

令和7年度
10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 （水）	米粉パン				1こ	5	乳 麦	2日 （木）	ごはん				100g	5		3日 （金）	ごはん				100g	5		6日 （月） 行事食「月見」	里芋の炊き込みごはん				80g	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	●米粉パン						2日 （木）		●精白米						3日 （金）		●精白米						6日 （月） 行事食「月見」		●精白米																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	牛乳				1本	2			乳	牛乳				1本			2	乳	牛乳						1本	2	乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	白身魚フライ(オーロラソース)								鶏肉のスタミナ炒め								鮭のみそマヨネーズかけ								豚肉の梅だれかけ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	白身魚フライ				1こ	1			麦 豆	鶏肉				1こ			1	鶏	鮭(藏粉付き)						1こ	1	鮭	豚肉(コース)				1枚	1	豚																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	揚げ油				6g	6			2日 （木）	たまねぎ				40g			4	3日 （金）	揚げ油						6g	6	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事

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 (火)	カレーライス				24日 (金)	わかめごはん				27日 (月)	中華丼				28日 (火)	ごはん			
	●精白米	90 g	5			●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5	
	精麦	10 g	5			わかめごはんの素	2 g	2			豚肉	20 g	1	豚		牛乳			
	牛肉	20 g	1	牛		牛乳	1 本	2	乳		焼きちくわ	10 g	1			牛乳	1 本	2	乳
	ぶどう酒	1.5 g				ちくわのお茶揚げ					白菜	60 g	4			さわらのしそ香味焼き			
	にんにく	0.3 g	4			焼きちくわ(個)	1 本	1			たまねぎ	50 g	4			さわら切り身	1 切	1	
	土しょうが	0.3 g	4			●大和茶	0.3 g				たけのこ	20 g	4			香味焼オイル青紫蘇風味	5 g	6	麦 鯖 豆
	じゃがいも	50 g	5			てんぷら粉	6 g	5	麦		にんじん	20 g	3			ずき焼き			
	たまねぎ	50 g	4			揚げ油	5 g	6			●青ねぎ	6 g	3			牛肉	30 g	1	牛
	にんじん	20 g	3			ちやんこ汁					土しょうが	1 g	4			●糸こんにゃく	40 g	5	
むき枝豆	8 g	4	豆	レバー入り肉だんご	30 g	1	麦 豆 鶏	きくらげ	1 g	4		豆腐	30 g	1	豆				
カレールウ(辛口)	5 g	6	麦 豆 り	豆腐	30 g	1	豆	干しいたけ	0.5 g	4		焼きふ	1 g	5	麦				
カレールウ(甘口)	12 g	6	麦 豆	白菜	30 g	4		清酒	2 g			白菜	60 g	4					
トマトケチャップ	3 g			ごぼう	10 g	4		オイスターソース	1 g		麦 豆	白ねぎ	10 g	4					
トンカツソース	2 g			にんじん	10 g	3		中華スープ	3 g		豆 鶏 豚	干しいたけ	0.8 g	4					
ウスターソース	1 g			えのきたけ	10 g	4		うすくちしょうゆ	2.5 g		麦 豆	清酒	3 g						
コンソメ	1.8 g			土しょうが	0.3 g	4		でんぶん	2 g	5		本みりん	2 g						
塩	0.1 g			清酒	2 g			牛乳	1 本	2	乳	砂糖	4 g	5					
こしょう	0.03 g			本みりん	2 g			牛乳	1 本	2	乳	こいくちしょうゆ	6 g		麦 豆				
牛乳	1 本	2	乳	うすくちしょうゆ	4 g		麦 豆	味付き肉団子	2 個	1	豆 鶏 豚 ギョ	根菜の和え物							
トンカツ	1 個	1	麦 豆 豚	塩	0.1 g			一口焼きいも				れんこん	30 g	4					
揚げ油	6 g	6		だし昆布	1 g			一口焼きいも	3 個	5	麦 豆	ごぼう	20 g	4					
アップルコンポート				だしパック	3 g		鯖	揚げ油	6 g	6		にんじん	5 g	3					
アップルコンポート	1 個	4	り	肉野菜炒め								ツナ	10 g	1	豆				
				牛肉	20 g	1	牛					砂糖	1 g	5					
				キャベツ	30 g	4						こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆				
				ピーマン	10 g	3													
				にんじん	5 g	3													
				エリンギ	10 g	4													
				清酒	1 g														
				うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆												
				塩	0.1 g														
				こしょう	0.03 g														
	エネルギー	867		kcal		エネルギー	811		kcal		エネルギー	847		kcal		エネルギー	828		kcal
	たんぱく質	30.2		g		たんぱく質	30.8		g		たんぱく質	30.9		g		たんぱく質	36		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
29日 (水)	きなこあげパン				30日 (木)	ピピンバ				31日 (金)	ごはん			
	●規格パン	1 個	5	乳 麦		●精白米	90 g	5			●精白米	100 g	5	
	揚げ油	6 g	6			精麦	10 g	5			牛乳	1 本	2	乳
	きな粉	10 g	1	豆		牛肉	30 g	1	牛		さんまの蒲焼			
	砂糖	5 g	5			水煮ぜんまい	40 g	4			さんま開き(澱粉付き)	1 個	1	
	塩	0.1 g				豆板ジャン	0.3 g				揚げ油	5 g	6	
	牛乳					本みりん	2 g				本みりん	1 g		
	牛乳	1 本	2	乳		清酒	2 g				清酒	1 g		
	照り焼きチキン	1 個		麦 豆 鶏		砂糖	2 g	5			砂糖	0.5 g	5	麦 豆
	真だくさんポトフ					こいくちしょうゆ	4 g		麦 豆		砂糖	1.8 g		麦 豆
10月	ミニウインナー	30 g	1	鶏 豚	11月	ごま油	0.5 g	6	ゴ	12月	みそ汁			
	じゃがいも	40 g	5			砂糖	1 g	5			豆腐	10 g	1	豆
	たまねぎ	40 g	4			こいくちしょうゆ	2.2 g		麦 豆		たまねぎ	30 g	4	
	キャベツ	40 g	4			錦糸卵	30 g	1	卵 麦 豆		だいこん	20 g	4	
	にんじん	20 g	3			牛乳	1 本	2	乳		●青ねぎ	6 g	3	
	にんにく	0.3 g	4			トック	30 g	5			えのきたけ	8 g	4	
	ぶどう酒	1 g				鶏肉	20 g	1	鶏		わかめ	0.3 g	2	
	コンソメ	2 g				たまねぎ	30 g	4			みそ	10 g	1	豆
	塩	0.1 g				たけのこ	10 g	4			白みそ	2 g	1	豆
	こしょう	0.04 g				にんじん	8 g	3			だしパック	3 g		鯖
エネルギー		868	kcal		エネルギー		798	kcal		エネルギー		844	kcal	
たんぱく質		35.7	g		たんぱく質		33.2	g		たんぱく質		27.8	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。

