

令和6年度

11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	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	
1日 (金)	ごはん				5日 (火)	麦ごはん				6日 (水)	米粉パン				7日 (木)	わかめごはん				
	●精白米	100 g	5			●精白米	90 g	5			●米粉パン	1 こ	5	乳・麦		●精白米	100 g	5		
	牛乳					精麦	10 g	5								わかめごはんの素	2 g	2		
	牛乳	1 本	2	乳		牛乳					牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳	
	ちくわの磯辺揚げ					ヤンニョムチキン					照り焼きハンバーグ					いかの天ぷら				
	ちくわ	1 本	1			鶏もも肉(馬鈴薯澱粉付き)	1 こ	1	鶏		ハンバーグ	1 こ	1	豆・鶏・豚		いかの天ぷら	1 こ	1	麦・イカ	
	あおのり	0.1 g	2			こめ油(揚げ用)	6 g	6			こいくちしょうゆ	1.5 g	5	麦・豆		こめ油(揚げ用)	5 g	6		
	てんぷら粉	6 g	5	麦		トマトケチャップ	5 g				砂糖	1 g	5			高野豆腐の煮物				
	こめ油(揚げ用)	6 g	6			本みりん	1 g				本みりん	1 g				高野豆腐	12 g	1	豆	
	豚汁					清酒	1 g				清酒	0.01 g	5			豚肉	10 g	1	豚	
8日 (金)	豚肉	20 g	1	豚	11日 (月)	赤みそ	1 g	1	豆	12日 (火)	でんぷん	0.6 g	5		13日 (水)	土しょうが	0.3 g	4		
	清酒	2 g				コチジャン	0.5 g	4	豆		じゃがいも	40 g	5			じゃがいも	40 g	5		
	豆腐	30 g	1	豆		土しょうが	0.5 g	4	麦・豆		たまねぎ	30 g	4			たまねぎ	40 g	4		
	さといも	20 g	5			こいくちしょうゆ	0.2 g				にんじん	20 g	3			たけのこ	20 g	4		
	●だいこん	20 g	4			砂糖	0.5 g	5			豆乳	5 g	4	豆		にんじん	15 g	3		
	ごぼう	15 g	4			こしょう	0.01 g				コンソメ	40 g	1	豆		グリーンピース	5 g	4		
	にんじん	10 g	3			トックスープ					塩	2 g				清酒	1.5 g	5		
	みそ	8 g	1	豆		トック	30 g	5			こしょう	0.1 g				砂糖	2 g	5		
	白みそ	2 g	1	豆		うす揚げ	8 g	1	豆		●米粉	4 g	5			うすくちしょうゆ	3 g		麦・豆	
	だしパック	3 g		鯖		たまねぎ	30 g	4			花野菜サラダ					塩	0.1 g		鯖	
14日 (木)	ほうれん草のツナ炒め				15日 (金)	にんじん	10 g	3		18日 (月)	ごはん				19日 (火)	ほうれん草のおかが和え				
	ほうれん草	40 g	3			中華スープ	2.2 g		豆・鶏・豚		ブロッコリー	25 g	3			ほうれん草	35 g	3		
	ツナ	20 g	1			うすくちしょうゆ	1 g		麦・豆		カリフラワー	25 g	4			キャベツ	20 g	4		
	土しょうが	0.3 g	4			塩	0.1 g				イタリアンドレッシング	5 g	6	麦・豆・豚		にんじん	5 g	3		
	砂糖	0.5 g	5			チャブチエ								糸かつお		0.5 g	1			
	こいくちしょうゆ	1.3 g		麦・豆		はるさめ	4 g	5			ごはん					砂糖	1 g	5		
	こめ油	0.2 g	6			牛肉	5 g	1	牛		●精白米	100 g	5			こいくちしょうゆ	1.3 g		麦・豆	
						たまねぎ	20 g	4			牛乳									
						たけのこ	15 g	4			牛乳	1 本	2	乳						
						赤ピーマン	10 g	3			片平あかねのタルチキ焼き					ミートスパゲッティ				
