令和6年度

12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

2日（月）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ポークカレー			
●精白米	90 g	5	
精麦	10 g	5	
豚肉	10 g	1	豚
ぶどう酒	1.5 g		
にんにく	0.3 g	4	
土しょうが	0.3 g	4	
じゃがいも	50 g	5	
たまねぎ	60 g	4	
にんじん	20 g	3	
むき枝豆	8 g	4	豆
カレールウ(辛口)	5 g	6	麦 豆 り
カレールウ(甘口)	12 g	6	麦 豆
トマトケチャップ	3 g		
トンカツソース	2 g		
ウスターソース	1 g		
コンソメ	1.8 g		
塩	0.1 g		
こしょう	0.03 g		
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
チキンナゲット			
チキンナゲット	2 こ	1	麦 豆 鶏
こめ油(揚げ用)	4 g	6	
コールスローサラダ			
●キャベツ	40 g	4	
にんじん	10 g	3	
ホールコーン	5 g	4	
砂糖	0.5 g	5	
穀物酢	1 g		
塩	0.05 g		
こしょう	0.02 g		
ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料	6 g	6	
エネルギー	825	kcal	
たんぱく質	26.6	g	

主食リクエスト 3位

3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
棒餃子			
棒餃子	1 こ	1	麦 豆 鶏 豚
こめ油(揚げ用)	5 g	6	
肉団子の酢豚風			
肉団子	35 g	1	豆 鶏 豚
たまねぎ	60 g	4	
たけのこ	20 g	4	
にんじん	20 g	3	
ピーマン	10 g	3	
穀物酢	1 g		
砂糖	1.7 g	5	
こいくちしょうゆ	4 g		麦 豆
トマトケチャップ	3 g		
中華スープ	1 g		豆 鶏 豚
でんぷん	0.4 g	5	
チンゲンサイの中華炒め			
ちくわ	10 g	1	
チンゲンサイ	40 g	3	
にんじん	5 g	3	
にんにく	0.1 g	4	
こいくちしょうゆ	0.5 g		麦 豆
本みりん	0.7 g		
中華スープ	0.6 g		豆 鶏 豚
でんぷん	0.5 g	5	
ごま油	0.5 g	6	ｺﾞ
エネルギー	786	kcal	
たんぱく質	25.8	g	

4日（水）

材料名	分量	6群	アレルゲン
あげパン			
●規格パン	1 こ	5	乳 麦
こめ油(揚げ用)	6 g	6	
グラニュー糖	7 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
冬野菜のポトフ			
ミニウインナー	20 g	1	鶏 豚
じゃがいも	40 g	5	
たまねぎ	40 g	4	
●だいこん	40 g	4	
かぶ	20 g	4	
にんじん	20 g	3	
にんにく	0.2 g	4	
ぶどう酒	1 g		
コンソメ	2 g		
塩	0.1 g		
こしょう	0.04 g		
ペンネアラビアータ			
ペンネ	12 g	5	麦
豚ひき肉	12 g	1	豚
たまねぎ	20 g	4	
にんじん	5 g	3	
にんにく	0.2 g	4	
オリーブ油	0.4 g	6	
トマトケチャップ	10 g		
トマト	10 g	3	
塩	0.1 g		
こしょう	0.02 g		
コンソメ	0.2 g		
砂糖	0.2 g	5	
ウスターソース	0.1 g		
豆板ジャン	0.1 g		
エネルギー	780	kcal	
たんぱく質	26	g	

主食リクエスト 1位

5日（木）

材料名	分量	6群	アレルゲン
麦ごはん			
●精白米	90 g	5	
精麦	10 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
鶏肉の香味だれ			
鶏肉	1 こ	1	鶏
●青ねぎ	3 g	3	
土しょうが	0.2 g	4	
砂糖	1 g	5	
本みりん	1 g		
穀物酢	2 g		
こいくちしょうゆ	3 g		麦 豆
豆板ジャン	0.1 g		
麻婆豆腐			
豚ひき肉	10 g	1	豚
蒸しひきわり大豆	10 g	1	豆
豆腐	70 g	1	豆
たけのこ	30 g	4	
にんじん	20 g	3	
●青ねぎ	10 g	3	
にんにく	0.3 g	4	
土しょうが	0.3 g	4	
でんぷん	2 g	5	
中華スープ	2 g		豆 鶏 豚
豆板ジャン	0.3 g		
清酒	3 g		
ごま油	0.3 g	6	ｺﾞ
赤みそ	5.5 g	1	豆
こいくちしょうゆ	3 g		麦 豆
砂糖	3 g	5	
塩	0.01 g		
こしょう	0.04 g		
春雨サラダ			
はるさめ	5 g	5	
きゅうり	20 g	4	
にんじん	5 g	3	
ホールコーン	5 g	4	
砂糖	2 g	5	
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
穀物酢	2 g		
エネルギー	798	kcal	
たんぱく質	38.2	g	

