

令和7年度
5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																															
1 日 (木)	材料名				分量	6群	アレルギー	2 日 (金) 行事食 こどもの日	材料名				分量	6群	アレルギー	7 日 (水)	材料名				分量	6群	アレルギー	8 日 (木)	材料名				分量	6群	アレルギー
	ごはん				100 g	5			たけのこごはん				90 g	5			規格パン				1 こ	5	乳 麦 <th colspan="4">ごはん</th> <td>100 g</td> <td>5</td> <td></td>		ごはん				100 g	5	
	●精白米								●精白米								●規格パン								●精白米						
	牛乳				1 本	2	乳		たけのこ				10 g	4			牛乳				1 本	2	乳		牛乳				1 本	2	乳
	鶏のから揚げ								うす揚げ				5 g	1	豆		ポロニアカツ								豚肉の塩麴炒め						
	鶏のから揚げ				2 こ	1	麦 豆 鶏		にんじん				3 g	3		揚げ油				4 g	6		豚肉				60 g	1	豚		
	揚げ油				8 g	6			本みりん				3 g	3		鶏肉				20 g	1	鶏	塩麴				10 g				
	中華スープ								うすくちしょうゆ				2 g	5	麦 豆	スープカレー							たまねぎ				60 g	4			
	豆腐				20 g	1	豆		こいくちしょうゆ				2 g			鶏肉				30 g	5		にんにく				0.2 g	4			
	かまぼこ				10 g	1			牛乳				1 本	2	乳	じゃがいも				30 g	4		清酒				3 g				
	たまねぎ				30 g	4			さわらの野菜あんかけ							たまねぎ				30 g	4		うすくちしょうゆ				1.5 g		麦 豆		
	チンゲンサイ				20 g	3			さわら				1 切	1		ブロッコリー				20 g	3		●米粉				0.5 g	5			
	にんじん				8 g	3			清酒				2 g			にんじん				10 g	3		さといも				30 g	5			
	清酒				1 g				ピーマン				3 g	3		コンソメ				12.5 g	6	麦 豆 鶏 豚	●板こんにゃく				20 g	5			
	うすくちしょうゆ				1 g		麦 豆		にんじん				3 g	3		コンソメ				0.1 g			厚揚げ				20 g	1	豆		
	中華スープ				2 g		豆 鶏 豚		えのきたけ				3 g	4		塩				0.1 g			だいこん				30 g	4			
	こしょう				0.05 g				砂糖				0.8 g	5	麦 豆	でんぷん				0.5 g	5		ごぼう				20 g	4			
	チンジャオロースー								うすくちしょうゆ				2 g			キャベツ				40 g	4		にんじん				20 g	3			
	牛肉				10 g	1	牛		かしわのすき焼き							ホールコーン				5 g	4		れんこん				20 g	4			
	たまねぎ				30 g	4			鶏肉				20 g	1	鶏	コンソメ				0.5 g			うすくちしょうゆ				5 g		麦 豆		
	たけのこ				20 g	4			高野豆腐				10 g	1	豆	こしょう				0.03 g			本みりん				5 g				
	赤ピーマン				5 g	3			●糸こんにゃく				40 g	5		塩				0.1 g			だしパック				2 g		鯖		
	ピーマン				5 g	3			白菜				60 g	4		でんぷん				0.5 g			だし昆布				1 g				
	土しょうが				0.2 g	4			たまねぎ				60 g	4									きゅうり				45 g	4			
	オイスターソース				1 g				青ねぎ				8 g	3									ツナ				15 g	1			
	砂糖				0.8 g	5	麦 豆		●まいたけ				6 g	4									塩				0.1 g				
	こいくちしょうゆ				2 g				清酒				3 g										こしょう				0.02 g				
	ごま油				0.3 g	6	ゴ		本みりん				3 g	5	麦 豆								マヨネーズタイプ調味料				6 g	6			
	でんぷん				0.3 g	5			砂糖				2 g																		