1日 (金)	ごはん				11日 (月)	ビーフカレー				12日 (火)	ごはん				13日 (水)	規格パン				
	●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5			●規格パン	1 こ	5	乳・麦	
	牛乳					牛肉	10 g	1	牛		牛乳					牛乳	1 本	2	乳	
	牛乳	1 本	2	乳		ぶどう酒	1.5 g				牛乳	1 本	2	乳						
	豚肉	60 g	1	豚		にんにく	0.3 g	4			片平あかねのタルチキ焼き					ミートスパゲッティ				
	白菜キムチ	20 g	4			土しょうが	0.3 g	4			鶏肉	1 こ	1	鶏		スパゲッティ	33 g	5	麦	
	清酒	3 g				じゃがいも	40 g	5			清酒	1.5 g				オリーブ油	0.3 g	6		
	たまねぎ	30 g	4			たまねぎ	50 g	4			うすくちしょうゆ	0.8 g		麦・豆		豚ひき肉	20 g	1	豚	
	キャベツ	20 g	4			にんじん	20 g	3			●片平あかね(漬物)	3 g	3			たまねぎ	55 g	4		
	土しょうが	0.3 g	4			むき枝豆	8 g	4	豆		マヨネーズタイプ調味料	10 g	6			にんじん	15 g	3		
8日 (金)	にんにく	0.3 g	4		15日 (金)	カレールウ(辛口)	5 g	6	麦・豆・り	18日 (月)	かす汁				19日 (火)	エリンギ	10 g	4		
	赤みそ	2 g	1	豆		カレールウ(甘口)	8 g	6	麦・豆		鮭ボール	30 g	1	鮭		ピーマン	8 g	3		
	みそ	2 g	1	豆		トマトケチャップ	3 g				●豆腐(奈良県産)	20 g	1	豆		トマト	10 g	3		
	砂糖	1 g	5			トンカツソース	2 g				●板こんにやく	10 g	5			トマトケチャップ	22 g			
	こいくちしょうゆ	1 g		麦・豆		ウスターソース	1 g				●だいこん	30 g	4			にんにく	0.3 g	4		
	でんぷん	1 g	5			コンソメ	1.8 g				にんじん	10 g	3			ウスターソース	1 g			
	中華コーンスープ					塩	0.1 g				●ぶなしめじ	8 g	4			コンソメ	0.6 g			
	ホールコーン	10 g	4			こしょう	0.03 g				●かしば香るみそ	4 g	1	豆		砂糖	0.8 g	5		
	クリームコーン	30 g	4			牛乳					白みそ	4 g	1	豆		塩	0.1 g			
	たまねぎ	30 g	4			牛乳	1 本	2	乳		●酒かす	6 g				こしょう	0.03 g			
14日 (木)	チンゲンサイ	20 g	3		15日 (金)	手作りトンカツ				18日 (月)	キャベツのごま塩昆布和え				19日 (火)	ロメインレタスのスープ				
	にんじん	8 g	3			豚肉(ロース)	1 こ	1	豚		キャベツ	50 g	4			●ロメインレタス	30 g	4		
	白ねぎ	8 g	4			塩	0.3 g				にんじん	5 g	3			ペーコン	5 g	1	豚	
	エリンギ	10 g	4			こしょう	0.03 g				塩昆布	1.7 g	2	麦・豆		●奈良のソテーオニオン	10 g	4		
	中華スープ	2 g		豆・鶏・豚		小麦粉	6 g	5	麦		うすくちしょうゆ	0.5 g		麦・豆		じゃがいも	30 g	5		
	鳥がらスープ	1 g				パン粉	8 g	5	麦		ごま油	1 g	6	ゴ		ホールコーン	10 g	4		
	塩	0.1 g				こめ油(揚げ用)	3 g	6			●金ごま	1 g	6	ゴ		コンソメ	2 g			
	こしょう	0.02 g				天根サラダ					ごま油	0.5 g	6	ゴ		塩	0.1 g			
	厚揚げとひき肉の中華風煮					●だいこん	45 g	4			19日 (火)	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム	1 袋	5	