6日（金）

材料名	分量	6群	アレルゲン
カツ丼			
●精白米	90 g	5	
精麦	10 g	5	
トンカツ	1 こ	1	麦 豆 豚
こめ油(揚げ用)	5 g	6	
鶏卵	40 g	1	卵
かまぼこ	20 g	1	
たまねぎ	70 g	4	
にんじん	15 g	3	
●青ねぎ	10 g	3	
清酒	1.5 g		
本みりん	2 g		
砂糖	2 g	5	
こいくちしょうゆ	6 g		麦 豆
塩	0.1 g		
でんぷん	1 g	5	
だしパック	2 g		鯖
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
ツナポテト			
じゃがいも	50 g	5	
きゅうり	10 g	4	
ツナ	10 g	1	
こしょう	0.02 g		
塩	0.1 g		
ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料	6 g	6	
エネルギー	807	kcal	
たんぱく質	32.9	g	

副菜リクエスト 3位

9日（月）

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
和風おろしハンバーグ			
ハンバーグ	1 こ	1	豆 鶏 豚
大根おろし	20 g	4	
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
本みりん	1.5 g		
でんぷん	0.5 g	5	
だしパック	2 g		鯖
赤だしみそ汁			
鶏肉	10 g	1	鶏
うす揚げ	8 g	1	豆
豆腐	20 g	1	豆
じゃがいも	20 g	5	
たまねぎ	30 g	4	
●青ねぎ	6 g	3	
えのきたけ	10 g	4	
赤みそ	8 g	1	豆
だしパック	3 g		鯖
ひじきの炒め煮			
生ひじき	15 g	2	
大豆水煮	10 g	1	豆
平天	8 g	1	豆
●つきこんにゃく	5 g	5	
さやいんげん	8 g	3	
にんじん	6 g	3	
こめ油	0.2 g	6	
清酒	1 g		
本みりん	1 g		
砂糖	1 g	5	
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
だしパック	1 g		鯖
エネルギー	802	kcal	
たんぱく質	32.6	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
ちくわのお茶揚げ			
ちくわ	1 本	1	
●大和茶	0.3 g		
てんぷら粉	6 g	5	麦
こめ油(揚げ用)	5 g	6	
にゅうめん			
●ふしそうめん	10 g	5	麦
かまぼこ	12 g	1	
うす揚げ	8 g	1	豆
たまねぎ	30 g	4	
にんじん	10 g	3	
●青ねぎ	8 g	3	
本みりん	2 g		
うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆
だし昆布	1 g		
だしパック	3 g		鯖
牛肉のしぐれ煮			
牛肉	20 g	1	牛
ごぼう	30 g	4	
土しょうが	0.8 g	4	
清酒	2 g		
本みりん	1 g		
砂糖	1 g	5	
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
エネルギー	784	kcal	
たんぱく質	28.9	g	

11日（水）行事食「クリスマス」

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
鶏肉のマーマレードソースかけ			
鶏肉	1 こ	1	鶏
にんにく	0.1 g	4	
土しょうが	0.3 g	4	
マーマレード	6 g	5	
こいくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆
ぶどう酒	1 g		
穀物酢	1 g		
でんぷん	0.2 g	5	
じゃがいものポタージュ			
たまねぎ	40 g	4	
じゃがいもポタージュルウ	20 g	6	乳 麦
牛乳	50 g	2	乳
生クリーム	5 g	2	乳
無塩バター	3 g	6	乳
コンソメ	0.1 g		
塩	0.1 g		
こしょう	0.03 g		
かぶとブロッコリーのサラダ			
かぶ	30 g	4	
ブロッコリー	30 g	3	
和風ドレッシング	6 g	6	麦 豆 鶏 豚 り
セレクトデザート			
チョコレートケーキ	いずれか	5	卵 乳 麦 豆
豆乳いちごプリン		5	豆
みかんジュレ	1 こ	5	
豆乳プリンタルト		5	豆
エネルギー	943	kcal	
たんぱく質	43.1	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
たこのメンチカツ			
たこのメンチカツ	1 こ	1	麦 豆
こめ油(揚げ用)	5 g	6	
豚じゃが			
豚肉	30 g	1	豚
じゃがいも	60 g	5	
たまねぎ	60 g	4	
にんじん	20 g	3	
●つきこんにゃく	15 g	5	
むき枝豆	5 g	4	豆
清酒	2 g		
本みりん	1 g		
砂糖	2.5 g	5	
こいくちしょうゆ	6 g		麦 豆
塩	0.1 g		
だしパック	2 g		鯖
小松菜のじゃこ炒め			
●小松菜	45 g	3	
うす揚げ	8 g	1	豆
ちりめんじゃこ	5 g	2	
砂糖	1 g	5	
こいくちしょうゆ	1.8 g		麦 豆
こめ油	0.3 g	6	
エネルギー	785	kcal	
たんぱく質	32.3	g	

