

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		
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	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	あげパン(ミルメークココア)				揚げ油	8 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	あげパン(ミルメークココア)				ミルメークココア(調理用)	10 g	5	豆
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	あげパン(ミルメークココア)				牛乳	1 本	2	乳
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	あげパン(ミルメークココア)				ポトフ			
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	あげパン(ミルメークココア)				ミニウインナー	36 g	1	豚
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	あげパン(ミルメークココア)				冬瓜	40 g	4	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	あげパン(ミルメークココア)				●たまねぎ	40 g	4	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	あげパン(ミルメークココア)				キャベツ	30 g	4	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	あげパン(ミルメークココア)				にんじん	20 g	3	
7日 （月）行事食「七夕」	ごはん				●精白米	100 g	5	8日 （火）	混ぜ込みご飯				●精白米	100 g	5		
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	混ぜ込みご飯				ツナ	10 g	1	豆
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	混ぜ込みご飯				うす揚げ	3 g	1	豆
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	混ぜ込みご飯				ごぼう	6 g	4	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	混ぜ込みご飯				にんじん	3 g	3	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	混ぜ込みご飯				本みりん	3 g		麦 豆
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	混ぜ込みご飯				うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	混ぜ込みご飯				牛乳	1 本	2	乳
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	混ぜ込みご飯				赤魚のみそマヨ焼き			
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	混ぜ込みご飯				赤魚切り身	1 こ	1	
11日 （金）	ごはん				●精白米	100 g	5	9日 （水）食育の日の献立「フランス」	米粉パン				●米粉パン	1 こ	5	乳 麦	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	米粉パン				牛乳	1 本	2	乳
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	米粉パン				牛乳	1 本	2	乳
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	米粉パン				牛乳	1 本	2	乳
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	米粉パン				牛乳	1 本	2	乳
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	米粉パン				牛乳	1 本	2	乳
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	米粉パン				牛乳	1 本	2	乳
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	米粉パン				牛乳	1 本	2	乳
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	米粉パン				牛乳	1 本	2	乳
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	米粉パン				牛乳	1 本	2	乳
14日 （月）	ごはん				●精白米	100 g	5	10日 （木）	野菜コロッケ				野菜コロッケ	1 こ	1	麦 豆	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
17日 （木）	ごはん				●精白米	100 g	5	11日 （金）	野菜コロッケ				野菜コロッケ	1 こ	1	麦 豆	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
20日 （日）	ごはん				●精白米	100 g	5	12日 （土）	野菜コロッケ				野菜コロッケ	1 こ	1	麦 豆	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
23日 （水）	ごはん				●精白米	100 g	5	13日 （日）	野菜コロッケ				野菜コロッケ	1 こ	1	麦 豆	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
26日 （土）	ごはん				●精白米	100 g	5	14日 （月）	野菜コロッケ				野菜コロッケ	1 こ	1	麦 豆	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
29日 （火）	ごはん				●精白米	100 g	5	15日 （火）	野菜コロッケ				野菜コロッケ	1 こ	1	麦 豆	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
31日 （金）	ごはん				●精白米	100 g	5	16日 （水）	野菜コロッケ				野菜コロッケ	1 こ	1	麦 豆	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	
	牛乳				牛乳	1 本	2		乳	野菜コロッケ				揚げ油	5 g	6	

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