

令和7年度
9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					
2日 (火)	わかめごはん ●精白米 わかめごはんの素 主食リクエスト 2位	100 g 1.2 g	5 2		3日 (水)	米粉パン ●米粉パン 牛乳	1こ 1本	5乳 2乳		4日 (木) 防災の日の献立	カレーライス ●精白米 精麦 ほぐしさしみ ぶどう酒 にんにく 土しょうが じゃがいも たまねぎ にんじん むき枝豆 カレールウ(辛口) カレールウ(甘口) トマトケチャップ トンカツソース ウスターソース コンソメ 塩 こしょう	90 g 10 g 30 g 1.5 g 0.3 g 0.3 g 60 g 60 g 20 g 8 g 5 g 12 g 3 g 2 g 1 g 1.8 g 0.1 g 0.03 g	5 5 1鶏 4 4 5 4 3 4 6麦豆 6麦豆		5日 (金)	ごはん ●精白米 牛乳 豚肉の生薑だれ 豚肉(ロース) たまねぎ 土しょうが 清酒 本みりん 砂糖 こいくちしょうゆ でんぷん	100 g 1本 1枚 10 g 1 g 0.5 g 1 g 2 g 3 g 0.4 g	5 2乳 1豚 4 4 4 5 5						
	あじフライ 揚げ油	60 g 6 g	1麦 6	豆		なすのミートスパゲティ スパゲッティ オリーブ油 豚ひき肉 にんにく なす たまねぎ にんじん ピーマン トマト トマトケチャップ ウスターソース トンカツソース コンソメ 砂糖 塩 こしょう	30 g 0.3 g 30 g 30 g 0.3 g 30 g 30 g 10 g 10 g 10 g 20 g 1 g 1 g 0.1 g 1 g 0.03 g	5麦 6 1豚 4 3 4 4 3 3 3 2乳 2乳 6乳 5 5			みそ汁 豆腐 うす揚げ じゃがいも たまねぎ にんじん みそ 白みそ だしバック	20 g 8 g 20 g 30 g 8 g 10 g 2 g 3 g	1豆 1豆 5 4 3 1豆 1豆 1鯖											
	すまし汁 豆腐 うす揚げ わかめ たまねぎ にんじん えのきたけ 清酒 本みりん うすくちしょうゆ 塩 だしバック だし昆布	30 g 8 g 0.6 g 20 g 8 g 3 g 1 g 2 g 3 g 0.1 g 3 g 1 g	1豆 1豆 2 4 3 4 4 2 麦豆 鯖			クリームスープ たまねぎ にんじん ブロッコリー 牛乳 生クリーム 無塩バター コンソメ 塩 こしょう ●米粉	30 g 20 g 10 g 50 g 5 g 3 g 2 g 0.1 g 0.04 g 4 g	4 3 3 2乳 2乳 6乳 5 5			ささみときゅうりの梅和え ほぐしさしみ きゅうり 砂糖 ●梅ペースト うすくちしょうゆ	20 g 6 g 40 g 5 g 0.8 g 1 g	1鶏 4 4 5 4 麦豆											
	エネルギー たんぱく質	792 kcal 34.3 g		エネルギー たんぱく質		829 kcal 34.3 g		エネルギー たんぱく質	805 kcal 30.4 g			エネルギー たんぱく質	780 kcal 35.9 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	日	材料名	分量	6群	アレルギー	
8日 (月)	ごはん ●精白米 牛乳	100 g 1本	5 2乳		9日 (火)	豚丼 ●精白米 豚肉 清酒 たまねぎ 大根おろし 青ねぎ 土しょうが 砂糖 本みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ でんぷん	100 g 60 g 2 g 40 g 20 g 6 g 0.6 g 0.2 g 3 g 2 g 1 g 1 g	5 1豚 4 4 3 4 5 麦豆 麦豆 5		10日 (水)	米粉パン ●米粉パン 牛乳 鶏肉のレモンジンジャーソース 鶏肉 土しょうが ぶどう酒 レモン果汁 砂糖 うすくちしょうゆ こしょう ●米粉	1こ 1本 1こ 0.8 g 2 g 1 g 1.2 g 1.8 g 0.02 g 0.5 g	5乳 2乳 1鶏 4 4 5 麦豆 5		11日 (木)	麦ごはん ●精白米 精麦 牛乳 カレーの唐揚げ 揚げ油 麻婆なす 豚ひき肉 蒸しきわり大豆 なす たけのこ にんじん ピーマン 土しょうが にんにく 豆板ジャン 中華スープ 赤みそ みそ 清酒 砂糖 こいくちしょうゆ 塩 こしょう でんぷん	90 g 10 g 1本 60 g 6 g 30 g 10 g 10 g 0.5 g 0.3 g 1.2 g 3 g 4 g 1 g 1 g 0.1 g 0.04 g 1 g	5 5 2乳 1 6 1豚 1豆 4 4 4 1豆 1豆 5 麦豆 5						
