

令和6年度

2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
3日 （月）	チキンビーンズカレー				4日 （火）	ごはん				5日 （水）	規格パン			
	●精白米	90 g	5			●精白米	100 g	5			●規格パン	1 こ	5	乳 麦
	精麦	10 g	5			牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳
	鶏肉	25 g	1	鶏		つくねの生薬だれ					ハンバーグのケチャップソースかけ			
	ぶどう酒	1.5 g				キャベツ入り平つくね	1 こ	1	鶏 豚		ハンバーグ	1 こ	1	豆 鶏 豚
	大豆水煮	20 g	1	豆		土しょうが	0.5 g	4			トマトケチャップ	7 g	3	
	にんにく	0.3 g	4			砂糖	2 g	5			トマトピューレ	7 g	3	
	土しょうが	0.3 g	4			本みりん	1 g				砂糖	0.4 g	5	
	じゃがいも	50 g	5			清酒	0.5 g				粉からし	0.04 g		
	たまねぎ	50 g	4			こいくちしょうゆ	4 g		麦 豆		コンソメスープ			
にんじん	20 g	3		でんぶん	0.4 g	5		ベーコン	7 g	1	豚			
グリーンピース	5 g	4		沢煮碗				じゃがいも	30 g	5				
カレールウ(辛口)	5 g	6	麦 豆 り	豚肉	15 g	1	豚	たまねぎ	30 g	4				
カレールウ(甘口)	12 g	6	麦 豆	ごぼう	20 g	4		にんじん	15 g	3				
トマトケチャップ	3 g			だいこん	20 g	4		●小松菜	15 g	3				
トンカツソース	2 g			たまねぎ	15 g	4		みそ	8 g	1	豆			
ウスターソース	1 g			にんじん	15 g	3		白みそ	2 g	1	豆			
コンソメ	1.8 g			干しいたけ	1 g	4		だしバック	3 g					
塩	0.1 g			白ねぎ	4 g	4		豚肉とごぼうの炒め物						
こしょう	0.04 g			だしバック	5 g		鯖 麦 豆	豚肉	20 g	1	豚			
牛乳	1 本	2	乳	うすくちしょうゆ	8 g			ごぼう	20 g	4				
ツナサラダ				本みりん	1 g			●つきこんにやく	5 g	5				
ツナ	10 g	1		清酒	1 g			にんじん	5 g	3				
たまねぎ	20 g	4		塩	0.1 g			本みりん	1 g					
きゅうり	10 g	4		こしょう	0.05 g			清酒	1 g					
キャベツ	15 g	4		こんにやくのきんぴら				砂糖	1 g	5	麦 豆			
和風ドレッシング	6 g	6	麦 豆 鶏 豚 り	鶏肉	10 g	1	鶏	こいくちしょうゆ	2 g					
ヨーグルト				●つきこんにやく	25 g	5								
ヨーグルト	1 こ	2	乳 ゼ'	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	783		kcal		エネルギー	678		kcal		エネルギー	769		kcal
	たんぱく質	28.5		g		たんぱく質	25.2		g		たんぱく質	31.5		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
7日 （金）	混ぜ込みご飯				10日 （月）	ごはん				13日 （木）	ごはん			
	●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5	
	ツナ	5 g	1			牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳
	ごぼう	10 g	4			牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳
	まいたけ	5 g	4			焼売	2 こ	1	麦 豆 豚		ちくわのカレー揚げ			
	にんじん	5 g	3			麻婆豆腐					ちくわ	1 本	1	
	本みりん	3 g				豚ひき肉	25 g	1	豚		カレー粉	0.3 g		
	うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆		蒸しひきわり大豆	20 g	1	豆		てんぷら粉	6 g	5	麦
	こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆		豆腐	70 g	1	豆		揚げ油	5 g	6	
	だしバック	1 g		鯖		たけのこ	30 g	4			みそ汁			
牛乳	1 本	2	乳	にんじん	20 g	3		うす揚げ	10 g	1	豆			
揚げ鶏のねぎだれかけ				干しいたけ	1 g	4		豆腐	15 g	1	豆			
鶏もも肉(馬鈴薯澱粉付き)	1 こ	1	鶏	●青ねぎ	10 g	3		清酒	0.7 g					
揚げ油	6 g	6		にんにく	0.3 g	4		白菜	20 g	4				
白ねぎ	5 g	4		土しょうが	0.3 g	4		にんじん	20 g	3				
にんにく	0.3 g	4		でんぶん	1.5 g	5	豆 鶏 豚	●小松菜	15 g	3				
土しょうが	0.3 g	4		中華スープ	2 g			みそ	8 g	1	豆			
清酒	0.5 g		麦 豆	豆板ジャン	0.3 g			白みそ	2 g	1	豆			
こいくちしょうゆ	2 g			清酒	3 g			だしバック	3 g		鯖			
砂糖	0.1 g	5		ごま油	0.6 g	6	ゴ'	五目炒め						
ごま油	0.5 g	6	ゴ'	赤みそ	5.5 g	1	豆	れんこん	15 g	4				
すまじ汁				こいくちしょうゆ	4 g		麦 豆	鶏肉	10 g	1	鶏			
うす揚げ	9 g	1	豆	砂糖	1.5 g	5		●つきこんにやく	10 g	5				
かまぼこ	10 g	1		こしょう	0.01 g			たまねぎ	10 g	4				
たまねぎ	30 g	4		こしょう	0.04 g			にんじん	10 g	4				
ほうれん草	15 g	3		中華サラダ				土しょうが	5 g	3				
にんじん	8 g	3		キャベツ	30 g	4		土しょうが	0.5 g	4				
●青ねぎ	6 g	3		きゅうり	15 g	4		砂糖	1 g	5	麦 豆			
えのきたけ	10 g	4		ホールコーン	5 g	4		こいくちしょうゆ	2 g					
土しょうが	0.3 g	4		ごま油	0.4 g	6	ゴ'							
本みりん	1 g			こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆							
清酒	1.2 g			穀物酢	2 g									
うすくちしょうゆ	5 g		麦 豆	砂糖	2 g	5								
だしバック	3 g		鯖											
だし昆布	1 g													