	1日 (金)	鶏ひき肉	20 g	1		鶏	15日 (金)	和風たまねぎドレッシング	5 g		6	麦・豆	18日 (月)	ごはん					19日 (火)	減量ごはん
厚揚げ		40 g	1	豆		●精白米		90 g	5		●精白米	100 g		5		●精白米	90 g	5		
ニラ		5 g	3		牛乳					牛乳					牛乳	1 本	2	乳		
鳥がらスープ		1.5 g		鶏	牛乳	1 本		2	乳	まぐろカツ					焼き餃子	3 こ	1	麦・豆・鶏・豚		
中華スープ		0.5 g		豆・鶏・豚	厚焼き卵	1 こ		1	卵・麦・豆	こめ油(揚げ用)	6 g	6			豚骨ラーメン					
塩		0.1 g			かじわのすき焼き					すいとん汁					中華めん	50 g	5	麦		
こしょう		0.02 g			鶏肉	30 g		1	鶏	豚肉	20 g	5		麦	豚肉	10 g	1	豚		
でんぷん		0.3 g	5		高野豆腐	10 g		1	豆	焼き豚	10 g	1		豚	たまねぎ	5 g	1	麦・豆・豚		
					●糸こんにやく	40 g		5		たまねぎ	30 g	4			にんじん	10 g	3			
					たまねぎ	40 g		4		ごぼう	10 g	4			ホールコーン	10 g	4			
14日 (木)	菜良のっぺ				15日 (金)	春菊	8 g	3		18日 (月)	ごはん				19日 (火)	ごま油	0.5 g	6	ゴ	
	●さといも(奈良県産)	30 g	5			●まいたけ	6 g	4			みそ	8 g	1	豆		豚骨ラーメンスープ	10 g		麦・豆・豚	
	●板こんにやく	20 g	5			本みりん	1.5 g				白みそ	4 g	1	豆		鳥がらスープ	3 g		鶏	
	厚揚げ	20 g	1	豆		清酒	1.5 g	5			だしパック	3 g		鯖		ガーリックパウダー	0.02 g		豆	
	●だいこん	30 g	4			砂糖	3 g				鶏ひき肉	10 g	1	鶏		こしょう	0.03 g			
	ごぼう	20 g	4			こいくちしょうゆ	5 g		麦・豆		じゃがいも肉	10 g	1			塩	0.1 g			
	にんじん	20 g	3								じゃがいも	40 g	5			焼き鳥	40 g	1	鶏	
	れんこん	20 g	4								たまねぎ	20 g	4			白ねぎ	10 g	4		
	うすくちしょうゆ	5 g		麦・豆							にんじん	3 g	3			キャベツ	30 g	4		
	本みりん	5 g									むき枝豆	5 g	4	豆		こいくちしょうゆ	2 g		麦・豆	
1日 (金)	だしパック	2 g		鯖	15日 (金)	お米のカップケーキ				18日 (月)	ごはん				19日 (火)	焼き鳥	2 g			
	だし昆布	1 g				●お米のカップケーキ	1 こ	5	豆		だしパック	1 g				清酒	1 g			
	小松菜のツナマヨ和え															砂糖	0.5 g	5		
	●小松菜	40 g	3													砂糖	0.5 g	5		
	ツナ	20 g	1													でんぷん	0.3 g	5		
	砂糖	0.5 g	5																	
	こいくちしょうゆ	0.8 g		麦・豆																
	マヨネーズタイプ調味料	6 g	6																	
	エネルギー	790	kcal																	
	たんぱく質	34.3	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 （水）	規格パン				21日 （木）	ごはん				22日 （金）	ごはん				25日 （月）	キムタクごはん			
	●規格パン	1こ	5	乳 麦		●精白米	100g	5	●精白米		100g	5	●精白米	100g		5			
	牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳					
	白身魚フライ	1こ	1	麦 豆		春巻き	1こ	1	麦 豆 豚		つくねの照り焼き	1こ	1	鶏		牛乳	1本	2	乳
