

令和7年度
1月 中学校給食予定献立表

材料名					分量	6群	アレルギー	材料名					分量	6群	アレルギー
8日 (木)	ごはん							ごはん							
	●精白米				100 g	5		●精白米				100 g	5		
	牛乳							牛乳							
	牛乳				1 本	2	乳	牛乳				1 本	2	乳	
	つくねの照り焼き							ウインナー				1 こ	5	豚	
	鶏つくねハンバーグ				1 こ	1	麦 豆 鶏	たまねぎ				10 g	4		
	本みりん				1 g			砂糖				0.6 g	5		
	砂糖				1 g	5		トマトケチャップ				12 g			
	こいくちしょうゆ				2.5 g		麦 豆	ウスターソース				0.5 g			
	でんぶん				0.5 g	5		トンカツソース				0.5 g			
9日 (金)	筑前煮							デキンスープ							
	鶏肉				30 g	1	鶏	鶏肉				25 g		鶏	
	厚揚げ				30 g	1	豆	たまねぎ				20 g	4		
	さといも				20 g	5		キャベツ				20 g	4		
	●板こんにやく				20 g	5		にんじん				10 g	3		
	ごぼう				25 g	4		ぶどう酒				2 g			
	だいこん				20 g	4		コンソメ				2 g			
	れんこん				15 g	4		塩				0.1 g			
	たけのこ				10 g	4		こしょう				0.03 g			
	にんじん				15 g	3		ジャーマンポテト							
10日 (土)	むき枝豆				5 g	4	豆	ベーコン				8 g	1	豚	
	本みりん				1 g			じゃがいも				50 g	5		
	清酒				1 g			オリーブ油				1 g	6		
	砂糖				3 g	5	麦 豆	コンソメ				0.5 g			
	こいくちしょうゆ				6 g		麦 豆	塩				0.1 g			
	だしパック				2 g		鯖	こしょう				0.04 g			
	白菜の塩昆布和え							エネルギー				784		kcal	
	白菜				50 g	4		たんぱく質				32		g	
	ほうれん草				10 g	3									
	にんじん				5 g	3									
11日 (日)	塩昆布				1 g	2	麦 豆								
	塩				0.1 g										
	エネルギー				757		kcal	エネルギー				820		kcal	
	たんぱく質				33.3		g	たんぱく質				24.9		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	
	セルフおにぎり							ごはん							
	●精白米				100 g	5		●精白米				100 g	5		
	ツナ				30 g	1		牛乳							
	たまねぎ				40 g	4		牛乳				1 本	2	乳	
	清酒				1 g			塩麹仕立てのチキンカツ							
12日 (月)	砂糖				0.5 g	5	麦 豆	塩麹仕立てのチキンカツ				1 こ	1	麦 豆 鶏	
	こいくちしょうゆ				1 g			揚げ油				6 g	6		
	マヨネーズタイプ調味料				7 g	6		豚汁							
	鮭フレーク				30 g	1	鮭	豚肉				30 g	1	豚	
	わかめ				0.5 g	2		清酒				1 g			
	土しろうが				0.3 g	4		豆腐				20 g	1	豆	
	清酒				1 g			さといも				20 g	5		
	砂糖				0.5 g	5	麦 豆	だいこん				20 g	4		
	こいくちしょうゆ				1 g			ごぼう				15 g	4		
	おむすびころんちよ				1 袋	1		にんじん				10 g	3		
13日 (火)	牛乳							●青ねぎ				5 g	3		
	牛乳				1 本	2	乳	みそ				8 g	1	豆	
	防災肉じゃが							白みそ				4 g	1	豆	
	防災肉じゃが				1 こ	4	麦 牛 豆 鶏 豚	だしパック				3 g		鯖	
	型抜きチーズ							厚揚げとほうれん草の煮物							
	型抜きチーズ				1 こ	2	乳	厚揚げ				30 g	1	豆	
	エネルギー				781		kcal	ほうれん草				30 g	3		
	たんぱく質				34		g	砂糖				1 g	5	麦 豆	
								こいくちしょうゆ				2 g		麦 豆	
								だしパック				1 g		鯖	
14日 (水)	材料名				分量	6群	アレルギー	材料名				分量	6群	アレルギー	
	規格パン							ごはん							
	●規格パン				1 こ	5	乳 麦	●精白米				100 g	5		
	牛乳							牛乳							
	牛乳				1 本	2	乳	牛乳				1 本	2	乳	
	白身魚フライ				1 こ	1	麦 豆	和風おろしハンバーグ							
	揚げ油				6 g	6		ハンバーグ				1 こ	1	麦 鶏 豚	
	ウスターソース				2 g			大根おろし				20 g	4		
	トンカツソース				3 g			本みりん				2 g		麦 豆	
	ミネストローネ							こいくちしょうゆ				2 g		麦 豆	
15日 (木)	カットウインナー				10 g	1	豚	でんぶん				0.5 g	5		
	大豆水煮				10 g	1	豆	高野豆腐の煮物							
	たまねぎ				30 g	4		高野豆腐				10 g	1	豆	
	キャベツ				20 g	4		豚肉				10 g	1	豚	
	にんじん				15 g	3		土しろうが				0.2 g	4		
	セロリ				6 g	4		じゃがいも				30 g	5		
	トマト				30 g	3		たまねぎ				30 g	4		
	ぶどう酒				1 g			にんじん				15 g	3		
	コンソメ				2 g			たけのこ				15 g	4		
	砂糖				1 g	5	麦 豆	グリーンピース				5 g	4		
16日 (金)	うすくちしょうゆ				1 g			清酒				1 g			
	塩				0.1 g			砂糖				2.5 g	5	麦 豆	
