん				1 g	5		砂糖				0.4 g	5		ごま油				0.5 g	6		豚肉				35 g	1	
	ずまし汁							コンソメ				0.04 g			砂糖				0.3 g	5		じゃがいも				55 g	5	
	豆腐				25 g	1		オリーブ油				1 g	6		こいくちしょうゆ				1.5 g			たまねぎ				50 g	4	
	うす揚げ				8 g	1		コンソメスープ							牛乳				1 本	2		にんじん				15 g	3	
	たまねぎ				30 g	4		ベーコン				18 g	1		豚肉				15 g	1		むき枝豆				3 g	4	
	ごぼう				10 g	4		じゃがいも				20 g	5		豆腐				25 g	1		砂糖				2.5 g	5	
	にんじん				7 g	3		たまねぎ				30 g	4		うす揚げ				6 g	1		こいくちしょうゆ				6 g		
●青ねぎ				6 g	3	にんじん				5 g	3	白菜キムチ				15 g	4	だしのパック				2 g						
えのきたけ				8 g	4	むき枝豆				3 g	4	白菜				20 g	4	鶏ひき肉				20 g	1					
土しょうが				0.3 g	4	コンソメ				3 g		たまねぎ				20 g	4	●つきこんにゃく				25 g	5					
本みりん				1 g		こしょう				0.07 g		にんじん				10 g	3	にんじん				5 g	3					
清酒				1.2 g		イタリアンサラダ						●青ねぎ				6 g	3	平天				10 g	1					
うすくちしょうゆ				5 g		ブロccoli				35 g	3	土しょうが				0.2 g	4	砂糖				1 g	5					
だしパック				3 g		カリフラワー				20 g	4	清酒				1.5 g		こいくちしょうゆ				2 g						
だし昆布				1 g		ホールコーン				5 g	4	みそ				5 g	1											
						イタリアンドレッシング				5 g	6	コチジャン				2.5 g												
												塩				0.2 g												
												こしょう				0.03 g												
エネルギー				759	kcal	エネルギー				760	kcal	エネルギー				773	kcal	エネルギー				760	kcal					
たんぱく質				36.1	g	たんぱく質				31.7	g	たんぱく質				32.6	g	たんぱく質				33.7	g					
材料名				分量	6群	材料名				分量	6群	材料名				分量	6群	材料名				分量	6群					
11日 (金)	ごはん						15日 (火)	ごはん						16日 (水)	あげパン						17日 (木)	ごはん						ごはん
	●精白米				100 g	5		●精白米				100 g	5		●規格パン				1 こ	5		●精白米				100 g	5	
	牛乳				1 本	2		牛乳				1 本	2		こめ油(揚げ用)				6 g	6		牛乳				1 本	2	
	牛乳				1 本	2		豚肉の生姜炒め							グラニュー糖				7 g	5		牛乳				1 本	2	
	さわら切り身				1 切	1		豚肉				50 g	1		牛乳				1 本	2		かつおフライ				1 こ	1	
	白ねぎ				5 g	4		たまねぎ				30 g	4		ミニウインナー				36 g	1		かつおフライ				1 こ	1	
	えのきたけ				3 g	4		土しょうが				1 g	4		じゃがいも				40 g	5		こめ油(揚げ用)				5 g	6	
	みずな				3 g	3		砂糖				2 g	5		たまねぎ				30 g	4		肉団子汁						
	砂糖				1 g	5		本みりん				1 g			キャベツ				25 g	4		肉団子				28 g	1	
	清酒				1 g			清酒				0.5 g			にんじん				20 g	3		豆腐				25 g	1	
	うすくちしょうゆ				2 g			こいくちしょうゆ				4 g			ぶどう酒				1 g			ごぼう				12 g	4	
	本みりん				0.2 g			でんぶん				0.4 g	5		にんにく				0.2 g	4		白菜				10 g	4	
でんぶん				1 g	5	筑前煮						にんにく				0.2 g	4	えのきたけ				5 g	4					
高野豆腐				15 g	1	鶏肉				40 g	1	コンソメ				2.2 g		ニラ				6 g	3					
高野豆腐				27 g	1	厚揚げ				20 g	1	こしょう				0.04 g		土しょうが				1 g	4					
豚肉				27 g	1	さといも				15 g	5	塩				0.2 g		本みりん				1 g						
土しょうが				0.3 g	4	●板こんにゃく				20 g	5	ツナ				10 g	1	清酒				2 g						
じゃがいも				30 g	5	れんこん				20 g	4	ほうれん草				30 g	3	うすくちしょうゆ				3 g						
たまねぎ				30 g	4	ごぼう				20 g	4	たまねぎ				10 g	4	塩				0.2 g						