	たこのメンチカツ たこのメンチカツ 揚げ油	1こ 5 g	1麦 6	豆		牛乳 鮭団子汁 鮭ボール 豆腐 ごぼう にんじん えのきたけ みそ 白みそ だしバック	1本 20 g 20 g 20 g 8 g 6 g 10 g 2 g 3 g	2乳 1鮭 1豆 4 3 4 1豆 1豆 鯖			オニオンスープ ベーコン たまねぎ チンゲンサイ にんじん コンソメ 塩 こしょう	10 g 40 g 20 g 10 g 2 g 0.1 g 0.04 g	1豚 4 3 3 5			中華サラダ はるさめ キャベツ きゅうり ホールコーン ごま油 こいくちしょうゆ 穀物酢 砂糖	5 g 30 g 10 g 3 g 0.4 g 2 g 2 g 2 g	5 4 4 4 6ゴ 麦豆 5						
	肉じゃが 牛肉 清酒 じゃがいも たまねぎ ●糸こんにゃく グリーンピース 本みりん 砂糖 こいくちしょうゆ だしバック	40 g 1 g 60 g 60 g 30 g 5 g 1 g 5 g 7 g 2 g	1牛 5 4 5 5 4 5 麦豆 鯖			白桃ジュレ 白桃ジュレ	1こ	5桃			ペンネアラビアータ ペンネ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん にんにく オリーブ油 トマトケチャップ トマト 塩 こしょう コンソメ 砂糖 ウスターソース 豆板ジャン	12 g 12 g 30 g 5 g 0.2 g 0.4 g 10 g 10 g 0.1 g 0.02 g 0.2 g 0.2 g 0.1 g 0.1 g	5麦 1豚 4 3 4 6 3 5			エネルギー たんぱく質	812 kcal 30.1 g		エネルギー たんぱく質	786 kcal 37.2 g		エネルギー たんぱく質	809 kcal 35 g	
	エネルギー たんぱく質	812 kcal 30.1 g		エネルギー たんぱく質		820 kcal 31.8 g		エネルギー たんぱく質	786 kcal 37.2 g			エネルギー たんぱく質	809 kcal 35 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	日	材料名	分量	6群	アレルギー	
12日 (金)	ごはん ●精白米 牛乳	100 g 1本	5 2乳		16日 (火) 食育の日の献立「インド」	ナン 無塩ナン 牛乳	1こ 1本	5麦 2乳		17日 (水)	米粉パン ●米粉パン 牛乳 ボロニアカツ 揚げ油	1こ 1本 1こ 4 g	5乳 2乳 1豆鶏 6		18日 (木)	ツナと小松菜の混ぜご飯 ●精白米 ツナ ●小松菜 にんじん 本みりん 砂糖 うすくちしょうゆ	90 g 20 g 15 g 3 g 1 g 2 g 3 g	5 1 3 3 5 麦豆						
	焼肉 牛肉 清酒 たまねぎ にんにく 土しょうが 焼き肉のたれ でんぷん	60 g 3 g 50 g 0.3 g 0.3 g 12 g 0.5 g	1牛 4 4 4 6麦豆 5			パドーナチキンカレー 鶏肉 ぶどう酒 にんにく じゃがいも たまねぎ トマト ヨーグルト 牛乳 生クリーム 無塩バター カレールウ(辛口) カレールウ(甘口) トマトケチャップ コンソメ 塩 こしょう	30 g 2 g 0.3 g 40 g 60 g 20 g 10 g 10 g 10 g 5 g 5 g 12 g 5 g 1 g 0.1 g 0.04 g	1鶏 4 5 4 3 2乳 2乳 2乳 6麦豆 6麦豆 6麦豆 6 6			牛乳 じゃかもフライ 揚げ油 豚肉と冬瓜の煮物 豚肉 冬瓜 厚揚げ 焼きちくわ ●板こんにゃく にんじん さやいんげん ぶなしめじ 清酒 本みりん 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だしバック	1本 2こ 6 g 30 g 60 g 30 g 20 g 20 g 5 g 3 g 2 g 1 g 2 g 2 g 2 g	2乳 1麦 6 1豚 4 1豆 1 5 3 4 5 麦豆 麦豆 鯖											
	豆腐とわかめのすまし汁 豆腐 わかめ たまねぎ にんじん えのきたけ 土しょうが 清酒 本みりん うすくちしょうゆ だし昆布 だしバック	30 g 0.5 g 20 g 10 g 10 g 0.3 g 1 g 3 g 5 g 1 g 3 g	1豆 2 4 3 4 4 麦豆 鯖			パナナチキンカレー 鶏肉 ぶどう酒 にんにく じゃがいも たまねぎ トマト ヨーグルト 牛乳 生クリーム 無塩バター カレールウ(辛口) カレールウ(甘口) トマトケチャップ コンソメ 塩 こしょう	30 g 2 g 0.3 g 40 g 60 g 20 g 10 g 10 g 10 g 5 g 5 g 12 g 5 g 1 g 0.1 g 0.04 g	1鶏 4 5 4 3 2乳 2乳 2乳 6麦豆 6麦豆 6麦豆 6 6			エネルギー たんぱく質	809 kcal 29.6 g		エネルギー たんぱく質		834 kcal 37.5 g		エネルギー たんぱく質	804 kcal 34.8 g					
	エネルギー たんぱく質	809 kcal 29.6 g		エネルギー たんぱく質		821 kcal 30.6 g		エネルギー たんぱく質	834 kcal 37.5 g			エネルギー たんぱく質	804 kcal 34.8 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	日	材料名	分量	6群	アレルギー	

