

令和6年度

1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
8日 （水）	規格パン				9日 （木）	ごはん				10日 （金）	ハヤシライス				14日 （火）	ごはん			
	●規格パン	1こ	5	乳 麦		●精白米	100g	5			●精白米	90g	5			●精白米	100g	5	
	牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳		精麦	10g	5			牛乳	1本	2	乳
	ハンバーグのデミグラスソースかけ					厚焼き卵	1こ	1	卵 麦 豆		牛肉	20g	1	牛		豆腐ハンバーグ	1本	2	乳
	ハンバーグ	1こ	1	豆 鶏 豚		白玉雑煮					ぶどう酒	1.5g				豆腐ハンバーグ	1こ	1	豆 鶏 豚
	デミグラスソース	10g	6	麦 鶏		白玉団子	25g	5	豆		たまねぎ	60g	4			こいくちしょうゆ	1.8g		
	砂糖	1g	5			豆腐	15g	1	豆		にんじん	20g	3			砂糖	1g	5	
	トマトケチャップ	4g				さといも	15g	5			グリーンピース	20g	3			本みりん	1g		
	トマトピューレ	4g	3			にんじん	15g	3			●ぶなしめじ	20g	4			こしょう	0.01g		
	ウスターソース	0.8g				だいこん	20g	4			にんにく	0.1g	4			でんぶん	0.6g	5	
ぶどう酒	3g			●青ねぎ	6g	3		ハヤシルウ	15g	6		すまし汁							
コンソメ	2g			白みそ	13g	1	豆	トマトケチャップ	5g			鶏肉	15g	1	鶏				
塩	0.1g			だし昆布	1g			トンカツソース	1g			うす揚げ	8g	1	豆				
こしょう	0.04g			だしパック	3g		鯖	ウスターソース	2g			たまねぎ	30g	4					
キャベツソデー				れんこんの炒め物				コンソメ	0.8g			ごぼう	15g	4					
キャベツ	40g	4		豚ひき肉	25g	1	豚	塩	0.3g			にんじん	10g	3					
にんじん	7g	3		れんこん	20g	4		こしょう	0.05g			●青ねぎ	7g	3					
ホールコーン	5g	4		にんじん	5g	3		牛乳	1本	2	乳	えのきたけ	8g	4					
塩	0.1g			むき枝豆	5g	4	豆	ブロッコリー	45g	3		土しろうが	0.3g	4					
こしょう	0.03g			砂糖	0.8g	5		ホールコーン	5g	4		本みりん	1g						
コンソメ	0.5g			こいくちしょうゆ	1.8g		麦 豆	イタリアンドレッシング	5g	6	麦 豆 豚	清酒	1.2g						
油	0.1	6		本みりん	1g			アセロラゼリー				うすくちしょうゆ	5g		麦 豆				
エネルギー	808	kcal			エネルギー	731	kcal		エネルギー	737	kcal		エネルギー	747	kcal				
たんぱく質	32.4	g			たんぱく質	26.3	g		たんぱく質	21.6	g		たんぱく質	28.8	g				
材料名	分量	6群	アレルギー	材料名	分量	6群	アレルギー	材料名	分量	6群	アレルギー	材料名	分量	6群	アレルギー				
15日 （水）	あげパン				16日 （木）	ポークカレー			17日 （金）	減量ごはん			20日 （月）	ごはん					
	●規格パン	1こ	5	乳 麦		●精白米	90g	5			●精白米	90g		5		●精白米	100g	5	
	揚げ油	6g	6			牛乳	1本	2		乳	牛乳	1本		2	乳	牛乳	1本	2	乳
	グラニュー糖	7g	5			牛乳	1本	2		乳	ひるぜん焼きそば				カレーチキンメンチカツ	1こ	1	麦 鶏	
	牛乳	1本	2	乳		ぶどう酒	2g				中華めん	60g		5	麦	揚げ油	5g	6	
	鶏肉	30g	1	鶏		にんにく	0.3g	4			鶏肉	30g		1	鶏	大和まなの豆乳汁			
	じゃがいも	30g	5			しょうが	0.3g	4			清酒	1.3g				肉団子	18g	1	豆 鶏
	たまねぎ	20g	4			じゃがいも	50g	5			キャベツ	40g		4		豆腐	18g	1	豆
	にんじん	30g	3			たまねぎ	50g	4			たまねぎ	30g		4		だいこん	15g	4	
	ぶどう酒	1g				にんじん	20g	3			にんじん	20g		3		●大和まな	20g	3	
コンソメ	2.3g			むき枝豆	5g	4	豆	土しろうが	0.1g	4		白菜	10g	4					
塩	0.2g			カレールウ(辛口)	5g	6	麦 豆 卵	みそ	5g	1	豆	にんじん	10g	3					
牛乳	50g	2	乳	カレールウ(甘口)	12g	6	麦 豆	本みりん	3g			●青ねぎ	6g	3					
無塩バター	2g	6	乳	トマトケチャップ	3g			焼き肉のたれ	10g		麦 豆	えのきたけ	5g	4					
●米粉	5g	5		トンカツソース	1g			砂糖	1g	5		豆乳	30g	1	豆				
マカロニサラダ				コンソメ	1.8g			塩	0.01g			白みそ	8g	1	豆				