13日（金）行事食「冬至」

材料名	分量	6群	アレルゲン
わかめごはん			
●精白米	100 g	5	
わかめごはんの素	2 g	2	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
たらのゆずみそかけ			
たら(馬鈴薯澱粉付き)	1 こ	1	
こめ油(揚げ用)	6 g	6	
砂糖	1 g	5	
本みりん	2 g		
白みそ	3 g	1	豆
ゆず粉	0.3 g	4	
ほうとう汁			
ほうとううどん	30 g		麦
うす揚げ	8 g	1	豆
白菜	30 g	4	
にんじん	10 g	3	
●青ねぎ	6 g	3	
●ぶなしめじ	8 g	4	
清酒	2 g		
本みりん	2 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
塩	0.1 g		
だしパック	3 g		鯖
かぼちゃのそぼろあんかけ			
かぼちゃ	45 g	3	
鶏ひき肉	15 g	1	鶏
土しょうが	0.3 g	4	
本みりん	1 g		
砂糖	1 g	5	
うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆
でんぷん	0.5 g	5	
エネルギー	789	kcal	
たんぱく質	29.4	g	

主食リクエスト 2位

16日（月）食育の日の献立「北海道」

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
ザンギ			
鶏肉	1 こ	1	鶏
塩	0.1 g		
こしょう	0.02 g		
にんにく	0.1 g	4	
土しょうが	0.2 g	4	
清酒	1.2 g		
本みりん	1.2 g		
こいくちしょうゆ	3 g		麦 豆
●米粉	3 g	5	
でんぷん	2 g	5	
こめ油(揚げ用)	5 g	6	
冬野菜とウインナーのスープカレー			
ミニウインナー	18 g	1	鶏 豚
たまねぎ	30 g	4	
ブロッコリー	20 g	3	
れんこん	20 g	4	
●だいこん	20 g	4	
白菜	20 g	4	
かぶ	10 g	4	
にんじん	10 g	3	
スープカレールウ	20 g	6	麦 豆 り
チーズポテト			
じゃがいも	40 g	5	
ホールコーン	5 g	4	
とろけるチーズ	10 g	2	乳
塩	0.2 g		
こしょう	0.02 g		
オリーブ油	1 g	6	
エネルギー	881	kcal	
たんぱく質	31.9	g	

副菜リクエスト 2位

17日（火）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ハヤシライス			
●精白米	90 g	5	
精麦	10 g	5	
牛肉	10 g	1	牛
ぶどう酒	1.5 g		
たまねぎ	60 g	4	
にんじん	20 g	3	
トマト	20 g	3	
グリーンピース	5 g	4	
●ぶなしめじ	20 g	4	
にんにく	0.3 g	4	
ハヤシルウ	15 g	6	
トマトケチャップ	5 g		
トンカツソース	1 g		
ウスターソース	2 g		
コンソメ	0.8 g		
塩	0.1 g		
こしょう	0.05 g		
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
ほうれん草とベーコンのソテー			
スティックベーコン	12 g	1	豚
ほうれん草	45 g	3	
ホールコーン	5 g	4	
こめ油	0.3 g	6	
コンソメ	0.5 g		
塩	0.1 g		
こしょう	0.02 g		
豆乳プリン			
豆乳プリン	1 こ	5	豆
エネルギー	781	kcal	
たんぱく質	21.1	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。

表裏印刷

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

12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
812	30.7	25.5	379	111	3.3	304	0.71	0.58	33	7.7

表裏印刷