

1月 中学校給食予定献立表

日	材料名	分量	6群	アレルゲン	日	材料名	分量	6群	アレルゲン	日	材料名	分量	6群	アレルゲン	日	材料名	分量	6群	アレルゲン		
8日 (木)	ごはん ●精白米	100 g	5		9日 (金)	ごはん ●精白米	100 g	5		13日 (火) 行事食「正月献立」	ちらし寿司 ●精白米	90 g	5		14日 (水) 食育の日の献立「ドイツ」	規格パン ●規格パン	1こ	5	乳、麦		
	牛乳 牛乳	1本	2	乳		牛乳 牛乳	1本	2	乳		錦糸卵 奈良漬け 凍り豆腐(細切り)	30 g	1	卵、豆		牛乳 牛乳	1本	2	乳		
	つくねの照り焼き 鶏つくねハンバーグ	1こ	1	麦、豆、鶏		春巻き 春巻き 揚げ油	1こ	1	麦、豆、豚		たけのこ にんじん グリーンピース 砂糖 本みりん こいべちしようゆ	3 g	1	豆		ガーリー味噌 ウインナー たまねぎ 砂糖 トマトケチャップ ウスター・ソース トンカツソース カレー粉	1こ	5	豚		
	本みりん 砂糖 こいべちしようゆ でんぶん	1g 1g 2.5g 0.5g	5	麦、豆		肉団子の酢豚風 肉団子 たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン 穀物酢 砂糖 こいべちしようゆ トマトケチャップ 中華スープ でんぶん	40 g	1	豆、鶏		40 g 60 g 30 g 20 g 10 g 2 g 2 g 3 g 5 g 0.8 g 1 g	4	4			ウインナー たまねぎ 砂糖 トマトケチャップ ウスター・ソース トンカツソース カレー粉	10 g	4			
	筑前煮 鶏肉 厚揚げ さといも ●板こんにゃく ごぼう だいこん れんこん たけのこ にんじん むき枝豆 本みりん 清酒 砂糖 こいべちしようゆ だしパック	30 g 30 g 20 g 20 g 20 g 25 g 20 g 15 g 10 g 15 g 5 g 1 g 3 g 6 g 2 g	1	豆		13日 (火) 行事食「正月献立」	ちらし寿司 ●精白米	90 g	5			チキンスープ 鶏肉 たまねぎ キャベツ にんじん ぶどう酒 コンソメ 塩 こしょう	10 g	4							
	ごぼう だいこん れんこん たけのこ にんじん むき枝豆 本みりん 清酒 砂糖 こいべちしようゆ だしパック	25 g 20 g 15 g 10 g 15 g 5 g 1 g 3 g 6 g 2 g	5	麦、豆		14日 (水) 食育の日の献立「ドイツ」	牛乳 牛乳	1本	2	乳		ジャーマンポテト ベーコン じゃがいも オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう	10 g	3							
	白菜 ほうれん草 にんじん 塩昆布 塩	50 g 10 g 5 g 1 g 0.1 g	4	麦、豆		15日 (木) 行事食「正月献立」	ぶりの照り焼き ぶり切り身 こいべちしようゆ 清酒 本みりん 砂糖 でんぶん	1こ	1	麦、豆		和風おろしハンバーグ ハンバーグ 大根おろし 本みりん こいべちしようゆ でんぶん	20 g	4							
	エネルギー たんぱく質	757 33.3	kcal g			16日 (金)	チキンサイの中華炒め ベーコン にんにく ごま油 チングンサイ こいべちしようゆ 本みりん 中華スープ こしょう でんぶん	5 g	1	豚		高野豆腐の煮物 高野豆腐 豚肉 土しうが じゃがいも にんじん たけのこ グリーンピース 清酒 砂糖 うすくちしようゆ 塩 だしパック	30 g 20 g 10 g 20 g 10 g 10 g 10 g 13 g 1 g	5	豆						
	エネルギー たんぱく質	820 24.9	kcal g			17日 (土)	エネルギー たんぱく質	776 32.7	kcal g			小松菜のお浸し ●小松菜 うす揚げ めんつゆ	40 g 5 g 2 g	3	豆						
