

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			
	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				高野豆腐の煮物			
	こめ油(揚げ用)	6 g	6			本みりん	1 g	1	豆		清酒	1 g				高野豆腐	12 g	1	豆
	豚汁					清酒	1 g				こしょう	0.01 g	5			豚肉	10 g	1	豚
8日 (金)	豚肉	20 g	1	豚	11日 (月)	トックスープ			12日 (火)	かす汁			13日 (水)	ミートスパゲッティ					
	清酒	2 g				トック	30 g	5			鮭ボール	30 g		1	鮭	スパゲッティ	33 g	5	麦
	豆腐	30 g	1	豆		うす揚げ	8 g	1		豆	●豆腐(奈良県産)	20 g		1	豆	オリーブ油	0.3 g	6	
	さといも	20 g	5			たまねぎ	30 g	4			●板こんにやく	10 g		5		豚ひき肉	20 g	1	豚
	●だいこん	20 g	4			こいくちしょうゆ	0.2 g	4		麦・豆	●だいこん	30 g		4		たまねぎ	55 g	4	
	ごぼう	15 g	4			砂糖	1 g	5			●ぶなしめじ	8 g		4		にんじん	15 g	3	
	にんじん	10 g	3			でんぷん	1 g	5			●かしば香るみそ	4 g		1	豆	エリンギ	10 g	4	
	みそ	8 g	1	豆		中華コーンスープ					白みそ	4 g		1	豆	ピーマン	8 g	3	
	白みそ	2 g	1	豆		ホールコーン	10 g	4			キャベツ	20 g		4	麦・豆・豚	トマト	10 g	3	
	だしパック	3 g		鯖		クリームコーン	30 g	4			だしパック	3 g			鯖	トマトケチャップ	22 g		
14日 (木)	ほうれん草のツナ炒め				21日 (火)	厚揚げとひき肉の中華風煮			28日 (月)	じゃがいものそばろ煮			29日 (火)	減量ごはん					
	ほうれん草	40 g	3			鶏ひき肉	20 g	1		鶏	●精白米	90 g		5		●精白米	100 g	5	
	ツナ	20 g	1			厚揚げ	40 g	1		豆	牛乳	1 本		2	乳	牛乳	1 本	2	乳
	土しょうが	0.3 g	4			ニラ	5 g	3			焼き餃子	3 こ		1	麦・豆・鶏・豚	牛乳	1 本	2	乳
	砂糖	0.5 g	5	麦・豆		鳥がらスープ	1.5 g			鶏	豚骨ラーメン					焼き餃子			
	こいくちしょうゆ	1.3 g				中華スープ	0.5 g			豆・鶏・豚	中華めん	50 g		5	麦	豚肉	10 g	1	豚
	こめ油	0.2 g	6			塩	0.1 g				焼きたまねぎ	5 g		1	麦・豆・豚	たまねぎ	30 g	4	
						こしょう	0.02 g				にんじん	10 g		3		にんじん	10 g	3	
						でんぷん	0.3 g	5			エリンギ	10 g		4		ホールコーン	10 g	4	
						中華コーンスープ					ウスターソース	1 g				コンソメ	2 g		
15日 (金)	エネルギー	781	kcal		22日 (火)	大根サラダ			29日 (火)	じゃがいものそばろ煮			30日 (水)	ブルーベリージャム					
	たんぱく質	31.3	g			●だいこん	45 g	4			●ブルーベリージャム	1 袋		5		●精白米	90 g	5	
						きゅうり	10 g	4							牛乳	1 本	2	乳	
						和風たまねぎドレッシング	5 g	6		麦・豆	キャベツのごま塩昆布和え					牛乳	1 本	2	乳
											キャベツ	50 g		4		焼き餃子	3 こ	1	麦・豆・鶏・豚
											ピーマン	5 g		3		豚骨ラーメン			
											にんじん	5 g		3		中華めん	50 g	5	麦
											塩昆布	1.7 g		2	麦・豆	豚肉	10 g	1	豚
											うすくちしょうゆ	0.5 g			麦・豆	たまねぎ	30 g	4	
											●金ごま	1 g		6	ゴ	にんじん	10 g	3	
16日 (土)	エネルギー	785	kcal		23日 (水)	ピーフカレー			30日 (水)	じゃがいものそばろ煮			31日 (木)	減量ごはん					
	たんぱく質	36	g			●精白米	100 g	5			●精白米	100 g		5		●精白米	90 g	5	
						牛乳					牛乳	1 本		2	乳	牛乳	1 本	2	乳
						片平あかねのタルチキ焼き					牛乳	1 本		2	乳	牛乳	1 本	2	乳
						鶏肉	1 こ	1		鶏	まぐろカツ	1 こ		1	麦・豆	焼き餃子	3 こ	1	麦・豆・鶏・豚
