

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

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
2日 （月）	ポークカレー				3日 （火）	ごはん				4日 （水）	あげパン				5日 （木）	麦ごはん			
	●精白米	90 g	5			●精白米	100 g	5			●規格パン	1 こ	5	乳 麦		●精白米	90 g	5	
	精麦	10 g	5			牛乳	1 本	2	乳		こめ油(揚げ用)	6 g	6			精麦	10 g	5	
	豚肉	10 g	1	豚		棒餃子	1 こ	1	麦 豆 鶏 豚		牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳
	ぶどう酒	1.5 g	4			こめ油(揚げ用)	5 g	6			冬野菜のポトフ					鶏肉の香味だれ			
	にんにく	0.3 g	4			肉団子の酢豚風					ミニウインナー	20 g	1	鶏 豚		鶏肉	1 こ	1	鶏
	土しょうが	0.3 g	4			たまねぎ	60 g	4			じゃがいも	40 g	5			●青ねぎ	3 g	3	
	じゃがいも	50 g	5			たけのこ	20 g	4			たまねぎ	40 g	4			土しょうが	0.2 g	4	
	たまねぎ	60 g	4			にんじん	20 g	3			●だいこん	40 g	4			砂糖	1 g	5	
	にんじん	20 g	3			ピーマン	10 g	3			かぶ	20 g	4			本みりん	1 g		
6日 （金）	むき枝豆	8 g	4	豆	9日 （月）	穀物酢	1 g			10日 （火）	にんにく	0.2 g	4		11日 （水）	こいくちしょうゆ	3 g		麦 豆
	カレールウ(辛口)	5 g	6	麦 豆 り		砂糖	1.7 g	5	麦 豆		ぶどう酒	0.2 g	4			豆板ジャン	0.1 g		
	カレールウ(甘口)	12 g	6	麦 豆		こいくちしょうゆ	4 g		麦 豆		コンソメ	2 g				こいくちしょうゆ	0.1 g		
	トマトケチャップ	3 g				トマトケチャップ	3 g		豆 鶏 豚		塩	0.1 g				しょうゆ	0.04 g		
	トンカツソース	2 g				中華スープ	1 g		豆 鶏 豚		こしょう	0.04 g				ペンネアラビアータ			
	ウスターソース	1 g				中華スープ	3 g		豆 鶏 豚		ペンネ	12 g	5	麦		豚ひき肉	10 g	1	豚
	コンソメ	1.8 g				でんぶん	0.5 g	5	ゴ		豚ひき肉	12 g	1	豚		蒸しひきわり大豆	10 g	1	豆
	塩	0.1 g				ごま油	0.5 g	6	ゴ		たまねぎ	20 g	4			豆腐	70 g	1	豆
	こしょう	0.03 g									にんじん	5 g	3			たけのこ	30 g	4	
											にんにく	0.2 g	4			にんにく	20 g	3	
12日 （木）	牛乳	1 本	2	乳	13日 （金）	チキンナゲット	2 こ	1	麦 豆 鶏	16日 （月）	チーズポテト				17日 （火）	豆乳プリン			
	チキンナゲット	2 こ	1	麦 豆 鶏		こめ油(揚げ用)	4 g	6			じゃがいも	40 g	5			スティックベーコン	12 g	1	豚
	ヨーグルスローサラダ					こめ油(揚げ用)	4 g	6			たまねぎ	60 g	4			ほうれん草	45 g	3	
	●キャベツ	40 g	4			こめ油(揚げ用)	4 g	6			にんにく	20 g	3			ホールコーン	5 g	4	
	にんじん	10 g	3			本みりん	0.7 g				土しょうが	0.3 g	4			こめ油	0.3 g	6	
	ホールコーン	5 g	4			中華スープ	0.6 g		豆 鶏 豚		でんぶん	2 g				コンソメ	0.5 g		
	砂糖	0.5 g	5			でんぶん	0.5 g	5	ゴ		中華スープ	2 g				塩	0.1 g		
	穀物酢	1 g				ごま油	0.5 g	6	ゴ		豆腐	0.3 g				こしょう	0.02 g		
	塩	0.05 g									塩	0.1 g				こしょう	0.02 g		
	こしょう	0.02 g									マヨネーズタイプ調味料	6 g	6						
	エネルギー	825	kcal			エネルギー	786	kcal			エネルギー	780	kcal			エネルギー	798	kcal	
	たんぱく質	26.6	g			たんぱく質	25.8	g			たんぱく質	26	g			たんぱく質	38.2	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
6日 （金）	カツ丼				9日 （月）	ごはん				10日 （火）	ごはん				11日 （水）	米粉パン			
	●精白米	90 g	5			●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5	乳 麦		●精白米	90 g	5	
	精麦	10 g	5			牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳		精麦	10 g	5	
	トンカツ	1 こ	1	麦 豆 豚		牛乳	1 本	2	乳		ちくわのお茶揚げ					牛肉	10 g	1	牛
	こめ油(揚げ用)	5 g	6			ちくわ	1 本	1			ちくわのお茶揚げ					こぼう	30 g	4	
	鶏卵	40 g	1	卵		●大和茶	0.3 g				かまぼこ	12 g	1			土しょうが	0.8 g	4	
	かまぼこ	20 g	1			てんぷら粉	6 g	5	麦		うす揚げ	8 g	1	豆		清酒	2 g		
	たまねぎ	70 g	4			こめ油(揚げ用)	5 g	6			たまねぎ	30 g	4			和風ドレッシング	1 g		
	にんじん	15 g	3			本みりん	1.5 g	5			にんじん	10 g	3			本みりん	1 g	5	麦 豆
	●青ねぎ	10 g	3			でんぶん	0.5 g	5			●青ねぎ	8 g	3			うすくちしょうゆ	2 g		
12日 （木）	清酒	1.5 g	4		13日 （金）	だしパック	2 g		鯖	16日 （月）	牛肉のしぐれ煮				17日 （火）	じゃがいものポターージュ			
	本みりん	2 g				鶏肉	10 g	1	鶏		たまねぎ	40 g	4			たまたまねぎ	20 g	6	乳 麦
	砂糖	2 g				うす揚げ	8 g	1	豆		じゃがいもポターージュルウ	20 g	6	乳 麦		牛乳	50 g	2	乳
