

令和7年度
7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
1日 （火）	ごはん ●精白米	90 g	5		2日 （水）	あげパン(ミルメークココア) ●規格パン	1 こ	5	乳 麦	3日 （木）	ごはん ●精白米	100 g	5	
	精麦	10 g	5			揚げ油	8 g	6			牛乳	1 本	2	乳
	牛肉	30 g	1	牛		ミルメークココア(調理用)	10 g	5	豆		鶏肉の照り焼き	1 本	2	乳
	水煮ぜんまい	40 g	4			牛乳	1 本	2	乳		鶏肉	1 こ	1	鶏
	豆板ジャン	0.3 g				ポトフ					土しょうが	0.3 g	4	
7日 （月）行事食「七夕」	本みりん	1.5 g			8日 （火）	ミニウインナー	36 g	1	豚	9日 （水）食育の日の献立「フランス」	清酒	1 g		
	清酒	2.2 g				冬瓜	40 g	4			本みりん	2 g		
	砂糖	3 g		5		●たまねぎ	40 g	4			砂糖	1 g		5
	こいくちしょうゆ	5 g		麦 豆		キャベツ	30 g	4			こいくちしょうゆ	2.3 g		麦 豆
	ほうれん草	50 g	3	ゴ'		にんじん	20 g	3			でんぷん	0.5 g	5	
11日 （金）	ごま油	0.5 g		6	14日 （月）	パセリ	1 g	3		17日 （木）	豆乳汁	20 g	1	豚
	砂糖	0.3 g		5		にんにく	0.2 g	4			豆腐	10 g	1	豆
	こいくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆		ぶどう酒	1 g				だいこん	20 g	4	
	●鶏糸卵	30 g	1	卵 麦 豆		コンソメ	2 g				キャベツ	20 g	4	
	牛乳	1 本	2	乳		塩	0.1 g				にんにく	0.3 g	4	
13日 （土）	ギムチスープ				16日 （水）	コロンネーションサラダ				19日 （日）	豆乳プリン	1 こ	5	豆
	豚肉	20 g	1	豚		じゃがいも	40 g	5			エネルギー	803	kcal	
	白菜ギムチ	10 g	4			ほぐしささみ	5 g	1	鶏		たんぱく質	30.7	g	
	豆腐	20 g	1	豆		きゅうり	10 g	4		22日 （金）	ごはん	●精白米	100 g	5
	白菜	20 g	4			ホールコーン	3 g	4			牛乳	1 本	2	乳
15日 （土）	●たまねぎ	20 g	4		18日 （土）	カレー粉	0.8 g				星形メンチカツ	1 こ	1	麦 豆 鶏
	ニラ	5 g	3			こしょう	0.04 g				揚げ油	6 g	6	
	土しょうが	0.5 g		4		マヨネーズタイプ調味料	7 g	6			七夕めん			
	鳥がらスープ	1.5 g		鶏		牛乳	1 本	2	乳		●そうめん	8 g	5	麦
	中華スープ	0.8 g		豆 鶏 豚	21日 （水）	赤魚のみそマヨ焼き				24日 （土）	かまぼこ(星)	8 g	1	
12日 （日）	みそ	4 g	1	豆		赤魚切り身	1 こ	1			鶏肉	15 g	1	鶏
	塩	0.1 g				清酒	2 g				●たまねぎ	30 g	4	
	こしょう	0.03 g				砂糖	0.8 g	5			にんじん	12 g	3	
	豆乳プリン	1 こ	5	豆		みそ	4 g	1	豆		オクラ	10 g	3	
14日 （月）	エネルギー	803	kcal		17日 （木）	マヨネーズタイプ調味料	12 g	6		20日 （日）	本みりん	2.5 g		麦 豆
	たんぱく質	30.7	g			高野豆腐の煮物					うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆
	材料名	分量	6群	アレルギー		高野豆腐	10 g	1	豆		塩	0.1 g		
	材料名	分量	6群	アレルギー		豚肉	30 g	1	豚		だし昆布	1 g		
	材料名	分量	6群	アレルギー		土しょうが	0.3 g	4			だしパック	3 g		鯖
16日 （土）	ごはん	●精白米	100 g	5	19日 （水）	じゃがいも	30 g	5		22日 （金）	じゃこピーマン			
	牛乳	1 本	2	乳		●たまねぎ	40 g	4			牛肉	10 g	1	牛
	星形メンチカツ	1 こ	1	麦 豆 鶏		たけのこ	20 g	4			ピーマン	30 g	3	
	揚げ油	6 g	6			にんじん	15 g	3			ちりめんじゃこ	5 g	2	
	七夕めん					グリーンピース	5 g	4		25日 （月）	清酒	1 g		
18日 （土）	七夕ゼリー	1 こ	5		21日 （木）	干しいたけ	0.5 g	4			本みりん	1 g		5
	エネルギー	819	kcal		24日 （日）	清酒	2 g				砂糖	1 g		麦 豆
	たんぱく質	30.2	g			砂糖	2 g	5			こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