									塩				0.1 g																		
									かしわもち				1 こ	5	豆																
									かしわもち																						
	エネルギー				798		kcal		エネルギー				780		kcal								エネルギー				779		kcal		
	たんばく質				30		g		たんばく質				36.8		g								たんばく質				33		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
9 日 (金)	ごはん				100 g	5		1 2 日 (月)	ひじきご飯				100 g	5		1 3 日 (火)	ごはん				100 g	5		1 4 日 (水)	米粉パン				1 こ	5	乳 麦
	●精白米								生ひじき				15 g	2			●精白米								●米粉パン						
	牛乳				1 本	2	乳		平天				6 g	1			牛乳				1 本	2	乳		牛乳				1 本	2	乳
	チキン南蛮								ほぐしささみ				12 g	1	鶏		牛乳								鶏肉のトマトソースかけ						
	鶏肉(濃粉付き)				1 こ	1	鶏		にんじん				3 g	3			ちくわ				1 本	1			鶏肉				1 こ	1	鶏
	揚げ油				6 g	6			むき枝豆				3 g	4	豆	あおのり				0.1 g	2		トマト				20 g	3			
	砂糖				2 g	5	麦 豆		本みりん				0.6 g	5		てんぷら粉				6 g	5	麦	にんにく				0.1 g	4			
	こいくちしょうゆ				3 g				砂糖				2.5 g	5	麦 豆	揚げ油				6 g	6		ぶどう酒				1 g				
	穀物酢				5 g				こいくちしょうゆ				3.5 g		麦 豆								砂糖				0.8 g	5	麦 豆		
	ノンエッグタルタルソース				1 こ	6	豆		牛乳				1 本	2	乳	高野豆腐の煮物							こいくちしょうゆ				1 g				
	鮭ボール				20 g	1	鮭		さばの味噌煮				1 こ	1	鯖 豆	高野豆腐				10 g	1	豆	こしょう				0.02 g				
	豆腐				20 g	1	豆		沢煮碗							豚肉				30 g	1	豚	オリーブ油				0.3 g	6			
	たまねぎ				30 g	4			ごぼう				30 g	4		じゃがいも				40 g	5		野菜たっぷりスープ								
	にんじん				10 g	3			だいこん				30 g	4		たまねぎ				50 g	4		ベーコン				8 g	1	豚		
	えのきたけ				6 g	4			たまねぎ				20 g	4		にんじん				20 g	3		キャベツ				40 g	4			
	本みりん				1 g				にんじん				10 g	3		グリーンピース				5 g	4		たまねぎ				30 g	4			
	清酒				1 g				うすしいたけ				1 g	4		清酒				1.5 g			にんじん				10 g	3			
	うすくちしょうゆ				6 g		麦 豆		白ねぎ				4 g	4		砂糖				2.5 g	5	麦 豆	ぶどう酒				2 g				
	塩				0.1 g		鯖		清酒				2 g			うすくちしょうゆ				5 g			コンソメ				2 g				
	だしパック				3 g				本みりん				3 g			塩				0.1 g			塩				0.1 g				
	キャベツのごま塩昆布和え								うすくちしょうゆ				5 g		麦 豆	だしパック				2 g		鯖	こしょう				0.04 g				
	キャベツ				45 g	4			エネルギー				768		kcal	ブロッコリーのおかが和え							チーズポテト								
	にんじん				5 g	3			たんばく質				32.8		g	ブロッコリー				50 g	3		じゃがいも				60 g	5			
	塩昆布				1.2 g	2	麦 豆		たんばく質				34.6		g	糸かつお				0.5 g	1		とろけるチーズ				10 g	2	乳		
	うすくちしょうゆ				0.5 g		麦 豆		たんばく質				34.6		g	砂糖				0.8 g	5	麦 豆	塩				0.1 g				
	すりごま				0.8 g	6	ゴ		たんばく質				34.6		g	砂糖				1.2 g		麦 豆	こしょう				0.03 g				