	エネルギー	731		kcal		エネルギー	812		kcal		エネルギー	758		kcal
	たんぱく質	29.7		g		たんぱく質	33.2		g		たんぱく質	30.9		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
14日 （金）	ハッシュドボーク				17日 （月）	ごはん				19日 （水）	規格パン			
	●精白米	90 g	5			●精白米	100 g	5			●規格パン	1 こ	5	乳 麦
	精麦	10 g	5			牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳
	豚肉	25 g	1	豚		豚キムチ					豚肉	50 g	1	豚
	ぶどう酒	1.5 g				豚肉	50 g	1	豚		塩	0.1 g		
	たまねぎ	60 g	4			たまねぎ	40 g	4			こしょう	0.02 g		
	にんじん	20 g	3			白ねぎ	10 g	4			ぶどう酒	0.5 g		
	トマト	20 g	3			白菜キムチ	12 g	4			●ぶなしめじ	10 g	4	
	グリーンピース	5 g	4			土しょうが	0.5 g	4			たまねぎ	15 g	4	
	●ぶなしめじ	10 g	4			清酒	1 g				トマトケチャップ	8 g		
にんにく	0.1 g	4		こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆	ウスターソース	2 g					
ハヤシルウ	15 g	6		でんぶん	1 g	5		コンソメ	0.5 g					
トマトケチャップ	5 g			トックスープ				でんぶん	0.1 g	5				
トンカツソース	1 g			トック	25 g	5		ポトフ						
ウスターソース	2 g			鶏肉	20 g	1	鶏	ミニウインナー	20 g	1	鶏 豚			
コンソメ	0.8 g			たまねぎ	25 g	4		じゃがいも	30 g	5				
塩	0.3 g			たけのこ	15 g	4		たまねぎ	20 g	4				
こしょう	0.05 g			にんじん	10 g	3		だいこん	25 g	4				
牛乳	1 本	2	乳	干しいたけ	0.5 g	4		にんじん	20 g	3				
グリーンサラダ				●青ねぎ	6 g	3	豆 鶏 豚 麦 豆	にんにく	0.2 g	4				
ブロッコリー	20 g	3		中華スープ	2.2 g			ぶどう酒	1 g					
キャベツ	20 g	4		うすくちしょうゆ	1 g			コンソメ	2.2 g					
きゅうり	15 g	4		豆腐の韓国風サラダ				こしょう	0.04 g					
和風たまねぎドレッシング	6 g	6	麦 豆	豆腐	15 g	1	豆	塩	0.2 g					
パレンタインデザート				キャベツ	25 g	4		キャベツ	40 g	4				
パレンタインデザート	1 こ	5	豆	にんじん	5 g	3		ツナ	10 g	1				
				にんにく	0.1 g	4		ホールコーン	5 g	4				
				ごま油	0.5 g	6	ゴ'	コンソメ	0.5 g					
				こいくちしょうゆ	1.2 g		麦 豆	油	0.1 g	6				
				穀物酢	1.2 g			塩	0.2 g					
				砂糖	0.5 g	5		こしょう	0.03 g					
				鳥がらスープ	0.1 g		鶏							
	エネルギー	771		kcal		エネルギー	720		kcal		エネルギー	730		kcal
	たんぱく質	22.9		g		たんぱく質	31.2		g		たんぱく質	34.2		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
20日（木）	ごはん				21日（金）	ごはん				25日（火）	ごはん			
	●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
	焼き餃子	3 こ	1	大豆鶏豚		かつおカツ	1 こ	1	麦 豆		焼きししゃも	2 尾	1	
	八宝菜					揚げ油	6 g	6			カレーうどん			
	豚肉	40 g	1	豚		すまし汁					●吉野葛入りうどん	50 g	5	麦
	ちくわ	15 g	1			うす揚げ	9 g	1	豆		豚肉	20 g	1	豚
	たまねぎ	30 g	4			かまぼこ	10 g	1			清酒	1.5 g		
	白菜	30 g	4			たまねぎ	30 g	4			たまねぎ	20 g	4	
	チンゲンサイ	30 g	3			ごぼう	20 g	4			にんじん	12 g	3	
	たけのこ	20 g	4			にんじん	10 g	3			●青ねぎ	8 g	3	
	にんじん	15 g	3			●青ねぎ	6 g	3			●ぶなしめじ	10 g	4	
	●青ねぎ	6 g	3			えのきたけ	10 g	4			カレールウ(甘口)	8 g	6	麦 豆
	土しょうが	1 g	4			土しょうが	0.3 g	4			カレールウ(辛口)	4 g	6	麦 豆
	きくらげ	1.2 g	4			本みりん	1 g				うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆
	干しいたけ	0.5 g	4			清酒	1.2 g				本みりん	3 g		
	清酒	1.5 g				うすくちしょうゆ	5 g		麦 豆		カレー粉	0.12 g		
	オイスターソース	1 g				だしパック	3 g		麦 豆		だしパック	2 g		鯖
	中華スープ	3 g		豆 鶏 豚		だし昆布	1 g				れんこんの炒め物			
	うすくちしょうゆ	2.5 g		麦 豆		鶏肉	20 g	1	鶏		れんこん	20 g	4	
	でんぷん	2 g	5			キャベツ	25 g	4			鶏ひき肉	15 g	1	鶏
20日（木）	中華和え				21日（金）	にんじん	10 g	3	麦 豆	25日（火）	たまねぎ	15 g	4	
	だいこん	20 g	4			うすくちしょうゆ	2 g				にんじん	5 g	3	
	きゅうり	15 g	4			砂糖	1 g	5			土しょうが	0.5 g	4	
	にんじん	8 g	3			でんぷん	0.8 g	5			清酒	1 g		
	ホールコーン	5 g	4								砂糖	1 g	5	
	ごま油	0.3 g	6	ゴ							こいくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆
	砂糖	2 g	5								でんぷん	0.1 g	5	
	こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆										
	穀物酢	2 g												
エネルギー		785	kcal		エネルギー		745	kcal		エネルギー		760	kcal	
たんぱく質		30.7	g		たんぱく質		27.7	g		たんぱく質		30.6	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。

