

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							2日 (火)	五目混ぜご飯							3日 (水)	あげパン							4日 (木)	ごはん									
	●精白米				90 g	5			●精白米				80 g	5			●規格パン				1 こ	5	乳 麦		●精白米				100 g	5				
	精麦				10 g	5			鶏肉				10 g	1	鶏		揚げ油				6 g	6			牛乳									
	鶏肉				20 g	1	鶏		うす揚げ				5 g	1	豆		牛乳								牛乳				1 本	2	乳			
	ぶどう酒				1.5 g				ごぼう				5 g	4			牛乳				1 本	2	乳		豚肉の生姜炒め									
	土しょうが				0.3 g	4			にんじん				3 g	3			オムレツ				1 こ	1	卵		豚肉				50 g	1	豚			
	じゃがいも				40 g	5			干しいたけ				0.3 g	4			トマトケチャップ				10 g				清酒				3 g					
	たまねぎ				60 g	4			清酒				1 g				鶏肉				35 g	1	鶏		たまねぎ				50 g	4				
	にんじん				20 g	3			本みりん				2 g				たまねぎ				30 g	4			土しょうが				0.3 g	4				
	むき枝豆				5 g	4	豆		砂糖				1 g	5	麦 豆		コンソメ				0.04 g				生姜焼きのタレ				8 g		麦 豆			
カレールウ(辛口)				5 g	6	麦 豆 り	うすくちしょうゆ				2 g			こしょう				0.1 g			でんぶん				0.5 g	5								
カレールウ(甘口)				10 g	6	麦 豆	こいくちしょうゆ				1 g		麦 豆	鶏肉				50 g	5		おでん風煮													
トマトケチャップ				3 g			牛乳				1 本	2	乳	じゃがいも				30 g	4		鶏肉				30 g	1	鶏							
トンカツソース				2 g			じゃが芋の磯辺揚げ				2 こ	2	麦	キャベツ				30 g	4		厚揚げ				30 g	1	豆							
ウスターソース				1 g			揚げ油				5 g	6		白菜				20 g	4		ちくわ				10 g	1								
コンソメ				1 g			ちちゃんぽん麺							にんじん				20 g	3		平天				10 g	1	豆							
塩				0.1 g			中華めん				48 g	5		ごぼう				1 g			●板こんにやく				30 g	5								
こしょう				0.03 g			豚肉				8 g	1	豚	コンソメ				2 g			じゃがいも				20 g	5								
							かまぼこ				10 g	1		こしょう				0.04 g			だいこん				40 g	4								
							たまねぎ				20 g	4		塩				0.1 g			にんじん				10 g	3								
							キャベツ				20 g	4		だしパック				3 g			清酒				2 g									
							にんじん				10 g	3									本みりん				2 g									
							豚骨ラーメンスープ				13 g	6	麦 豆 豚								砂糖				3 g	5								
							ガーリックパウダー				0.02 g		豆								こいくちしょうゆ				6 g		麦 豆							
							こしょう				0.03 g										だしパック				2 g		鯖							
							エネルギー				814	kcal									エネルギー				759	kcal								
							たんぱく質				31.2	g									たんぱく質				32.7	g								

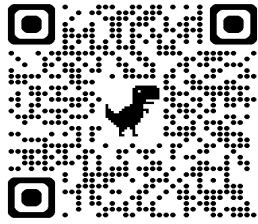
日	材料名	分量	6群	アレルゲン
1 7 日 (水)	規格パン			
	●規格パン	1こ	5	乳、麦
	牛乳			
	牛乳	1本	2	乳
	スラッピージョー			
	豚ひき肉	40 g	1	豚
	蒸しひきわり大豆	10 g	1	豆
	たまねぎ	60 g	4	
	にんじん	10 g	3	
	ピーマン	10 g	3	
	トマト	10 g	3	
	セロリー	1 g	4	
	トマトケチャップ	15 g		
	ウスターソース	3 g		
	トンカツソース	2 g		
	砂糖	1 g	5	
	塩	0.1 g		
	こしょう	0.03 g		
	でんぶん	1 g	5	
	コンソメスープ			
	カットウインナー	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



Googleホーム QRコード
中学校給食センタースマイル

●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・アレルゲン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・アレルゲン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



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	μ g R E	mg	mg	mg	g
791	29.8	25.0	379	107	3.3	248	0.71	0.60	37	6.8

