

令和7年度

11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	
4日 (火)	ごはん ●精白米	100 g	5		5日 (水)	規格パン ●規格パン	1 こ	5	乳 麦	6日 (木)	ごはん ●精白米	100 g	5		7日 (金)	ごはん ●精白米	100 g	5		
	牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳	
	いわしの磯辺揚げ	1 こ	1	麦		照り焼きハンバーグ	1 こ	1	豆 鶏 豚		厚焼き卵	1 こ	1	卵		カマスの竜田揚げ	1 こ	1	麦 豆	
	揚げ油	5 g	6			ハンバーグ	2 g	5			おでん風煮	鶏肉	30 g	1	鶏	揚げ油	4 g	6		
	豚肉と大根の煮物	20 g	1	豚		砂糖	2.5 g		麦 豆		厚揚げ	30 g	1	豆		ちゃんこ鍋	レバー入り肉だんご	30 g	1	麦 豆 鶏
	だいこん	60 g	4			こいくちしょうゆ	0.4 g				ちくわ	10 g	1			豆腐	30 g	1	豆	
	厚揚げ	20 g	1	豆		本みりん	0.3 g	5			平天	10 g	1	豆		白菜	40 g	4		
	ちくわ	10 g	1			ポークビーンズ	豚肉	20 g	1	豚	●板こんにやく	20 g	5			ごぼう	20 g	4		
	●板こんにやく	20 g	5			ぶどう酒	2 g		1 豆		じゃがいも	30 g	5			えのきたけ	10 g	4		
	にんじん	10 g	3			大豆水煮	40 g	5			だいこん	40 g	4			清酒	2 g			
	さやいんげん	5 g	3			じゃがいも	40 g	5			にんじん	10 g	3			本みりん	2 g			
	ぶなしめじ	10 g	4			たまねぎ	40 g	4			本みりん	1.3 g				うすくちしょうゆ	6 g		麦 豆	
	清酒	3 g				にんじん	10 g	3			清酒	1.3 g				塩	0.2 g			
	本みりん	2 g				セロリー	3 g	4			砂糖	3 g	5			だしパック	2 g		鯖	
	砂糖	2 g	5			トマトケチャップ	20 g				こいくちしょうゆ	6 g		麦 豆		だし昆布	1 g			
	こいくちしょうゆ	3 g		麦 豆		砂糖	1 g	5			根菜の肉炒め	牛肉	15 g	1	牛		●つきこんにやく	30 g	5	
	うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆		コンソメ	1 g				れんこん	20 g	4		豚肉	20 g	1	豚		
	だしパック	2 g		鯖		塩	0.1 g				ごぼう	10 g	4		清酒	1 g				
						こしょう	0.04 g				にんじん	5 g	3		本みりん	0.5 g				
	ほうれん草とツナの和え物	10 g	1			かぶとブロッコリーのサラダ	ブロッコリー	30 g	3		ごぼう	1 g				砂糖	0.8 g	5		
	ツナ	40 g	3			かぶ	30 g	4			清酒	1 g				こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆	
	ほうれん草	1 g	5			和風ドレッシング	6 g	6	麦 豆 鶏 豚 り		砂糖	1 g	5							
	砂糖	2 g		麦 豆		ミルメーク	ミルメークコーヒー	1 こ	5		こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆						
	エネルギー	770	kcal			ミルメーク	エネルギー	808	kcal		エネルギー	761	kcal			エネルギー	757	kcal		
	たんばく質	31.4	g			たんばく質	35.3	g			たんばく質	32.8	g			たんばく質	30.7	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	
						カレーライス	●精白米	90 g	5		ごはん	●精白米	100 g	5		米粉パン	●米粉パン	1 こ	5	乳 麦
						精麦	10 g	5			牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳	
						牛肉	20 g	1	牛		牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳	
						ぶどう酒	2 g				小松菜入り餃子	2 こ	1	麦 豆 豚		片平あかねのタルチキ焼き	鶏肉	1 こ	1	鶏
						にんにく	0.3 g	4			●小松菜入り餃子	2 こ	1	麦 豆 豚		鶏肉	1 g			
						じゃがいも	50 g	5			豚ひき肉	20 g	1	豚		清酒	1 g			
						たまねぎ	60 g	4			蒸しひきわり大豆	10 g	1	豆		うすくちしょうゆ	0.5 g		麦 豆	
						にんじん	20 g	3			●豆腐	70 g	1	豆		●片平あかね(漬物)	8 g	3		
						むき枝豆	8 g	4	豆		たけのこ	20 g	4			マヨネーズタイプ調味料	8 g	6	豆	