	こしょう				0.04 g			うすくちしょうゆ				5 g		麦 豆	
	かぶとブロッコリーのサラダ							塩				0.1 g		鯖	
	ブロッコリー				30 g	3		小松菜のお浸し							
	かぶ				30 g	4		●小松菜				40 g	3		
	和風ドレッシング				6 g	6	麦 豆 鶏 豚 卵	うす揚げ				5 g	1	豆	
	エネルギー				749		kcal	めんつゆ				2 g		麦 豆 鯖	
	たんぱく質				30.2		g	エネルギー				765		kcal	
								たんぱく質				31.3		g	
17日 (土)	材料名				分量	6群	アレルギー	材料名				分量	6群	アレルギー	
	ポークカレー							ごはん							
	●精白米				90 g	5		●精白米				100 g	5		
	精麦				10 g	5		牛乳							
	豚肉				30 g	1	豚	牛乳				1 本	2	乳	
	ぶどう酒				1 g			さばのみそだれ							
	にんにく				0.3 g	4		さば切り身				1 こ	1	鯖	
	土しろうが				0.3 g	4		みそ				2.2 g	1	豆	
	じゃがいも				50 g	5		砂糖				2 g	5		
	たまねぎ				60 g	4		清酒				1.4 g			
18日 (日)	にんじん				20 g	3		本みりん				2.1 g	4		
	カレールーウ(辛口)				5 g	6	麦 豆 卵	土しろうが				1 g	4	麦 豆	
	カレールーウ(甘口)				12 g	6	麦 豆	うすくちしょうゆ				1.1 g			
	トマトケチャップ				2 g			でんぶん				0.4 g	5		
	トマトピューレ				10 g	3		肉団子汁							
	トンカツソース				1 g			レバァ入り肉だんご				20 g	1	麦 豆 鶏	
	ウスターソース				1 g			豆腐				20 g	1	豆	
	コンソメ				1.8 g			白菜				20 g	4		
	塩				0.1 g			ごぼう				10 g	4		
	こしょう				0.03 g			にんじん				10 g	3		
19日 (月)	牛乳							えのきたけ				6 g	4		
	牛乳				1 本	2	乳	土しろうが				0.5 g	4		
	奈良県のお野菜いっぱいサラダ							本みりん				1 g			
	ツナ				20 g	1		清酒				2 g		麦 豆	
	●だいこん				20 g	4		うすくちしょうゆ				5 g		麦 豆	
	●白菜				20 g	4		塩				0.2 g		鯖	
	●小松菜				20 g	3		だしパック				3 g			
	●キャベツ				10 g	4		豚肉とキャベツの炒め物							
	塩				0.1 g			豚肉				10 g	1	豚	
	こしょう				0.02 g			キャベツ				40 g	4		
20日 (火)	マヨネーズタイプ調味料				8 g	6		にんじん				5 g	3		
	エネルギー				765		kcal	土しろうが				0.3 g	4		
	たんぱく質				26.4		g	砂糖				1 g	5	麦 豆	
								こいくちしょうゆ				2 g		麦 豆	
								でんぶん				1 g	5		
	材料名				分量	6群	アレルギー	材料名				分量	6群	アレルギー	
	規格パン							ごはん							
	●規格パン				1 こ	5	乳 麦	●精白米				100 g	5		
	牛乳							牛乳							
	牛乳				1 本	2	乳	牛乳				1 本	2	乳	
21日 (水)	白身魚フライ				1 こ	1	麦 豆	和風おろしハンバーグ							
	揚げ油				6 g	6		ハンバーグ				1 こ	1	麦 鶏 豚	
	ウスターソース				2 g			大根おろし				20 g	4		
	トンカツソース				3 g			本みりん				2 g		麦 豆	
	ミネストローネ							こいくちしょうゆ				2 g		麦 豆	
	カットウインナー				10 g	1	豚	でんぶん				0.5 g	5		
	大豆水煮				10 g	1	豆	高野豆腐の煮物							
	たまねぎ				30 g	4		高野豆腐				10 g	1	豆	
	キャベツ				20 g	4		豚肉				10 g	1	豚	
	にんじん				15 g	3		土しろうが				0.2 g	4		
22日 (木)	セロリ				6 g	4		じゃがいも				30 g	5		
	トマト				30 g	3		たまねぎ				30 g	4		
	ぶどう酒				1 g			にんじん				15 g	3		
	コンソメ				2 g			たけのこ				15 g	4		
	砂糖				1 g	5	麦 豆	グリーンピース				5 g	4		
	うすくちしょうゆ				1 g			清酒				1 g			
	塩				0.1 g			砂糖				2.5 g	5	麦 豆	
	こしょう				0.04 g			うすくちしょうゆ				5 g		麦 豆	
	かぶとブロッコリーのサラダ							塩				0.1 g		鯖	
	ブロッコリー				30 g	3		小松菜のお浸し							
23日 (金)	かぶ				30 g	4		●小松菜				40 g	3		
	和風ドレッシング				6 g	6	麦 豆 鶏 豚 卵	うす揚げ				5 g	1	豆	
	エネルギー				749		kcal	めんつゆ				2 g		麦 豆 鯖	
	たんぱく質				30.2		g	エネルギー				765		kcal	
								たんぱく質				31.3		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	
	ポークカレー							ごはん							
	●精白米				90 g	5		●精白米				100 g	5		
	精麦				10 g	5		牛乳							
	豚肉				30 g	1	豚	牛乳				1 本	2	乳	
24日 (土)	ぶどう酒				1 g			さばのみそだれ							
	にんにく				0.3 g	4		さば切り身				1 こ	1	鯖	
	土しろうが				0.3 g	4		みそ							