	こいくちしょうゆ	6 g		麦 豆		豆腐	20 g	1	豆		牛乳	20 g	2	乳		生クリーム	5 g	2	乳
	塩	0.1 g				じゃがいも	20 g	5			本みりん	2 g				無塩バター	3 g	6	乳
	でんぶん	1 g	5			たまねぎ	30 g	4			うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆		コンソメ	0.1 g		
	だしパック	2 g		鯖		●青ねぎ	6 g	3			だし昆布	1 g				塩	0.1 g		
	牛乳	1 本	2	乳		えのきたけ	10 g	4			だしパック	3 g		鯖		こしょう	0.03 g		
	ツナポテト					赤みそ	8 g	1	豆		ひじきの炒め煮					かぶ	30 g	4	
	じゃがいも	50 g	5			だしパック	3 g		鯖		生ひじき	15 g	2			ブロccoli	30 g	3	
12日 （木）	きゅうり	10 g	4		13日 （金）	わかめごはん				16日 （月）	ごはん				17日 （火）	ハヤシライス			
	ツナ	10 g	1			●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5			●精白米	90 g	5	
	こしょう	0.02 g				わかめごはんの素	2 g	2			牛乳	1 本	2	乳		精麦	10 g	5	
	塩	0.1 g				牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳		牛肉	10 g	1	牛
	マヨネーズタイプ調味料	6 g	6			たら(馬鈴薯澱粉付き)	1 こ	1			鶏肉	1 こ	1	鶏		ぶどう酒	1.5 g		
						こめ油(揚げ用)	6 g	6			塩	0.1 g				たまねぎ	60 g	4	
						大豆水煮	2 g				こしょう	0.02 g				にんじん	20 g	3	
						平天	8 g	1	豆		にんにく	0.1 g	4			トマト	20 g	3	
						●つきこんにやく	5 g	5			土しょうが	0.2 g	4			グリーンピース	5 g	4	
						さやいんげん	8 g	3			清酒	1.2 g				●ぶなしめじ	20 g	4	
12日 （木）					13日 （金）	にんじん	6 g	3		16日 （月）	冬野菜のライオンナーのスープカレー				17日 （火）	ほうれん草とベーコンのソテー			
						こめ油	0.2 g	6			ミニウインナー	18 g	1	鶏 豚		スティックベーコン	12 g	1	豚
						清酒	1 g				たまねぎ	30 g	4			ほうれん草	45 g	3	
						本みりん	1 g				ブロccoli	20 g	3			ホールコーン	5 g	4	
						砂糖	1 g	5			れんこん	20 g	4			こめ油	0.3 g	6	
						こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆		●だいこん	20 g	4			コンソメ	0.5 g		
						だしパック	1 g				かぶ	10 g	4			塩	0.1 g		
						小松菜のじゃこ炒め					にんじん	10 g	3			こしょう	0.02 g		
						●小松菜	45 g	3			スープカレールウ	20 g	6	麦 豆 り					
						うす揚げ	8 g	1	豆		チーズポテト					じゃがいも	40 g	5	
12日 （木）	ちりめんじゃこ	5 g	2		13日 （金）	わかめごはん				16日 （月）	ごはん				17日 （火）	ハヤシライス			
	砂糖	1 g	5			●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5			●精白米	90 g	5	
	こいくちしょうゆ	1.8 g		麦 豆		わかめごはんの素	2 g	2			牛乳	1 本	2	乳		精麦	10 g	5	
	こめ油	0.3 g	6			牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳		牛肉	10 g	1	牛
						たら(馬鈴薯澱粉付き)	1 こ	1			鶏肉	1 こ	1	鶏		ぶどう酒	1.5 g		
						こめ油(揚げ用)	6 g	6			塩	0.1 g				たまねぎ	60 g	4	
						砂糖	1 g	5			こしょう	0.02 g				にんじん	20 g	3	
						本みりん	2 g				にんにく	0.1 g	4			トマト	20 g	3	
						うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆		土しょうが	0.2 g	4			グリーンピース	5 g	4	
						でんぶん	0.5 g	5			清酒	1.2 g				●ぶなしめじ	20 g	4	
12日 （木）					13日 （金）	わかめごはん				16日 （月）	ごはん				17日 （火）	ハヤシライス			
						●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5			●精白米	90 g	5	
						わかめごはんの素	2 g	2			牛乳	1 本	2	乳		精麦	10 g	5	
						牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳		牛肉	10 g	1	牛
						たら(馬鈴薯澱粉付き)	1 こ	1			鶏肉	1 こ	1	鶏		ぶどう酒	1.5 g		
						こめ油(揚げ用)	6 g	6			塩	0.1 g				たまねぎ	60 g	4	
						砂糖	1 g	5			こしょう	0.02 g				にんじん	20 g	3	
						本みりん	2 g				にんにく	0.1 g	4						

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

香芝市イメージキャラクター
カッシー





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
イ	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	

12月 平均栄養量

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
812	30.7	25.5	379	111	3.3	304	0.71	0.58	33	7.7