						カレールウ(辛口)	5 g	6	麦 豆 り		にんじん	20 g	3			ロメインレタスのクリーム煮	カットウインナー	5 g	1	豚
						カレールウ(甘口)	10 g	6	麦 豆		●ぶなしめじ	10 g	4			●ロメインレタス	20 g	4		
						トマトケチャップ	3 g				干しいたけ	1 g	4			●さといも	15 g	5		
						トンカツソース	2 g				●青ねぎ	10 g	3			たまねぎ	20 g	4		
						ウスターソース	1 g				にんにく	0.3 g	4			にんじん	10 g	3		
						コンソメ	1 g				でんぶん	2 g	5			牛乳	50 g	2	乳	
						塩	0.1 g				中華スープ	1 g		豆 鶏 豚		生クリーム	5 g	2	乳	
						こしょう	0.03 g				豆板ジャン	0.3 g				無塩バター	3 g	6	乳	
						牛乳	1 本	2	乳		清酒	3 g				●米粉	5 g	5		
						スマイルチキン	鶏肉	1 こ	1	鶏	ごま油	0.5 g	6	ゴ		コンソメ	2 g			
						鶏肉	2 g				砂糖	3 g	5			塩	0.1 g			
						清酒	0.3 g		麦 豆		こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆		こしょう	0.04 g			
						塩	0.1 g				大和まなとちくわの中華煮	ちくわ	20 g	1		ブルーヰックス	ミックスフルーツ	30 g	4	桃 り
						こしょう	0.03 g				ちくわ	40 g	3			〔パイン 黄桃 りんご 〕				
						ガーリックパウダー	0.2 g		豆		●大和まな	3 g	3			●奈良いちご&ブルーベリーゼリー	30 g	5		
						●米粉	4 g	5			にんじん	3 g	3							
						でんぶん	2 g	5			砂糖	0.3 g	5			エネルギー	822	kcal		
						揚げ油	5 g	6			鳥がらスープ	0.5 g		鶏		たんばく質	37.8	g		
						海藻サラダ	わかめ	0.5 g	2		中華スープ	1 g		豆 鶏 豚		材料名	分量	6群	アレルギー	
						わかめ	0.5 g	2			オイスターソース	0.5 g		麦 豆						
						副菜リクエスト	茎わかめ	5 g	2		●米粉	1 g	5							
						3 位	●だいこん	20 g	4		にんじん	10 g	3							
							ちりめんじゃこ	3 g	2		でんぶん	2 g	5							
							和風ドレッシング	5 g	6	麦 豆 鶏 豚 り	中華スープ	1 g		麦 豆						
						エネルギー	837	kcal			エネルギー	764	kcal			エネルギー	822	kcal		
						たんばく質	31.5	g			たんばく質	31.6	g			たんばく質	37.8	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	
						ごはん	●精白米	100 g	5		ごはん	●精白米	100 g	5		ごはん	●精白米	100 g	5	
						牛乳	牛乳	1 本	2	乳	牛乳	1 本	2	乳	牛乳	1 本	2	乳		
						大豆コロッケ	●奈良の大豆コロッケ	1 こ	1	麦 豆	牛乳	1 本	2	乳	牛乳	1 本	2	乳		
						揚げ油	5 g	6		どり天	鶏肉	1 こ	1	鶏	牛乳	1 本	2	乳		
						がす汁	●豚肉	20 g	1	豚	揚げ油	5 g	6			春巻き	1 こ	1	麦 豆 豚	
						●豆腐	20 g	1	豆	砂糖	1 g	5		揚げ油	5 g	6				
						●板こんにやく	20 g	5		うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆	豆腐	60 g	1	豆			
						●だいこん	30 g	4		こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆	蒸しひきわり大豆	10 g	1	豆			
						にんじん	10 g	3			どり天	牛乳	1 本	2	乳		豚ひき肉	10 g	1	豚
						●青ねぎ	6 g	3			牛乳	1 本	2	乳	たまねぎ	30 g	4			
						白みそ	12 g	1	豆		揚げ油	5 g	6		ほうれん草	20 g	3			
						●かしば香るみそ	3 g	1	豆		鶏肉	1 こ	1	鶏	チンゲンサイ	10 g	3			
						酒かす	6 g				にんにく	0.2 g	4		にんじん	15 g	3			
						だしパック	3 g		鯖		砂糖	0.5 g	5		ぶなしめじ	10 g	4			
						キャベツのごま塩昆布和え	●キャベツ	45 g	4		うすくちしょうゆ	1 g		麦 豆	えのきたけ	10 g	4			
						にんじん	5 g	3			でんぶら粉	8 g	5	麦	●青ねぎ	8 g	3			
						塩昆布	1 g	2	麦 豆		高野豆腐の煮物	高野豆腐	10 g	1	豆	清酒	2 g			