	エネルギー たんぱく質	784 32	kcal g			18日 (日)	エネルギー たんぱく質	789 32.3	kcal g			エネルギー たんぱく質	765 31.3	kcal g							
15日 (木) 防災の日の献立	セラフおにぎり ●精白米 ツナ たまねぎ 清酒 砂糖 こいべちしようゆ マヨネーズタイプ調味料 鮭フレーク わかめ 土しうが 清酒 砂糖 こいべちしようゆ おますびころんちょ	100 g 30 g 40 g 1 g 0.5 g 1 g 0.5 g 7 g 30 g 0.5 g 0.5 g 1 g 0.5 g 0.5 g 1 g 1袋	5	1	麦、豆	16日 (金)	ごはん ●精白米 牛乳 牛乳	100 g	5		19日 (月)	ごはん ●精白米 牛乳 塩麹仕立てのチキンカツ 塩麹仕立てのチキンカツ 揚げ油	100 g	5		20日 (火)	ごはん ●精白米 牛乳 和風おろしハンバーグ ハンバーグ 大根おろし	100 g	5		
	牛乳 牛乳	1本	2	乳		いわしのゆずしそつゆ いわし開き(漿粉付き)	1こ	1	麦、豆		豚汁 豚肉 豆腐 豆腐 ごぼう にんじん ●青ねぎ みそ 白みそ だしパック	30 g	1	豚		牛乳 牛乳	1本	2	乳		
	防災肉じゃが 防災肉じゃが 型抜きチーズ	1こ	4	麦、豆、鶏、豚		おでん風煮 鶏肉 厚揚げ ちくわ 平天 ●板こんにゃく じゃがいも だいこん にんじん 清酒 本みりん 砂糖 こいべちしようゆ だしパック	30 g	1	豆		厚揚げとほうれん草の煮物 厚揚げ ほうれん草 砂糖 こいべちしようゆ だしパック	30 g	1	豆		高野豆腐の煮物 高野豆腐 豚肉 土しうが じゃがいも にんじん たけのこ グリーンピース 清酒 砂糖 うすくちしようゆ 塩 だしパック	10 g	1	豚		
	エネルギー たんぱく質	781 34	kcal g			17日 (土)	白菜のおかか和え 白菜 にんじん 糸かつお 砂糖 こいべちしようゆ	45 g	4			厚揚げとほうれん草の煮物 厚揚げ ほうれん草 砂糖 こいべちしようゆ だしパック	30 g	1	豆		小松菜のお浸し ●小松菜 うす揚げ めんつゆ	40 g 5 g 2 g	3	豆	
	エネルギー たんぱく質	785 33	kcal g			18日 (日)	エネルギー たんぱく質	789 32.3	kcal g			エネルギー たんぱく質	765 31.3	kcal g							
21日 (水)	規格パン ●規格パン 牛乳 牛乳 白身魚フライ 白身魚フライ 揚げ油 ウスター・ソース トンカツソース ミネストローネ カットウインナー 大豆水煮 たまねぎ キヤベツ にんじん セロリー トマト ぶどう酒 コンソメ 砂糖 うすくちしようゆ 塩 こしょう 汁物リクエスト 3位	1こ 1本 1本 1こ 6 g 2 g 3 g 10 g 10 g 30 g 20 g 15 g 6 g 30 g 1 g 2 g 1 g 1 g 0.1 g 0.04 g	5	1	乳、麦	22日 (木)	ボークカレー ●精白米 精麦 豚肉 ぶどう酒 にんにく 土しうが じゃがいも たまねぎ にんじん カレールウ(辛口) カレールウ(甘口) トマトケチャップ トマトピューレ 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 g 0.3 g 0.3 g 50 g 60 g 20 g 5 g 12 g 2 g 10 g 1 g 1.8 g 0.1 g 0.03 g	5		23日 (金)	ごはん ●精白米 牛乳 さばのみぞだれ さば切り身 みそ 砂糖 清酒 本みりん 土しうが うすくちしようゆ でんぶん	100 g	5		26日 (月) 全国学校給食週間	大和まなめ ●精白米 ●大和まなめ(漬物) ツナ にんじん 清酒 本みりん 砂糖 うすくちしようゆ だし昆布	85 g 8 g 10 g 5 g 1 g 2 g 1 g 1 g 3 g 2 g	5		