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



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
19日（金）	ごはん ●精白米	100 g	5		22日（月）	ごはん ●精白米	100 g	5		25日（木）	ごはん ●精白米	100 g	5	
	焼き餃子					牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳
	牛乳	1 本	2	乳		つくねの照り焼き					春巻き 揚げ油	1 こ 5 g	1 6	麦 豆 豚
	キムチラーメン					鶏つくねハンバーグ	1 こ	1	鶏 麦 豆		中華スープ	8 g	1	豚
	中華麺	48 g	5	麦		砂糖	2 g	5	麦 豆		豆腐	20 g	1	豆
	豚肉	20 g	1	豚		こいくちしょうゆ	2.5 g				かまぼこ	10 g	1	
	清酒	2 g				本みりん	0.4 g				たまねぎ	30 g	4	
	白菜キムチ	20 g	4			でんぶん	0.5 g	5			チンゲンサイ	20 g	3	
	たまねぎ	30 g	4			豚汁					にんじん	10 g	3	
	チンゲンサイ	20 g	3			豚肉	30 g	1	豚		清酒	1 g		鶏
	にんじん	10 g	3			清酒	2 g				鳥がらスープ	1 g		豆 鶏 豚
	鳥がらスープ	2 g				豆腐	20 g	1	豆		中華スープ	1 g		麦 豆
	中華スープ	2 g				さといも	10 g	5			うすくちしょうゆ	3 g		
	ガーリックパウダー	0.05 g				だいこん	20 g	4			塩	0.1 g		
	こしょう	0.04 g				ごぼう	10 g	4			塩	0.1 g		
						にんじん	10 g	3			こしょう	0.03 g		
	ブロccoliの中華炒め					みそ	8 g	1	豆		焼きピーマン			
	ブロccoli	40 g	3			白みそ	2 g	1	豆		ピーマン	10 g	5	
	牛肉	10 g	1	牛		だしパック	3 g				豚肉	12 g	1	豚
	にんにく	0.2 g	4			きゅうりのツナマヨ和え					キャベツ	20 g	4	
	エリンギ	10 g	4			きゅうり	30 g	4			たまねぎ	10 g	4	
	ごま油	0.3 g	6	ゴ		キャベツ	20 g	4			たけのこ	10 g	4	
	オイスターソース	0.3 g		麦 豆		ツナ	20 g	1			にんじん	5 g	3	
	本みりん	1 g				塩	0.1 g				ごま油	0.5 g	6	ゴ
	こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆		こしょう	0.03 g				中華スープ	0.5 g		豆 鶏 豚
						マヨネーズタイプ調味料	7 g	6	豆		オイスターソース	0.1 g		麦 豆
											塩	0.1 g		
											こしょう	0.02 g		
	エネルギー	805	kcal			エネルギー	789	kcal			エネルギー	805	kcal	
	たんぱく質	29.3	g			たんぱく質	34.9	g			たんぱく質	27	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
26日（金）	ごはん ●精白米	100 g	5		29日（月）	ごはん ●精白米	100 g	5		30日（火）	減量ごはん ●精白米	90 g	5	
	牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳
	さんまのおろしかけ					牛乳	1 本	2	乳		ちくわの磯辺揚げ			
	さんま切り身	1 切	1			鶏肉	1 こ	1	鶏		焼きちくわ(個)	1 本	1	
	大根おろし	20 g	4			でんぶん	8 g	5			あおのり	0.1 g	2	
	本みりん	1.5 g				揚げ油	6 g	6			てんぷら粉	6 g	5	麦
	砂糖	1.5 g	5	麦 豆		こいくちしょうゆ	3 g	5			揚げ油	6 g	6	
	こいくちしょうゆ	2.5 g				穀物酢	3 g		麦 豆		カレーうどん			
	でんぶん	0.5 g	5			ハンエッグタルタルソース	1 こ	6	豆		●吉野葛入りうどん	50 g	5	麦
	そうめん汁					けんちん汁					豚肉	10 g	1	豚
	●そうめん	8 g	5	麦		うす揚げ	8 g	1	豆		清酒	2 g		
	豆腐	20 g	1	豆		さといも	20 g	5			たまねぎ	50 g	4	
	たまねぎ	30 g	4			●板こんにゃく	20 g	5			にんじん	10 g	3	
	にんじん	10 g	3			だいこん	20 g	4			ぶなしめじ	10 g	4	
	本みりん	2 g				ごぼう	15 g	4			カレールウ(甘口)	8 g	6	麦 豆
	うすくちしょうゆ	5 g		麦 豆		にんじん	10 g	3			カレールウ(辛口)	4 g	6	麦 豆
	塩	0.1 g				本みりん	1.5 g				本みりん	3 g		
	だし昆布	1 g				うすくちしょうゆ	6 g		麦 豆		うすくちしょうゆ	2 g		
	だしパック	3 g		鯖		塩	0.1 g				カレー粉	0.1 g		
	じゃがいものそばろ煮					だし昆布	1 g				だしパック	2 g		鯖
	豚ひき肉	20 g	1	豚		だしパック	3 g		鯖		レモンソーダゼリー			
	じゃがいも	40 g	5			じゃこピーマン					レモンソーダゼリー	1 こ	5	り
	●つきこんにゃく	10 g	5			ちりめんじゃこ	6 g	2						
	にんじん	5 g	3			ピーマン	30 g	3			エネルギー	820	kcal	
	むき枝豆	5 g	4	豆		牛肉	12 g	1	牛		たんぱく質	24.1	g	
	本みりん	1 g				清酒	0.5 g							
	砂糖	1 g	5	麦 豆		本みりん	1 g							
	こいくちしょうゆ	2 g				砂糖	0.8 g	5						
	だしパック	1 g		鯖		こいくちしょうゆ	1.8 g		麦 豆					
						エネルギー	818	kcal						
						たんぱく質	32.1	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。