						●金ごま	0.5 g	5	ゴ		豚肉	10 g	1	豚		オイスターソース	3 g		麦 豆	
						ごま油	0.5 g	6	ゴ		じゃがいも	30 g	5			鳥がらスープ	2 g		鶏	
						お米のカップケーキ	●お米のカップケーキ	1 こ	豆		たまねぎ	40 g	4			砂糖	1.8 g	5		
						お米のカップケーキ	●お米のカップケーキ	1 こ	豆		たけ									

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
19日 （水）	規格パン				20日 （木）	ごはん				21日 （金）	シナガック(ガーリックライス)				25日 （火）	ごはん			
	●規格パン	1こ	5	乳 麦		●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5	
	牛乳					牛乳					にんにく	0.2 g	4			牛乳			
	牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳		ガーリックパウダー	0.2 g		豆		牛乳	1本	2	乳
	肉団子のケチャップソース					鶏のから揚げ					パセリ	0.1 g				いかカツ			
	肉団子のケチャップソース	2こ	1	麦 豆 鶏 卵		鶏のから揚げ	2こ	1	麦 豆 鶏		コンソメ	2 g				いかカツ	1こ	1	麦 卵
	豆乳クリームシチュー					揚げ油	1位	8 g	6		塩	0.5 g				揚げ油	6 g	6	
	ミニウインナー	20 g	1	鶏 豚		八宝菜					牛乳					にゅうめん			
	じゃがいも	30 g	5			豚肉	20 g	1	豚		牛乳	1本	2	乳		●ふしそうめん	8 g	5	麦
	たまねぎ	30 g	4			ちくわ	10 g	1			アドボ(豚肉の甘酢煮)					鶏肉	10 g	1	鶏
にんじん	20 g	3		たまねぎ	40 g	4		豚肉(角煮用・バラ肉)	50 g	1	豚	かまぼこ	5 g	1					
ブロッコリー	20 g	3		白菜	40 g	4		たまねぎ	40 g	4		たまねぎ	20 g	4					
豆乳	40 g	1	豆	チンゲンサイ	30 g	3		にんにく	0.2 g	4		にんじん	10 g	3					
コンソメ	2 g			たけのこ	20 g	4		穀物酢	3 g			●青ねぎ	6 g	3					
塩	0.1 g			にんじん	10 g	3		清酒	2 g			えのきたけ	5 g	4					
こしょう	0.03 g			清酒	1.5 g			本みりん	1 g			干しいたけ	0.3 g	4					
●米粉	5 g	5		オイスターソース	1 g		麦 豆	砂糖	2 g	5		本みりん	3 g						
ほうれん草とベーコンのソテー				中華スープ	3 g		豆 鶏 豚	こいくちしょうゆ	3 g		麦 豆	うすくちしょうゆ	5 g		麦 豆				
ベーコン	6 g	1	豚	うすくちしょうゆ	2.5 g		麦 豆	●米粉	0.2 g	5		だし昆布	1 g						
ほうれん草	40 g	3		でんぶん	2 g	5		ソバス(マカロニのクリームスープ)				だしパック	3 g		鯖				
ホールコーン	3 g	4		春雨サラダ				マカロニ	6 g	5	麦	肉味噌							
コンソメ	0.2 g			はるさめ	6 g	5		鶏肉	10 g	1	鶏	豚ひき肉	30 g	1	豚				
塩	0.1 g			きゅうり	20 g	4		キャベツ	20 g	4		たまねぎ	30 g	4					
こしょう	0.01 g			にんじん	5 g	3		たまねぎ	20 g	4		清酒	2 g						
				ちりめんじゃこ	5 g	2		にんじん	20 g	3		本みりん	1 g						
				砂糖	2 g	5		にんにく	0.2 g	4		砂糖	2 g	5					
				こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆	●米粉	4 g	5		●かしば香るみそ	4 g	1	豆				
				穀物酢	2 g			牛乳	50 g	2	乳	うすくちしょうゆ	0.5 g		麦 豆				
								生クリーム	5 g	2	乳	でんぶん	1 g	5					
								無塩バター	3 g	6	乳								
								コンソメ	2 g										
								塩	0.1 g										
								こしょう	0.04 g										
								マンゴーゼリー											
								マンゴーゼリー	1こ										
	エネルギー	769	kcal			エネルギー	834	kcal			エネルギー	794	kcal			エネルギー	785	kcal	
	たんぱく質	34.4	g			たんぱく質	33.4	g			たんぱく質	29.1	g			たんぱく質	29.8	g	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μ g R E	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
798	32.3	25.0	376	121	3.9	271	0.77	0.61	29	6.4