マカロニ	15g	5	麦	こしょう	0.04g			大根サラダ				本みりん	2g						
キャベツ	15g	4		牛乳	1本	2	乳	だいこん	30g	4		うすくちしょうゆ	2.5g		麦 豆				
きゅうり	15g	4		牛乳	1本	2	乳	きゅうり	15g	4		だしパック	3g		鯖				
にんじん	5g	3		チキンナゲット	2こ	1	麦 豆 鶏 豚	にんじん	5g	3		きんぴらごぼう							
塩	0.1g			揚げ油	4g	6		ツナ	8g	1		ごぼう	35g	4					
こしょう	0.03g			海藻サラダ				和風ドレッシング	6g	6	麦 豆 鶏 豚 卵	にんじん	12g	3					
マヨネーズ・タイ調味料	7g	6		わかめ	0.5g	2		桃ゼリー				本みりん	0.6g						
エネルギー	770	kcal			わかめ	0.5g	2		桃ゼリー	1こ	5	モモ	砂糖	0.8g	5				
たんぱく質	27.1	g			寒天	0.5g	2		エネルギー	709	kcal		エネルギー	748	kcal				
材料名	分量	6群	アレルギー	材料名	分量	6群	アレルギー	材料名	分量	6群	アレルギー	材料名	分量	6群	アレルギー	材料名	分量	6群	アレルギー
21日 （火）	ごはん				22日 （水）	規格パン			23日 （木）	ごはん			24日 （金）	ハヤシライス					
	●精白米	100g	5			●規格パン	1こ	5		乳 麦	●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	にんにく	0.1g	4	
	さばの味噌煮	1こ	1	鯖 豆		牛乳	1本	2		乳	牛乳	1本		2	乳	土しろうが	0.1g	4	
	豚汁					黒豆コロッケ	1こ	1		麦 豆	いかにかりん揚げ				鳥がらスープ	1g		鶏	
	豚肉	30g	1	豚		揚げ油	5g	6			いかに天ぷら	1こ		1	麦 卵	うすくちしょうゆ	0.7g		麦 豆
	清酒	1.5g				ミネストローネ					揚げ油	5g				塩	0.1g		
	豆腐	15g	1	豆		カットウインナー	20g	1		鶏	本みりん	0.4g				こしょう	0.01g		
	さといも	20g	5			大豆水煮	10g	1		豆	砂糖	1.5g		5	麦 豆	牛乳	1本	2	乳
	だいこん	15g	4			たまねぎ	20g	4			こいくちしょうゆ	2.4g				牛乳	1本	2	乳
ごぼう	15g	4		ブロッコリー	10g	3		にゅうめん				ハヤシライス							
にんじん	10g	3		にんじん	15g	3		●ふしそうめん	10g	5	麦	鶏もも肉	1切	1	鶏				
●青ねぎ	6g	3		セロリー	6g	4		豆腐	20g	1	豆	にんにく	0.1g	4					
みそ	8g	1	豆	トマト	30g	3		うす揚げ	8g	1	豆	土しろうが	0.1g	4					
白みそ	2g	1	豆	パセリ	1g	3		たまねぎ	30g	4		白ねぎ	1g	4					
だしパック	3g			ぶどう酒	1.5g			にんじん	5g	3		うすくちしょうゆ	2g		麦 豆				
小松菜のおかか和え				コンソメ	2g			えのきたけ	10g	4		鳥がらスープ	1g		豆 鶏 豚				
●小松菜	35g	3		砂糖	1.3g	5		●青ねぎ	8g	3		中華スープ	1g						
うす揚げ	6g	1	豆	うすくちしょうゆ	1.5g		麦 豆	だしパック	3g		鯖	塩	0.1g						
にんじん	5g	3		こしょう	0.2g			本みりん	2.5g			こしょう	0.03g						
糸かつお	1g	1		こしょう	0.04g			うすくちしょうゆ	3g		麦 豆	でんぶん	0.5g	5					
砂糖	1g	5		野菜サラダ				小松菜の肉炒め				コンダオラー							
うすくちしょうゆ	1.2g		麦 豆	ホールコーン	10g	4		豚肉	20g	1	豚	かまぼこ	10g		1				
エネルギー	773	kcal			キャベツ	30g	4		●小松菜	40g	3		平天	10g	1	豆			
					きゅうり	10g	4		にんじん	6g	3		豆腐	20g	1	豆			
					にんじん	8g	3		清酒	1g			うす揚げ	8g	1	豆			
					和風たまねぎドレッシング	8g	6	麦 豆	砂糖	0.8g	5	麦 豆	チンゲンサイ	15g	3				
					エネルギー	771	kcal		こいくちしょうゆ	2g			だいこん	15g	4				
									でんぶん	0.5g	5		にんじん	10g	3				
									エネルギー	792	kcal		干しいたけ	0.3g	4				
												鳥がらスープ	3g		鶏				
												中華スープ	2g		豆 鶏 豚				
												うすくちしょうゆ	1.8g		麦 豆				
												塩	0.1g						
												こしょう	0.03g						
												ジンガポールヌードル							
												豚肉	20g	1	豚				
												ビーフン	10g	5					
												たまねぎ	10g	4					