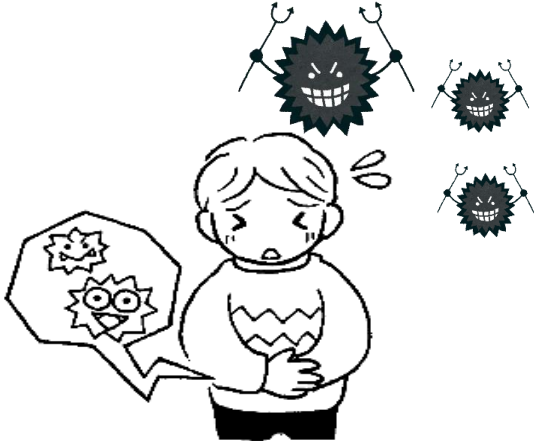
☆献立は都合により変更になることがあります。

～～ノロウイルス感染症に注意！！～～

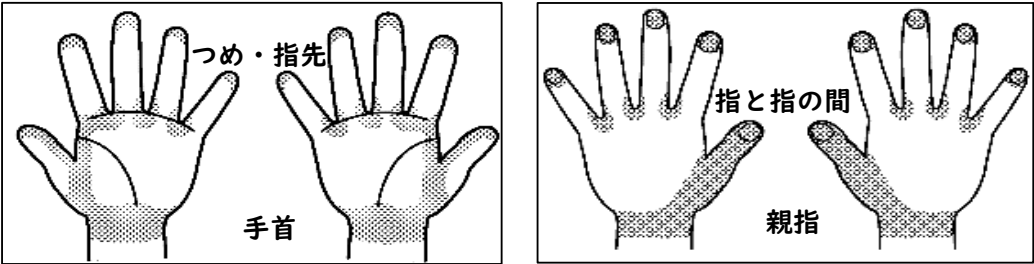
ノロウイルス感染症は、ノロウイルスにより引き起こされる急性胃腸炎で、特に冬季に流行します。感染力がとても強く、予防・注意が必要です。予防には、手洗いが有効です。洗い残しやすい箇所を確認して、しっかり手洗いをしましょう。

主な症状

- ・下痢
- ・嘔吐
- ・腹痛
- ・発熱
- など



洗い残しやすい場所



色のついている箇所が洗い残しが多い場所です。

手を洗う時は、石けんを泡立て、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首など、順番を決めると洗い残しがなくなります。

30秒間の手洗いを2回繰り返すことが効果的です。

手を洗った後は清潔なハンカチなどで手をふきましょう！

「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
れ	オレンジ	豚	豚肉	ﾊ	パナナ	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 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

2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 μ g RE	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
753	29.5	21.3	401	106	4.4	284	0.76	0.58	30	6.5

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