	牛乳 牛乳	1本	2	乳		余良県のお野菜いっぱいサラダ ツナ ●だいこん ●白菜 ●小松菜 ●キヤベツ 塩 こしょう マヨネーズタイプ調味料	20 g 20 g 20 g 10 g 10 g 10 g 0.02 g 8 g	1	豆			肉団子汁 レバー入り肉だんご 豆腐 白菜 ごぼう にんじん えのきたけ 土しうが 本みりん 清酒 うすくちしようゆ 塩 だしパック	20 g 20 g 20 g 10 g 10 g 6 g 0.5 g	1	豆		奈良県産里芋コロッケ ●奈良県産里芋コロッケ 揚げ油	1こ	5	麦、豆、鶏	
	白身魚フライ 白身魚フライ 揚げ油 ウスター・ソース トンカツソース	1こ 1こ 6 g 2 g 3 g				牛乳 牛乳	1本	2	乳		肉団子汁 レバー入り肉だんご 豆腐 白菜 ごぼう にんじん えのきたけ 土しうが 本みりん 清酒 うすくちしようゆ 塩 だしパック	20 g 20 g 20 g 10 g 10 g 6 g 0.5 g	1	豆		にゅうめん ●ふしうめん かまぼこ たまねぎ にんじん ●青ねぎ えのきたけ 干ししいたけ うすくちしようゆ 塩 だし昆布 だしパック 本みりん	10 g 10 g 20 g 10 g 10 g 10 g 0.3 g	5	麦		
	ミネストローネ カットウインナー 大豆水煮 たまねぎ キヤベツ にんじん セロリー トマト ぶどう酒 コンソメ 砂糖 うすくちしようゆ 塩 こしょう 汁物リクエスト 3位	10 g 10 g 30 g 30 g 20 g 15 g 6 g 30 g 1 g 2 g 1 g 1 g 0.1 g 0.04 g	1	豆		牛乳 牛乳	1本	2	乳		肉団子汁 レバー入り肉だんご 豆腐 白菜 ごぼう にんじん えのきたけ 土しうが 本みりん 清酒 うすくちしようゆ 塩 だしパック	20 g 20 g 20 g 10 g 10 g 6 g 0.5 g	1	豆		奈良県産里芋コロッケ ●奈良県産里芋コロッケ 揚げ油	5 g	6			
	エネルギー たんぱく質	749 30.2	kcal g			23日 (金)	エネルギー たんぱく質	765 26.4	kcal g			肉団子汁 レバー入り肉だんご 豆腐 白菜 ごぼう にんじん えのきたけ 土しうが 本みりん 清酒 うすくちしようゆ 塩 だしパック	10 g 40 g 5 g 3 g 2 g 1 g 0.3 g 1 g 0.2 g 3 g	1	豆		にゅうめん ●ふしうめん かまぼこ たまねぎ にんじん ●青ねぎ えのきたけ 干ししいたけ うすくちしようゆ 塩 だし昆布 だしパック 本みりん	10 g 10 g 20 g 10 g 10 g 10 g 0.3 g 0.3 g 0.2 g	4	麦	
	エネルギー たんぱく質	765 26.4	kcal g			24日 (土)	エネルギー たんぱく質	778 32.7	kcal g			肉団子汁 レバー入り肉だんご 豆腐 白菜 ごぼう にんじん えのきたけ 土しうが 本みりん 清酒 うすくちしようゆ 塩 だしパック	10 g 40 g 5 g 3 g 2 g 1 g 0.3 g 1 g 0.2 g 3 g	1	豆		奈良抹茶大福 ●奈良抹茶大福	1こ	5	豆	
	エネルギー たんぱく質	772 22.7	kcal g			25日 (日)	エネルギー たんぱく質	778 32.7	kcal g			肉団子汁 レバー入り肉だんご 豆腐 白菜 ごぼう にんじん えのきたけ 土しうが 本みりん 清酒 うすくちしようゆ 塩 だしパック	10 g 40 g 5 g 3 g 2 g 1 g 0.3 g 1 g 0.2 g 3 g	1	豆		エネルギー たんぱく質	772 22.7	kcal 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