	たんぱく質	31.4g		たんぱく質	27.1g		たんぱく質	27.6g	←	たんぱく質	34g
--	-------	-------	--	-------	-------	--	-------	-------	---	-------	-----

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
27日 (月)	ごはん				28日 (火)	ごはん				29日 (水)	規格パン				30日 (木)	ごはん			
	●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5			●規格パン	1 こ	5	乳 麦		●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
	春巻き	1 こ	1	麦 豆 豚		豚肉	40 g	1	豚		白身魚フライ	1 こ	1	麦		鶏もも肉	1 切	1	鶏
	揚げ油	5 g	6			たまねぎ	20 g	4			揚げ油	5 g	6			チリパウダー	1 g		
	豆腐の中華風煮込み					白ねぎ	10 g	4			スコッチブロス					塩	0.1 g		
	豆腐	60 g	1	豆		にんじん	10 g	3			鶏肉	15 g	1	鶏		カットウインナー	25 g	1	鶏
	蒸しひきわり大豆	15 g	1	豆		キャベツ	10 g	4			かぶ	35 g	4			にんにく	0.2 g	4	
	豚ひき肉	20 g	1	豚		土しょうが	0.8 g	4			たまねぎ	20 g	4			ぶどう酒	2 g		
	たまねぎ	30 g	4			ごま油	2 g	6	ゴ		チンゲンサイ	20 g	3			オクラ	30 g	3	
27日 (月)	チンゲンサイ	30 g	3		28日 (火)	本みりん	2 g	6		29日 (水)	にんじん	7 g	3		30日 (木)	たまねぎ	30 g	4	
	にんじん	15 g	3			砂糖	6 g	5			大豆水煮	7 g	1	豆		にんじん	20 g	3	
	●ぶなしめじ	8 g	4			コチジャン	3 g				白いんげん豆のペースト	10 g	4			●ぶなしめじ	15 g	4	
	えのきたけ	8 g	4			にんにく	0.6 g	4			コンソメ	3 g				グリーンピース	6 g	4	
	●青ねぎ	6 g	3			こいくちしょうゆ	7 g				塩	0.2 g				トマトビュレ	5 g	3	
	土しょうが	1.2 g	4			清酒	1 g				コロンネーションサラダ					トマトケチャップ	10 g		
	オイスターソース	3 g				ギムチスープ					じゃがいも	35 g	5			ウスターソース	1.7 g		
	鳥がらスープ	1.8 g				鶏肉	17 g	1	鶏		ささみほぐし	5 g	1	鶏		デミグラスソース	8 g	6	麦 鶏
	清酒	1 g				白菜ギムチ	7 g	4			きゅうり	8 g	4			コンソメ	1.8 g		
	砂糖	2 g				豆腐	30 g	1	豆		ホールコーン	5 g	4			オリーブ油	1 g	6	
27日 (月)	こいくちしょうゆ	4 g			28日 (火)	白菜	25 g	4		29日 (水)	こしょう	0.04 g			30日 (木)	砂糖	0.6 g	5	
	でんぶん	1.5 g	5			たまねぎ	20 g	4			マヨネーズタイプ調味料	7 g	6			こいくちしょうゆ	0.5 g		
	中華サラダ					ニラ	7 g	3			カレー粉	1 g				塩	0.1 g		
	キャベツ	30 g	4			土しょうが	0.7 g	4								こしょう	0.06 g		
	きゅうり	10 g	4			油	0.2 g	6								●米粉	1.5 g	5	
	ホールコーン	8 g	4			鳥がらスープ	1.5 g									キャベツ	30 g	4	
	ごま油	0.4 g	6	ゴ		中華スープ	0.8 g									にんじん	10 g	3	