にんじん				20 g	3	たけのこ				20 g	4	たまねぎ				10 g	4	だしパック				3 g						
たけのこ				15 g	4	にんじん				15 g	3	にんにく				0.2 g	4	天根の塩昆布和え										
グリーンピース				5 g	4	むき枝豆				5 g	4	コンソメ				0.3 g		だいこん				40 g	4					
干しいたけ				0.5 g	4	干しいたけ				0.5 g	4	塩				0.1 g		にんじん				10 g	3					
清酒				1.5 g		本みりん				1 g		こしょう				0.03 g		ごま油				0.5 g	2					
砂糖				2.5 g	5	清酒				1 g		こめ油				0.3 g	6	塩昆布				1.5 g	2					
うすくちしょうゆ				5 g		砂糖				3 g	5	こしょう						塩				0.2 g						
塩				0.1 g		こいくちしょうゆ				6 g		こめ油						奈良のブルーベリーゼリー										
だしパック				2 g		だしのパック				2 g		こめ油						●奈良のブルーベリーゼリー				1 こ	5					
五目炒め						きさみほぐし				20 g	1	あげパン																
れんこん				15 g	4	キャベツ				30 g	4	こめ油(揚げ用)				6 g	6											
鶏肉				15 g	1	ホールコーン				10 g	4	牛乳				1 本	2											
●つきこんにゃく				10 g	5	こめ油				0.2 g	6	牛乳				1 本	2											
たまねぎ				10 g	4	塩				0.1 g		ポロポロ																
にんじん				5 g	3	こしょう				0.03 g		豚肉				48 g	1											
土しょうが				0.5 g	4	コンソメ				0.5 g		塩				0.1 g												
砂糖				1 g	5	コンソメ				0.5 g		こしょう				0.02 g												
こいくちしょうゆ				2 g		コンソメ				0.5 g		ぶどう酒				0.5 g	4											
エネルギー				789	kcal	エネルギー				768	kcal	エネルギー				770	kcal	エネルギー				776	kcal					
たんぱく質				41.9	g	たんぱく質				41.8	g	たんぱく質				26.3	g	たんぱく質				28.2	g					
材料名				分量	6群	材料名				分量	6群	材料名				分量	6群	材料名				分量	6群					
11日 (金)	ごはん						15日 (火)	ごはん						16日 (水)	米粉パン						17日 (木)	ごはん						ごはん
	●精白米				100 g	5		●精白米				100 g	5		●米粉パン				1 こ	5		●精白米				100 g	5	
	牛乳				1 本	2		牛乳				1 本	2		牛乳				1 本	2		牛乳				1 本	2	
	牛乳				1 本	2		きさみしそ梅フライ				1 こ	1		牛乳				1 本	2		牛乳				1 本	2	
	チキンカツ				1 こ	1		こめ油(揚げ用)				6 g	6		ポロポロ							きさの味噌煮				1 こ	1	
	こめ油(揚げ用)				5 g	6		うす揚げのみそ汁							豚肉				48 g	1		ずまし汁						
	こいくちしょうゆ				2.5 g			うす揚げ				7 g	1		塩				0.1 g			豆腐				25 g	1	
	清酒				2.5 g			豆腐				20 g	1		こしょう				0.02 g			うす揚げ				7 g	1	
	本みりん				2.5 g			かぼちゃ				30 g	3		●ぶなしめじ				10 g	4		かまぼこ				15 g	1	
	砂糖				0.4 g	5		にんじん				10 g	3		たまねぎ				15 g	4		たまねぎ				25 g	4	
								ごぼう				15 g	4		トマトケチャップ				8 g			ごぼう				15 g	4	
								●青ねぎ				6 g	3		ウスターソース				2 g			にんじん				8 g	3	
						白みそ				8 g	1	コンソメ				0.5 g		●青ねぎ				6 g	3					
						だしパック				2 g	1	でんぶん				0.1 g	5	えのきたけ				8 g	4					
						だしのパック				3 g		クリームシチュー						土しょうが				0.3 g	4					
						牛肉とれんこんの甘辛炒め						鶏肉				20 g	1	本みりん				1 g						
						牛肉				30 g	1	じゃがいも				30 g	5	清酒				1.2 g						
						れんこん				25 g	4	たまねぎ				20 g	4	うすくちしょうゆ				5 g						
						本みりん				0.5 g		にんじん				30 g	3	だしのパック				3 g						
						清酒				1 g		ぶどう酒				1 g		だし昆布				1 g						
						砂糖				1 g	5	コンソメ				2.3 g												
						こいくちしょうゆ				2 g		塩				0.2 g		鶏肉とキャベツの炒め物										