						清酒	1.5 g				こめ油(揚げ用)	6 g		6		豚骨ラーメン			
						うすくちしょうゆ	0.8 g			麦・豆	●片平あかね(漬物)	3 g		3		中華めん	50 g	5	麦
						マヨネーズタイプ調味料	10 g	6			マヨネーズタイプ調味料	10 g		6		豚肉	10 g	1	豚
											かす汁					焼きたまねぎ	5 g	1	麦・豆・豚
											鮭ボール	30 g		1	鮭	にんじん	10 g	3	
17日 (日)	エネルギー	797	kcal		24日 (日)	ビーフカレー			31日 (木)	じゃがいものそばろ煮			1日 (金)	減量ごはん					
	たんぱく質	29.7	g			●精白米	100 g	5			●精白米	100 g		5		●精白米	90 g	5	
						牛肉	10 g	1		牛	牛乳					牛乳	1 本	2	乳
						ぶどう酒	1.5 g				牛乳	1 本		2	乳	牛乳	1 本	2	乳
						にんにく	0.3 g	4			片平あかねのタルチキ焼き					焼き餃子	3 こ	1	麦・豆・鶏・豚
						土しょうが	0.3 g	4			鶏肉	1 こ		1	鶏	中華めん	50 g	5	麦
						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	50 g	4			うすくちしょうゆ	0.8 g			麦・豆	豚ひき肉	20 g	1	豚
						にんじん	20 g	3			●片平あかね(漬物)	3 g		3		たまねぎ	55 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	
18日 (月)	エネルギー	793	kcal		25日 (金)	ビーフカレー			1日 (土)	じゃがいものそばろ煮			2日 (日)	減量ごはん					
	たんぱく質	35.4	g			●精白米	100 g	5			●精白米	100 g		5		●精白米	90 g	5	
						牛肉	10 g	1		牛	牛乳					牛乳	1 本	2	乳
						ぶどう酒	1.5 g				片平あかねのタルチキ焼き					焼き餃子	3 こ	1	麦・豆・鶏・豚
						にんにく	0.3 g	4			鶏肉	1 こ		1	鶏	中華めん	50 g	5	麦
						土しょうが	0.3 g	4			清酒	1.5 g				オリーブ油	0.3 g	6	
						じゃがいも	40 g	5			うすくちしょうゆ	0.8 g			麦・豆	豚ひき肉	20 g	1	豚
						たまねぎ	50 g	4			●片平あかね(漬物)	3 g		3		たまねぎ	55 g	4	
						にんじん	20 g	3			マヨネーズタイプ調味料	10 g		6		にんじん	15 g	3	
						むき枝豆	8 g	4		豆	かす汁					エリンギ	10 g	4	
19日 (火)	エネルギー	793	kcal		2日 (日)	ビーフカレー			9日 (日)	じゃがいものそばろ煮			10日 (月)	減量ごはん					
	たんぱく質	35.4	g			●精白米	100 g	5			●精白米	100 g		5		●精白米	90 g	5	
						牛肉	10 g	1		牛	牛乳					牛乳	1 本	2	乳
						ぶどう酒	1.5 g				片平あかねのタルチキ焼き					焼き餃子	3 こ	1	麦・豆・鶏・豚
						にんにく	0.3 g	4			鶏肉	1 こ		1	鶏	中華めん	50 g	5	麦
						土しょうが	0.3 g	4			清酒	1.5 g				オリーブ油	0.3 g	6	
						じゃがいも	40 g	5			うすくちしょうゆ	0.8 g			麦・豆	豚ひき肉	20 g	1	豚
						たまねぎ	50 g	4			●片平あかね(漬物)	3 g		3		たまねぎ	55 g	4	
						にんじん	20 g	3			マヨネーズタイプ調味料	10 g		6		にんじん	15 g	3	
						むき枝豆	8 g	4		豆	かす汁					エリンギ	10 g	4	
20日 (水)	エネルギー	793	kcal		3日 (月)	ビーフカレー			10日 (日)	じゃがいものそばろ煮			11日 (月)	減量ごはん					
	たんぱく質	35.4	g			●精白米	100 g	5			●精白米	100 g		5		●精白米	90 g	5	
						牛肉	10 g	1		牛	牛乳					牛乳	1 本	2	乳
						ぶどう酒	1.5 g				片平あかねのタルチキ焼き					焼き餃子	3 こ	1	麦・豆・鶏・豚
						にんにく	0.3 g	4			鶏肉	1 こ		1	鶏	中華めん	50 g	5	麦
						土しょうが	0.3 g	4			清酒	1.5 g				オリーブ油	0.3 g	6	