	こいくちしょうゆ	2 g				みそ	4 g									ホールコーン	5 g	4	
	穀物酢	2 g				塩	0.5 g									コーンクリーミードレッシング	6 g	6	
	砂糖	1 g	5			こしょう	0.03 g												
27日 (月)	エネルギー	830		kcal	28日 (火)	エネルギー	712		kcal	29日 (水)	エネルギー	718		kcal	30日 (木)	エネルギー	750		kcal
	たんぱく質	25.8		g		たんぱく質	29.2		g		たんぱく質	31.4		g		たんぱく質	29		g
31日 (金)	ごはん				31日 (金)	ごはん				31日 (金)	ごはん				31日 (金)	ごはん			
	●精白米	100 g	5			●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
	まぐろカツ	1 こ	1	麦 豆		まぐろカツ	1 こ	1	麦 豆		まぐろカツ	1 こ	1	麦 豆		まぐろカツ	1 こ	1	麦 豆
	揚げ油	6 g	6			揚げ油	6 g	6			揚げ油	6 g	6			揚げ油	6 g	6	
	塩麹汁					塩麹汁					塩麹汁					塩麹汁			
	うす揚げ	7 g	1	豆		うす揚げ	7 g	1	豆		うす揚げ	7 g	1	豆		うす揚げ	7 g	1	豆
	白菜	30 g	4			白菜	30 g	4			白菜	30 g	4			白菜	30 g	4	
	豆腐	20 g	1	豆		豆腐	20 g	1	豆		豆腐	20 g	1	豆		豆腐	20 g	1	豆
	だいこん	15 g	4			だいこん	15 g	4			だいこん	15 g	4			だいこん	15 g	4	
31日 (金)	にんじん	8 g	3		31日 (金)	にんじん	8 g	3		31日 (金)	にんじん	8 g	3		31日 (金)	にんじん	8 g	3	
	えのきたけ	8 g	4			えのきたけ	8 g	4			えのきたけ	8 g	4			えのきたけ	8 g	4	
	●青ねぎ	6 g	3			●青ねぎ	6 g	3			●青ねぎ	6 g	3			●青ねぎ	6 g	3	
	土しょうが	0.5 g	4			土しょうが	0.5 g	4			土しょうが	0.5 g	4			土しょうが	0.5 g	4	
	塩麹	4 g				塩麹	4 g				塩麹	4 g				塩麹	4 g		
	うすくちしょうゆ	1 g				うすくちしょうゆ	1 g				うすくちしょうゆ	1 g				うすくちしょうゆ	1 g		
	だしパック	3 g				だしパック	3 g				だしパック	3 g				だしパック	3 g		
	清酒	0.5 g				清酒	0.5 g				清酒	0.5 g				清酒	0.5 g		
	豚肉とこんにゃくの炒め物					豚肉とこんにゃくの炒め物					豚肉とこんにゃくの炒め物					豚肉とこんにゃくの炒め物			
	豚肉	10 g	1	豚		豚肉	10 g	1	豚		豚肉	10 g	1	豚		豚肉	10 g	1	豚
31日 (金)	●つきこんにゃく	20 g	5		31日 (金)	●つきこんにゃく	20 g	5		31日 (金)	●つきこんにゃく	20 g	5		31日 (金)	●つきこんにゃく	20 g	5	
	にんじん	6 g	3			にんじん	6 g	3			にんじん	6 g	3			にんじん	6 g	3	
	平天	10 g	1	豆		平天	10 g	1	豆		平天	10 g	1	豆		平天	10 g	1	豆
	砂糖	1 g	5			砂糖	1 g	5			砂糖	1 g	5			砂糖	1 g	5	
	こいくちしょうゆ	2 g				こいくちしょうゆ	2 g				こいくちしょうゆ	2 g				こいくちしょうゆ	2 g		
	エネルギー	734		kcal		エネルギー	734		kcal		エネルギー	734		kcal		エネルギー	734		kcal
	たんぱく質	26.2		g		たんぱく質	26.2		g		たんぱく質	26.2		g		たんぱく質	26.2		g