												牛乳				50 g	2	鶏肉				30 g	1					
												生クリーム				5 g	2	キャベツ				20 g	4					
												無塩バター				2 g	6	にんじん				8 g	3					
												●米粉				4 g	5	塩麹				2 g						
												コーンサラダ						うすくちしょうゆ				0.7 g						
												ホールコーン				15 g	4	砂糖				0.5 g	5					
												キャベツ				30 g	4	●米粉				0.8 g	5					

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		中華スープ				2.5 g		麦 豆	あおのり				0.4 g	2				
	うすくちしょうゆ				1 g			にんじん				1.2 g		麦 豆	清酒				0.3 g			ウスターソース				1.3 g					
	砂糖				2 g			●青ねぎ				3 g			塩				2 g		鯖	トンカツソース				1.95 g					
	清酒				1 g			中華スープ				0.05 g			でんぶん				1.5 g	5		トマトケチャップ				1.04 g					
	だしパック				1 本	2	乳	春雨サラダ				5 g	5		牛乳				1 本	2	乳	コンソメ				0.39 g					
	牛乳				1 こ	1	麦 豆	はるさめ				5 g	5		シルバー西京焼き				1 こ	1	豆	こしょう				0.04 g					
	ゼリーフライ				5 g	6		きゅうり				20 g	4		シルバー西京焼き				20 g	1	豚	白玉フルーツポンチ				50 g	4	モモリ			
	こめ油（揚げ用）				2 g			さつまいも				30 g	5		豚肉とほうれん草の炒め物				20 g	3		{ みかん パイン									
	トンカツソース				2 g			たまねぎ				25 g	4		ほうれん草				30 g	3		黄桃 りんご				40 g	5	豆			
	ウスターソース				2 g			だいこん				20 g	4		にんじん				5 g	3		白玉団子									
30日（水）	トマトケチャップ				2 g			にんじん				8 g	3		塩麹汁				7 g	1	豆	ごはん				100 g	5				
	煮ほうとう				40 g	5	麦	●青ねぎ				6 g	3		うす揚げ				30 g	4		●精白米				100 g	5				
	ほうとうどん				25 g	1	豚	わかめ				0.5 g	2		だいこん				20 g	4		牛乳				1 本	2	乳			
	豚肉				2 g			みそ				8 g	1	豆	にんじん				8 g	3		ハムカツ				1 こ	1	麦 豆 豚			
	清酒				10 g	3		白みそ				2 g	1	豆	●青ねぎ				6 g	3		こめ油（揚げ用）				4 g	6				
	にんじん				20 g	4		だしパック				3 g		鯖	ノンエッグタルタルソース				1 こ	6	豆	にゅうめん				10 g	5	麦			
	白菜				8 g	4		厚揚げとチンゲンサイの炒め物				30 g	1	豆	うす揚げ				7 g	1	豆	豆腐				20 g	1	豆			
	えのきたけ				0.5 g	4		厚揚げ				20 g	3		だいこん				30 g	4		うす揚げ				8 g	1	豆			
	干しいたけ				6 g	3		チンゲンサイ				10 g	1	鶏	にんじん				8 g	3		たまねぎ				30 g	4				
	●青ねぎ				1.5 g		麦 豆	鶏ひき肉				0.1 g			●青ねぎ				6 g	3		えのきたけ				8 g	4				
31日（木）	本みりん				2 g		麦 豆	塩				0.01 g			土しよが				0.5 g	4		●青ねぎ				8 g	3				
	うすくちしょうゆ				0.01 g			こしょう				1.5 g		鶏	ノンエッグタルタルソース				1 こ	6	豆	だしパック				3 g		鯖			
	こいくちしょうゆ				2 g		麦 豆	こしょう				0.01 g			うす揚げ				30 g	4		本みりん				2.5 g					
	塩				0.01 g			鳥がらスープ				0.3 g	5		塩麹				4 g		麦 豆	うすくちしょうゆ				3 g		麦 豆			
	だしパック				3 g		鯖	でんぶん				0.3 g	5		清酒				1 g	5		豚肉とれんこんの炒め物				10 g	1	豚			
	ぶどうゼリー				1 こ	5		エネルギー				779		kcal	茎わかめ				8 g	2		れんこん				25 g	4				
	ぶどうゼリー				27.4		g	たんぱく質				30.1		g	豚ひき肉				12 g	1	豚	にんじん				8 g	3				
	材料名							たんぱく質				42.4		g	土しよが				0.3 g	4		豆腐				20 g	1	豆			
	材料名							たんぱく質				791		kcal	にんじん				8 g	3		キャベツ				45 g	4				
	材料名							たんぱく質				804		kcal	えのきたけ				10 g	4		たまねぎ				35 g	4				