「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							
エビ	えび	蟹	かに	く	くるみ	麦	小麦
蕎	そば	卵	卵	乳	乳	ビ	落花生
アー	アーモンド	鮑	あわび	缶	いか	ら	いくら
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	牛	牛肉
ゴ	ごま	鮭	さけ	鯖	さば	豆	大豆
鶏	鶏肉	バナ	バナナ	豚	豚肉	マカ	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

●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。

10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	μg RE	mg	mg	mg	g
818	33.4	26.0	361	118	4.0	256	0.76	0.64	32	7.3

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	

10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	μg RE	mg	mg	mg	g
818	33.4	26.0	361	118	4.0	256	0.76	0.64	32	7.3

10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	μg RE	mg	mg	mg	g
818	33.4	26.0	361	118	4.0	256	0.76	0.64	32	7.3

毎月10日は食育の日

和7年度の食育の日は「世界の料理」をテーマに実施します。

今月の食育の日は10月17日「ブラジルの料理」

ブラジルは、南アメリカに位置し、隣接する国と共通する料理もあり、同じ名前の料理が他の国の料理として紹介されることもあります。フランゴ・ア・パサリーニョは、鶏肉にたまねぎ・にんにく・パセリで味付けをして揚げたブラジルの鶏の唐揚げです。チリビーンズは、豆、ひき肉、トマト、玉ねぎ、スパイスなどを煮込んだ料理です。カンジャは、ポルトガル語で「スープ」を意味する言葉で、ブラジルでは鶏肉と米を煮込んだ雑炊のようなスープを指します。風邪をひいた時や体調が優れない時に食べることが多い、滋養強壮に良い料理として知られています。

広陵町立小学校の栄養教諭考案レシピです。

2023年の献立コンテストで食文化継承賞を受賞されました。レシピは右のQRコードから読み込むことができます。