	ごま油				0.5 g	6	ゴ		たんばく質				34.6		g	こいくちしょうゆ							オリーブ油				1 g	6			
	エネルギー				771		kcal		たんばく質				29		g								エネルギー				784		kcal		
	たんばく質				29		g		たんばく質				32.8		g								たんばく質				42.5		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
1 5 日 (木)	ごはん				100 g	5		1 6 日 (金)	ごはん				100 g	5		1 9 日 (月)	親子どんぶり				90 g	5		2 0 日 (火)	ごはん				100 g	5	
	●精白米								精白米								●精白米								●精白米						
	牛乳				1 本	2	乳		牛乳				1 本	2	乳		牛乳				1 本	2	乳		牛乳				1 本	2	乳
	焼売				2 こ	1	麦 豆 豚		あじフライ				1 こ	1	麦 豆		鶏肉				20 g	1	鶏		牛乳						
	焼売								かまぼこ				5 g	1			鶏卵				30 g	1	卵		春巻き				1 こ	1	麦 豆 豚
	豆腐の中華風煮込み							揚げ油				5 g	6		うす揚げ				3 g	1	豆	揚げ油				5 g	6				
	豆腐				60 g	1	豆		ウスターソース				3 g			たまねぎ				70 g	4		中華コーンスープ								
	蒸しひきわり大豆				10 g	1	豆		トンカツソース				3 g			えのきたけ				20 g	4		ベーコン				5 g	1	豚		
	鶏ひき肉				30 g	1	鶏		豚じゃが							にんじん				10 g	3		ホールコーン				5 g	4			
	たまねぎ				40 g	4			豚肉				30 g	5	豚	清酒				3 g			クリームコーン				30 g	4			
	チンゲンサイ				30 g	3			じゃがいも				60 g	5		本みりん				2 g			たまねぎ				30 g	4			
	にんじん				15 g	3			たまねぎ				60 g	4		砂糖				2 g	5	麦 豆	チンゲンサイ				10 g	3			
	●ぶなしめじ				8 g	4			にんじん				20 g	3		こいくちしょうゆ				7 g			にんじん				8 g	3			
	えのきたけ				8 g	4			●つぎこんにゃく				30 g	5	豆	塩				0.2 g			エリンギ				10 g	4			
	青ねぎ				6 g	3			むき枝豆				5 g	4	豆	だしパック				2 g		鯖	中華スープ				3 g		豆 鶏 豚		
	土しょうが				1.2 g	4			清酒				2 g			でんぷん				2 g	5		鳥がらスープ				0.5 g				
	オイスターソース				3 g				本みりん				1 g			牛乳				1 本	2	乳	塩				0.1 g				
	鳥がらスープ				1.2 g		鶏		砂糖				2 g	5	麦 豆								こしょう				0.04 g				
	清酒				1 g				こいくちしょうゆ				6 g			さわらの天ぷら							キャベツ				30 g	4			
	砂糖				2 g	5			だしパック				2 g			揚げ油				5 g	6		きゅうり				20 g	4			
	こいくちしょうゆ				4 g		麦 豆		ほうれん草のおひたし							小松菜とちくわのマヨネーズ和え							にんじん				5 g	3			
	でんぷん				2 g	5			ほうれん草				40 g	3		●小松菜				45 g	3		ツナ				10 g	1			
	春雨サラダ								米かつお				0.3 g	1		ちくわ				5 g	1		砂糖				2 g	5	麦 豆		
	はるさめ				6 g	5			砂糖				0.5 g	5	麦 豆	砂糖				0.3 g	5	麦 豆	こいくちしょうゆ				2 g				
	きゅうり				20 g	4			こいくちしょうゆ				1.5 g			マヨネーズタイプ調味料				6 g	6		穀物酢				2 g				
	にんじん				5 g	3			エネルギー				776		kcal								ごま油				0.3 g	6	ゴ		
	砂糖				2 g	5	麦 豆		たんばく質				30.9		g								エネルギー				784		kcal		
	こいくちしょうゆ				2 g				たんばく質				30.9		g								たんばく質				20.8				