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
27日（火） 全国学校給食週間	ごはん				28日（水） 全国学校給食週間	規格パン				30日（金） 全国学校給食週間	ごはん			
	●精白米	100 g	5			●規格パン	1 こ	5	乳 麦		●精白米	100 g	5	
	牛乳					牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳
	●厚焼き卵	1 こ	1	卵 麦 豆		鶏肉のマーマレードソースかけ					●ほうじ茶	1 g		
	かしわのすき焼き					鶏肉	1 こ	1	鶏		うすくちしょうゆ	1 g		麦 豆
	鶏肉	30 g	1	鶏		にんにく	0.1 g	4			塩	0.3 g		
	高野豆腐	12 g	1	豆		土しょうが	0.3 g	4			牛乳	1 本	2	乳
	●糸こんにゃく	30 g	5			●マーマレード	6 g	5			かぼちゃと大和ポークひき肉フライ	1 こ	1	麦 豆 豚
	●白菜	50 g	4			こいくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆		揚げ油	5 g	6	
	たまねぎ	40 g	4			ぶどう酒	1 g				かやくうどん			
	しゅんぎく	6 g	3			穀物酢	1 g				●吉野葛入りうどん	35 g	5	麦
	●まいたけ	6 g	4			でんぶん	0.5 g	5			牛肉	10 g	1	牛
清酒	2 g			豆腐クリームシチュー				清酒	1 g					
本みりん	3 g			さといも	20 g	5		かまぼこ	6 g	1				
砂糖	2 g	5		たまねぎ	20 g	4		たまねぎ	20 g	4				
こいくちしょうゆ	6 g		麦 豆	にんじん	20 g	3		にんじん	6 g	3				
牛肉と小松菜の塩麹炒め	25 g	1	牛	●だいこん	20 g	4		●青ねぎ	6 g	3				
牛乳	30 g	3		●ぶなしめじ	5 g	4		わかめ	0.2 g	2				
塩麹	3 g			豆乳	30 g	1	豆	本みりん	2 g					
砂糖	0.5 g	5		塩	0.1 g			うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆			
こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆	コンソメ	2 g			こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆			
でんぶん	0.2 g	5		こしょう	0.03 g			塩	0.1 g					
				●米粉	6 g	5		だしパック	3 g		鯖			
				ペンネアラビアータ				奈良県産お米のタルト						
				ペンネ	10 g	5	麦	●奈良県産お米のタルト	1 こ	5	卵 乳 麦 豆			
				●豚ひき肉	12 g	1	豚							
				●小松菜	20 g	3								
				たまねぎ	10 g	4								
				にんじん	5 g	3								
				にんにく	0.2 g	4								
				オリーブ油	0.4 g	6								
				トマトピューレ	10 g	3								
				トマトケチャップ	10 g									
				塩	0.1 g									
				こしょう	0.02 g									
				コンソメ	0.2 g									
				砂糖	0.2 g	5								
				ウスターソース	0.1 g									
				豆板ジャン	0.1 g		豆							
	エネルギー	772	kcal			エネルギー	775	kcal			エネルギー	833	kcal	
	たんぱく質	36.5	g			たんぱく質	37.7	g			たんぱく質	24.1	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。)

広陵町
教育委員会HP



香芝市
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	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	

1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
783	31.0	24.1	396	105	4.1	272	0.69	0.58	27	6.1

1月24日～30日は、

全国学校給食週間

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。

