

令和7年度

12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 (月)	チキンカレー				90 g	5		2日 (火)	五目混ぜご飯				80 g	5		3日 (水)	あげパン				1 こ	5	乳 麦
	●精白米				10 g	5			●精白米				10 g	5			●規格パン				6 g	6	
	精麦				20 g	1	鶏		鶏肉				5 g	1	豆		揚げ油				7 g	5	
	ぶどう酒				1.5 g				ごぼう				3 g	3			牛乳				1 本	2	乳
	土しょうが				40 g	5			にんじん				0.3 g	4			オムレツ				1 こ	1	卵
	じゃがいも				60 g	4			干しいたけ				1 g				トマトケチャップ				10 g		
	たまねぎ				20 g	3			清酒				2 g				デキンポトフ				35 g	1	鶏
	にんじん				5 g	4	豆		本みりん				10 g	4	麦 豆		鶏肉				50 g	5	
	むき枝豆				5 g	6	麦 豆 り		砂糖				1 g				じゃがいも				30 g	4	
	カレールウ(辛口)				10 g	6	麦 豆		うすくちしょうゆ				1 g				たまねぎ				30 g	4	
カレールウ(甘口)				3 g			こいくちしょうゆ				2 g			キャベツ				20 g	4				
トマトケチャップ				1 g			牛乳				1 本	2	乳	野菜				20 g	4				
トンカツソース				2 g			じしゃもの磯辺揚げ				2 こ	2	麦	にんじん				20 g	3				
ウスターソース				5 g			揚げ油				5 g	6		ぶどう酒				1 g					
コンソメ				0.1 g			ちちゃんぽん麺				48 g	5		コンソメ				2 g					
塩				0.03 g			中華めん				8 g	1	豚	こしょう				0.04 g					
こしょう				1 本	2	乳	かまぼこ				10 g	1		塩				0.1 g					
トンカツ				1 こ	1	麦 豆 豚	たまねぎ				20 g	4		エネルギー				759	kcal				
揚げ油				5 g	6		キャベツ				20 g	4		たんばく質				32.7	g				
ブロッコリーのマヨサラダ				40 g	3		にんじん				10 g	3		たんばく質				32.7	g				
ブロッコリー				20 g	4		豚骨ラーメンスープ				13 g	6	麦 豆 豚	たんばく質				32.7	g				
カリフラワー				0.1 g			ガーリックパウダー				0.02 g			たんばく質				32.7	g				
塩				0.02 g			こしょう				0.03 g		豆	たんばく質				32.7	g				
こしょう				6 g	6	豆	エネルギー				764	kcal		たんばく質				32.7	g				
マヨネーズタイプ調味料				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				814	kcal		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質				32.7	g				
				31.2	g		たんばく質				29	g		たんばく質</									

日	材料名	分量	6群	アレルギー
1 7 日 (水)	規格パン			
	●規格パン	1こ	5	乳 麦
	牛乳			
	牛乳	1本	2	乳
	スラッピージョー			
	豚ひき肉	40 g	1	豚
	蒸しひきわり大豆	10 g	1	豆
	たまねぎ	60 g	4	
	にんじん	10 g	3	
	ピーマン	10 g	3	
	トマト	10 g	3	
	セロリー	1 g	4	
	トマトケチャップ	15 g		
	ウスターソース	3 g		
	トンカツソース	2 g		
	砂糖	1 g	5	
	塩	0.1 g		
	こしょう	0.03 g		
	でんぶん	1 g	5	
	コンソメスープ			
	カットウインナー	12 g	1	豆 豚
	たまねぎ	30 g	4	
	だいこん	20 g	4	
	にんじん	10 g	3	
	むき枝豆	5 g	4	豆
	コンソメ	2 g		
	塩	0.1 g		
	こしょう	0.04 g		
	ポテトサラダ			
	じゃがいも	50 g	5	
	きゅうり	10 g	4	
	にんじん	5 g	3	
	塩	0.1 g		
	こしょう	0.03 g		
	マヨネーズタイプ調味料	7 g	6	豆
エネルギー		755	kcal	
たんぱく質		31	g	

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>



●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。)

「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
アー	アーモンド	鮑	あわび	イカ	いか	ら	いくら
オレ	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	パ	バナナ	豚	豚肉	マカ	マカダミアナッツ
桃	もも	芋	やまいも	り	りんご	ゼ	ゼラチン

広陵町
教育委員会HP



香芝市
教育委員会HP



広陵町イメージキャラクター



香芝市イメージキャラクター



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	

12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
791	29.8	25.0	379	107	3.3	248	0.71	0.60	37	6.8