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
21日 (水)	規格パン				22日 (木)	ごはん				23日 (金)	キーマカレー				26日 (月)	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
	ハッシュドポテト	1こ	5	豆		かつおかツ	1こ	1	麦 豆		豚ひき肉	30g	1	豚		油淋鶏			
	チリコンガン					かつおかツ	1こ	1	麦 豆		ぶどう酒	2g				鶏肉(鶏粉付き)	1こ	1	鶏
	豚ひき肉	50g	1	豚		揚げ油	6g	6			にんにく	0.3g	4			揚げ油	5g	6	
	蒸しひきわり大豆	20g	1	豆		すまし汁					土しょうが	0.3g	4			白ねぎ	3g	4	
	たまねぎ	50g	4			豆腐	30g	1	豆		じゃがいも	60g	5			にんにく	0.2g	4	
	トマト	20g	3			鶏肉	20g	1	鶏		たまねぎ	60g	4			土しょうが	0.2g	4	
	にんにく	0.2g	4			たまねぎ	30g	4			にんじん	20g	3			砂糖	2g	5	
27日 (火)	ぶどう酒	2g			28日 (水)	にんじん	10g	3		29日 (木)	カレールウ(辛口)	5g	6	麦 豆	30日 (金)	鶏肉	30g	1	豚
	トマトケチャップ	7g				青ねぎ	6g	3			カレールウ(甘口)	12g	6	麦 豆		蒸しひきわり大豆	10g	1	豆
	ウスターソース	1.5g				えのきたけ	5g	4			トマトケチャップ	3g				なす	80g	4	
	カレー粉	0.02g				本みりん	2g				トンカツソース	2g				たけのこ	30g	4	
	チリパウダー	0.06g				うすくちしょうゆ	4g		麦 豆		ウスターソース	1g				にんじん	20g	3	
	砂糖	0.2g	5			塩	0.1g				コンソメ	1g				青ねぎ	8g	3	
	コンソメ	0.1g				だし昆布	1g				塩	0.1g				土しょうが	0.2g	4	
	こしょう	0.03g				だしパック	3g		鯖		こしょう	0.03g				にんにく	0.2g	4	
	エネルギー	779	kcal			じゃがいもめそぼろ煮					ヨーグルト	1こ	2	乳 ゼ'		豆板ジャン	0.3g		豆 鶏 豚
	たんぱく質	32.9	g			豚ひき肉	20g	1	豚		ほうれん草とベーコンのソテー					中華スープ	1.2g		
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 (火)	わかめごはん				28日 (水)	あげパン				29日 (木)	ごはん				30日 (金)	ハッシュドポーク			
	●精白米	100g	5			●規格パン	1こ	5	乳 麦		●精白米	100g	5			●精白米	90g	5	
	わかめごはんの素	1g	2			揚げ油	6g	6			牛乳	1本	2	乳		精麦	10g	5	
	牛乳	1本	2	乳		グラニュー糖	7g	5			牛乳	1本	2	乳		豚肉	30g	1	豚
	豆腐ハンバーグのあんかけ					牛乳	1本	2	乳		棒餃子	1こ	1	麦 豆 豚		ぶどう酒	1.5g		
	豆腐ハンバーグ	1こ	1	麦 豆 鶏 牛		クリームシチュー					揚げ油	5g	6			たまねぎ	60g	4	
	本みりん	1g				鶏肉	30g	1	鶏		キムチスープ					にんじん	20g	3	
	砂糖	1g	5			じゃがいも	40g	5			豚肉	30g	1	豚		トマト	20g	3	
	こいくちしょうゆ	2g		麦 豆		たまねぎ	40g	4			うす揚げ	6g	1	豆		グリーンピース	5g	4	
	こしょう	0.01g				にんじん	20g	3			豆腐	30g	1	豆		●ぶなしめじ	20g	4	
27日 (火)	でんぶん	0.5g	5		28日 (水)	ぶどう酒	1g			29日 (木)	白菜キムチ	10g	4		30日 (金)	ハヤシルウ	13.5g	6	
	筑前煮					コンソメ	2.2g				白菜	10g	4			トマトケチャップ	5g		
	鶏肉	30g	1	鶏		塩	0.1g				鳥がらスープ	1g				トンカツソース	1g		
	厚揚げ	30g	1	豆		牛乳	50g	2	乳		みそ	4g	1	豆		ウスターソース	2g		
	さいとも	20g	5			生クリーム	5g	2	乳		塩	0.1g				コンソメ	0.1g		
	●板こんにやく	20g	5			無塩バター	2g	6	乳		こしょう	0.04g				塩	0.1g		
	れんこん	20g	4			●米粉	5g	5			チンゲンサイ	50g	3			こしょう	0.05g		
	ごぼう	20g	4			マカロニサラダ					にんじん	3g	3			あげナゲット	2こ	1	麦 豆
	たけのこ	20g	4			マカロニ	6g	5	麦		砂糖	1g	5			揚げ油	4g	6	
	にんじん	15g	3			きゅうり	20g	4			こいくちしょうゆ	2g		麦 豆		ポテトサラダ			
27日 (火)	むき枝豆	5g	4	豆	28日 (水)	塩	0.1g			29日 (木)	ごま油	0.5g	6	ゴ'	30日 (金)	じゃがいも	40g	5	
	本みりん	1g				こしょう	0.03g									きゅうり	20g	4	
	清酒	1g				マヨネーズ'タイプ'調味料	6g	6								にんじん	3g	3	
	砂糖	3g	5													塩	0.1g		
	こいくちしょうゆ	6g		麦 豆												こしょう	0.02g		
	だしパック	2g		鯖												マヨネーズ'タイプ'調味料	6g	6	
	野菜炒め																		
	豚肉	30g	1	豚															
	キャベツ	20g	4																
	●小松菜	20g	3																
27日 (火)	にんじん	3g	3		28日 (水)					29日 (木)					30日 (金)				
	うすくちしょうゆ	0.5g		麦 豆															
	塩	0.2g																	
	こしょう	0.04g																	
	でんぶん	0.5g	5																
	エネルギー	779	kcal																
	たんぱく質	35.6	g																

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



「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					
匕	えび	蟹	かに	く	くるみ
蕎	そば	卵	卵	乳	乳
アー	アーモンド	鮑	あわび	ｲ	いか
オレンジ	オレンジ	カシ	カシューナッツ	キ	キウイフルーツ
ゴ	ごま	鮭	さけ	鯖	さば
鶏	鶏肉	バナ	バナナ	豚	豚肉
桃	もも	芋	やまいも	リ	りんご
				麦	小麦
				ビ	落花生
				ら	いくら
				牛	牛肉
				豆	大豆
				マカ	マカダミアナッツ
				ゼ	ゼラチン

5月 平均栄養量

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	

5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
786	31.1	24.4	399	106	4.1	270	0.75	0.59	31	7.3