	こめ油(揚げ用)	4g	6			こめ油(揚げ用)	5g	6			鶏つくねハンバーグ	1こ	1	鶏		牛乳	1本	2	乳
	ABCスープ					中華スープ					砂糖	2g	5	麦 豆		焼売	2こ	1	麦 豚
	マカロニ・アルファベット	5g	5	麦		焼き豚	10g	1	麦 豆 豚		こいくちしょうゆ	2.5g		麦 豆		八宝菜			
	カットウインナー	3g	1	鶏 豚		豆腐	30g	1	豆		本みりん	0.4g				豚肉	30g	1	豚
	たまねぎ	30g	4			かまぼこ	15g	1			でんぶん	0.3g	5			ちくわ	30g	1	
	キャベツ	20g	4			●白菜	30g	4			おでん風煮					たまねぎ	40g	4	
にんじん	10g	3		にんじん	10g	3		ミニウインナー	20g	1	鶏 豚	●白菜	40g	4					
セロリー	5g	4		中華スープ	1.5g		豆 鶏 豚	●板こんにやく	20g	5		チンゲンサイ	20g	3					
●トマトピューレ	10g	3		鳥がらスープ	0.5g		鶏	厚揚げ	20g	1	豆	たけのこ	20g	4					
トマト	20g	3		清酒	1g			平天	10g	1		にんじん	15g	3					
ぶどう酒	1.5g			うすくちしょうゆ	2g		麦 豆	ちくわ	10g	1		土しょうが	1g	4					
コンソメ	2g			塩	0.1g			じゃがいも	40g	5		清酒	1.5g						
砂糖	1.3g	5		こしょう	0.04g			●だいこん	40g	4		オイスターソース	1g		麦 豆				
うすくちしょうゆ	1.5g		麦 豆	牛肉	10g	1	牛	にんじん	20g	3		中華スープ	2g		豆 鶏 豚				
塩	0.1g			清酒	0.5g			本みりん	1.3g			うすくちしょうゆ	2g		麦 豆				
こしょう	0.04g			たまねぎ	40g	4		だしパック	2g		麦 鯖	でんぶん	2g	5					
ブルーベリー				ピーマン	8g	3		白菜とツナの塩昆布和え				中筆和え							
ミックスフルーツ	30g	4	桃 り	黄ピーマン	8g	3		●白菜	50g	4		キャベツ	40g	4					
〔みかん パイン〕				エリンギ	8g	4		ツナ	10g	1		きゅうり	10g	4					
黄桃 りんご				土しょうが	0.5g	4		塩昆布	1g	2	麦 豆	にんじん	5g	3					
ホイップクリーム	35g	6	乳	にんにく	0.1g	4						ホールコーン	5g	4					
				砂糖	0.5g	5						ごま油	0.5g	6	ゴ				
				こいくちしょうゆ	2g		麦 豆					砂糖	2g	5					
				オイスターソース	1g		麦 豆					こいくちしょうゆ	2g		麦 豆				
				こしょう	0.03g							穀物酢	2g						
				ごま油	0.3g	6	ゴ												
				でんぶん	0.3g	5													
	エネルギー	804	kcal			エネルギー	780	kcal			エネルギー	790	kcal			エネルギー	769	kcal	
	たんぱく質	25.3	g			たんぱく質	24.1	g			たんぱく質	30.6	g			たんぱく質	32.8	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
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	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
レ	オレンジ	豚	豚肉	パ	バナナ	ゼ	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	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	

11月 平均栄養

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
794	30.8	23.9	384	106	4.1	259	0.76	0.57	32	6.7