						じゃがいも	40 g	5			うすくちしょうゆ	0.8 g			麦・豆	豚ひき肉	20 g	1	豚
						たまねぎ	50 g	4			●片平あかね(漬物)	3 g		3		たまねぎ	55 g	4	
						にんじん	20 g	3			マヨネーズタイプ調味料	10 g		6		にんじん	15 g	3	
						むき枝豆	8 g	4		豆	かす汁					エリンギ	10 g	4	
21日 (木)	エネルギー	793	kcal		4日 (火)	ビーフカレー			11日 (月)	じゃがいものそばろ煮			12日 (火)	減量ごはん		</			

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	100 g	5			●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5	
	牛乳	1本	2	乳		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)	4 g	6			春巻き	1こ	1	麦 豆 豚		鶏つくねハンバーグ	1こ	1	鶏		牛乳	1本	2	乳
	ABCスープ					こめ油(揚げ用)	5 g	6			砂糖	2 g	5	麦 豆		焼売	2こ	1	麦 豚
	マカロニ・アルファベット	5 g	5	麦		中華スープ					こいくちしょうゆ	2.5 g		麦 豆		八宝菜			
	カットウインナー	3 g	1	鶏 豚		焼き豚	10 g	1	麦 豆 豚		本みりん	0.4 g				豚肉	30 g	1	豚
	たまねぎ	30 g	4			豆腐	30 g	1	豆		でんぶん	0.3 g	5			ちくわ	30 g	1	
	キャベツ	20 g	4			かまぼこ	15 g	1			おでん風煮					たまねぎ	40 g	4	
にんじん	10 g	3		●白菜	30 g	4		ミニウインナー	20 g	1	鶏 豚	●白菜	40 g	4					
セロリー	5 g	4		にんじん	10 g	3		●板こんにやく	20 g	5		チンゲンサイ	20 g	3					
●トマトピューレ	10 g	3		中華スープ	1.5 g		豆 鶏 豚	厚揚げ	20 g	1	豆	たけのこ	20 g	4					
トマト	20 g	3		鳥がらスープ	0.5 g		鶏	平天	10 g	1	豆	にんじん	15 g	3					
ぶどう酒	1.5 g		麦 豆	清酒	1 g			ちくわ	10 g	1		土しょうが	1 g	4					
コンソメ	2 g			うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆	じゃがいも	40 g	5		清酒	1.5 g						
砂糖	1.3 g	5		塩	0.1 g			●だいこん	40 g	4		オイスターソース	1 g		麦 豆				
うすくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆	こしょう	0.04 g			にんじん	20 g	3		中華スープ	2 g		豆 鶏 豚				
塩	0.1 g			牛肉のオイスターソース炒め				本みりん	1.3 g			うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆				
こしょう	0.04 g			牛肉	10 g	1	牛	清酒	1.3 g			でんぶん	2 g						
ブルーツクリーム					清酒	0.5 g			砂糖	3 g	5	麦 豆 鯖	中華和え						
	ミックスフルーツ	30 g	4	桃 り	たまねぎ	40 g	4		こいくちしょうゆ	6 g			キャベツ	40 g	4				
	〔みかん パイン〕				ピーマン	8 g	3		だしパック	2 g			きゅうり	10 g	4				
	黄桃 りんご				黄ピーマン	8 g	3		白菜とツナの塩昆布和え	50 g	4		にんじん	5 g	3				
	ホイップクリーム	35 g	6	乳	エリンギ	8 g	4		●白菜	10 g	1		ホールコーン	5 g	4				
					土しょうが	0.5 g	4		ツナ	1 g	2	麦 豆	ごま油	0.5 g	6	ゴ			
					にんにく	0.1 g	4		塩昆布	1 g			砂糖	2 g					
					砂糖	0.5 g	5						こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆			
					こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆					穀物酢	2 g					
					オイスターソース	1 g		麦 豆											
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				