日	材料名	分量	6群	アレルギー
31日 (金)	ごはん			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳	1 本	2	乳
	まぐろカツ	1 こ	1	麦 豆
	揚げ油	6 g	6	
	塩麹汁			
	うす揚げ	7 g	1	豆
	白菜	30 g	4	
	豆腐	20 g	1	豆
	だいこん	15 g	4	
31日 (金)	にんじん	8 g	3	
	えのきたけ	8 g	4	
	●青ねぎ	6 g	3	
	土しょうが	0.5 g	4	
	塩麹	4 g		
	うすくちしょうゆ	1 g		麦 豆
	だしパック	3 g		鯖
	清酒	0.5 g		
	豚肉とこんにゃくの炒め物			
	豚肉	10 g	1	豚
31日 (金)	●つきこんにゃく	20 g	5	
	にんじん	6 g	3	
	平天	10 g	1	豆
	砂糖	1 g	5	
	こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
	エネルギー	734		kcal
	たんぱく質	26.2		g

1月24日～30日は、

全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。

令和6年度のテーマは【世界の料理】です。
様々な国の料理を給食風にアレンジして提供します。お楽しみに！！

1月24日(金)シンガポール料理

1月27日(月)中国料理

1月28日(火)韓国料理

1月29日(水)イギリス料理

1月30日(木)アメリカ料理





●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。

「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
れ	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	

1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	
-------	-------	----	-------	--------	---	-------	--------------------	--------------------	-------	--