日	材料名	分量	6群	アレルゲン	日	材料名	分量	6群	アレルゲン	日	材料名	分量	6群	アレルゲン	日	材料名	分量	6群	アレルゲン
2 7 日 (火) 全国学校給食週間	ごはん ●精白米	100 g	5		規格パン ●規格パン	1こ	5	乳 豆		奈良茶飯 ●精白米	90 g	5			ごはん ●精白米	100 g	5		
	牛乳 牛乳	1 本	2 乳		牛乳 牛乳	1 本	2 乳			味付け乾燥大豆 ●ほうじ茶	12 g	1	豆		牛乳 牛乳	1 本	2 乳		
	厚焼き卵 ●厚焼き卵	1こ	1 卵	麦 豆	鶏肉のマーマレードソースかけ 鶏肉 にんにく 土しょうが ●マーマレード こいくちしょうゆ	1こ	1 鶏			うすくちしょうゆ 塩	1 g	1	麦 豆		焼壳 焼壳	2こ	1 麦 豚		
	かしわのすき焼き 鶏肉 高野豆腐 ●糸こんにゃく	30 g	1 鶏		2 8 日 (水) 全国学校給食週間	0.1 g	4			牛乳 牛乳	0.3 g				麻婆豆腐 ●豚ひき肉	20 g	1 豚		
	●白菜 たまねぎ しゅんぎく ●まいたけ 清酒 本みりん 砂糖 こいくちしょうゆ	30 g	1 豆		2 9 日 (木) 全国学校給食週間	0.3 g	4			味付け乾燥大豆 ●豆腐(奈良県産)	10 g	1	豆		蒸しひきわ大豆 ●豆腐(奈良県産)	60 g	1 豆		
	牛肉と小松菜の塩麹炒め 牛肉 ●小松菜 塩麹 砂糖 こいくちしょうゆ でんぶん	40 g	1 豆		2 9 日 (木) 全国学校給食週間	6 g	5	麦 豆		かほらやと大和ポークひき肉フライ 揚げ油	1 こ	1 麦 豆 豚			たまねぎ たまねぎ	20 g	4		
	6 g	4			2 9 日 (木) 全国学校給食週間	1.5 g	5	麦 豆		かやくうどん ●吉野葛入りうどん	35 g	5	麦		●白ねぎ	10 g	4		
	6 g	4			2 9 日 (木) 全国学校給食週間	20 g	5	豆		牛肉 清酒	10 g	1 牛			にんじん ●白ねぎ	20 g	3		
	2 g	4			2 9 日 (木) 全国学校給食週間	20 g	4			かまぼこ たまねぎ	6 g	1			にんじん ●白ねぎ	10 g	4		
	3 g	4			2 9 日 (木) 全国学校給食週間	20 g	3			にんじん ●青ねぎ	20 g	4			豆板ジャン 豆板ジャン	0.3 g	5		
	0.5 g	4			2 9 日 (木) 全国学校給食週間	5 g	4			わかめ 本みりん	6 g	3			砂糖 赤みそ	3 g	5		
	2 g	5			2 9 日 (木) 全国学校給食週間	豆乳	30 g	1 豆		うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	3 g	麦 豆			こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ	4 g	1 豆		
	6 g	5			2 9 日 (木) 全国学校給食週間	0.1 g	5			塩	2 g	麦 豆			こじょう だいれパック	0.1 g	麦 豆		
	0.2 g	5			2 9 日 (木) 全国学校給食週間	コンソメ	2 g				0.2 g	2			白菜とツナの中華和え ●白菜	40 g	4		
					2 9 日 (木) 全国学校給食週間	こしょう	0.03 g				ツナ	5 g			ツナ	10 g	1		
					2 9 日 (木) 全国学校給食週間	●米粉	6 g	5			砂糖	2 g			砂糖	2 g	5		
					2 9 日 (木) 全国学校給食週間	ベンネ ●豚ひき肉	10 g	5			かいくちしょうゆ	1.8 g			かいくちしょうゆ	1.8 g	6	麦 豆	
					2 9 日 (木) 全国学校給食週間	●小松菜	12 g	1 豚			穀物酢	2 g			穀物酢	2 g			
					2 9 日 (木) 全国学校給食週間	たまねぎ	20 g	3			ごま油	0.2 g			ごま油	0.2 g			
					2 9 日 (木) 全国学校給食週間	にんじん	10 g	4											
					エネルギー	772	kcal												
					エネルギー	775	kcal												
					たんぱく質	36.5	g												
					たんぱく質	37.7	g												
					エネルギー	833	kcal												
					たんぱく質	24.1	g												
					エネルギー	808	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



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 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂

1月 平均栄養量

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 μg RE	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
783	31.0	24.1	396	105	4.1	272	0.69	0.58	27	6.1

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。令和7年度のテーマは【地産地消】です。奈良県で栽培または生産された食品を多く使用し、郷土料理なども取り入れる予定です。



広陵町イメージキャラクター
かぐやちゃん

香芝市イメージキャラクター
カッキーくん