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	イ	いか	ら	いくら
オ	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	パ	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	

9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	μ g R E	mg	mg	mg	g
807	31.7	25.0	393	107	3.8	240	0.71	0.58	77	6.9



3年生のみなさんに聞いた、リクエスト献立の結果を発表します。上位3位までのリクエストを2学期に実施します。



順位	主食	主菜	汁物	副菜
1	あげパン	鶏のから揚げ	豚汁	チーズポテト
2	わかめごはん	春巻き	にゅうめん	ポテトサラダ
3	ごはん	ヤンニョムチキン	ミネストローネ	海藻サラダ



非常時に備えましょう！9月1日は「防災の日」

地震や水害など、自然災害はいつ起こるかわかりません。災害が起こると、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。非常食を特に用意していないという家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。

～9月4日は防災の日の献立を実施します～

9月4日の献立

カレーライス 牛乳 切り干し大根とツナのマヨネーズ和え ガリガリ君（ソーダ）

今年度の防災の日の献立は「パッキングクッキング」で調理できるメニューにしました。パッキングクッキングとは、耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま湯煎する調理方法です。給食だよりには、災害時があると便利な調理道具やパッキングクッキングでできるご飯の炊き方などを載せていますので、ぜひ見てくださいね。

パッキングクッキング「カレー」の作り方

材料（1人分）

カレールウ 10 g 程度

チキンフレーク 1缶

家にある野菜 200 g 程度

水 150 g 程度

作り方

- ① 野菜を細かく切り、カレールウも細かく砕く。
- ② ポリ袋に水とカレールウを入れて、よくもんでカレー粉を溶かす。
- ③ 具材を入れる。
- ④ 空気を抜いてポリ袋を縛り、20分～30分ほど湯せんする。



給食センター 栄養士より

特別な非常食ではなく、日ごろから食べ慣れている加工食品を少し多めに買って切らさないように補充しておくことで、災害時でも栄養価の高い食事をとることができます。



表裏印刷