	材料名	分量	6群	アレルギー		うすくちしょうゆ	4 g		麦 豆		七夕ゼリー	1 こ	5	
	材料名	分量	6群	アレルギー		だしパック	2 g		鯖	27日 （水）	エネルギー	819	kcal	
20日 （月）	ごはん	●精白米	100 g	5	23日 （金）	夏野菜カレー					たんぱく質	30.2	g	
	牛乳	1 本	2	乳		●精白米	90 g	5		30日 （金）	材料名	分量	6群	アレルギー
	まぐろカツ	1 こ	1	麦		精麦	10 g	5			ごはん	●精白米	100 g	5
	揚げ油	6 g	6			鶏肉	30 g	1	鶏		牛乳	1 本	2	乳
	ウスターソース	3 g				ぶどう酒	1.5 g			31日 （土）	まぐろカツ	1 こ	1	麦
22日 （金）	トンカツソース	3 g			29日 （木）	にんにく	0.8 g	4			揚げ油	6 g	6	
	筑前煮					土しょうが	0.8 g	4		2日 （日）	ウスターソース	3 g		
	鶏肉	30 g	1	鶏		●たまねぎ	50 g	4			トンカツソース	3 g		
	厚揚げ	20 g	1	豆		じゃがいも	20 g	5			筑前煮			
	さといも	10 g	5			かぼちゃ	20 g	3		4日 （火）	鶏肉	30 g	1	鶏
24日 （土）	●板こんにやく	20 g	5		3日 （木）	なす	20 g	4			厚揚げ	20 g	1	豆
	れんこん	20 g	4			にんじん	20 g	3			さといも	10 g	5	
	ごぼう	20 g	4			トマト	15 g	3			●たまねぎ	20 g	4	
	たけのこ	20 g	4			むき枝豆	5 g	4	豆		れんこん	20 g	4	
	にんじん	15 g	3		5日 （土）	カレールウ(辛口)	5 g	6	麦 豆 り	7日 （月）	ごぼう	20 g	4	
26日 （日）	むき枝豆	5 g	4	豆		カレールウ(甘口)	10 g	6	麦 豆		たけのこ	20 g	4	
	干しいたけ	0.5 g		4		トマトケチャップ	3 g				にんじん	15 g	3	
	本みりん	1 g				トンカツソース	2 g				むき枝豆	5 g	4	豆
	清酒	1 g				ウスターソース	1 g			9日 （水）	干しいたけ	0.5 g		4
28日 （火）	砂糖	3 g		5	6日 （土）	コンソメ	1 g				本みりん	1 g		
	こいくちしょうゆ	6 g		麦 豆		塩	0.1 g				清酒	1 g		
	だしパック	2 g		鯖		こしょう	0.03 g				砂糖	3 g		5
	ほうれんそうとツナの和え物					牛乳	1 本	2	乳		こいくちしょうゆ	6 g		麦 豆
	ツナ	8 g	1		8日 （日）	ヒレカツ	1 こ	1	麦 豚	10日 （火）	ほうれん草	45 g	3	
30日 （金）	砂糖	1 g		5		揚げ油	4 g	6			土しょうが	0.2 g	4	
	こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆		ブロッコリー	30 g	3			砂糖	1 g		5
	エネルギー	805	kcal			カリフラワー	30 g	4			こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
	たんぱく質	31.9	g			ホールコーン	5 g	4		12日 （木）	冷凍バイナップル	1 こ	3	
31日 （土）	材料名	分量	6群	アレルギー	11日 （水）	イタリアンドレッシング	5 g	6	麦 豆 豚		エネルギー	824	kcal	
	材料名	分量	6群	アレルギー		冷凍バイナップル	1 こ	3			たんぱく質	31.4	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		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

●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。

香芝市イメージキャラクター
カッシー



広陵町イメージキャラクター
かぐやちゃん



給食センターの献立を紹介しています。
調理動画も公開してますのでご覧ください。
注) いいネットならアカウントでログインした端末でしか見られません。
<https://sites.google.com/e-net.nara.jp/smile>

Googleホーム QRコード
中学校給食センタースマイル



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
教育委員会HP



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

7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
805	32.9	25.0	386	120	5.2	289	0.84	0.66	51	6.8