

令和7年度
1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							
8日 (木)	ごはん						9日 (金)	ごはん						13日 (火)	ちらしずし												
	●精白米			100 g	5	●精白米			100 g	5	●精白米				90 g	5											
	牛乳					牛乳					牛乳						規格外パン										
	牛乳			1本	2	乳		牛乳			1本	2	乳		牛乳			1本	2	乳	●規格外パン			1こ	5	乳 麦	
	つくねの照り焼き							春巻き			1こ	1	麦 豆 豚		ぶりの照り焼き					カレーグルスト							
	鶏つくねハンバーグ			1こ	1	麦 豆 鶏		揚げ油			5 g	6			ぶり切り身			1こ	1	ウインナー			1こ	5	豚		
	本みりん			1 g				肉団子			40 g	1	豆 鶏		こいくちしょうゆ			2.5 g		たまねぎ			10 g	4			
	砂糖			1 g	5	麦 豆		たまねぎ			60 g	4			清酒			1.5 g		砂糖			0.6 g	5			
	こいくちしょうゆ			2.5 g		麦 豆		たけのこ			30 g	4			本みりん			0.5 g		トマトケチャップ			12 g				
	でんぶん			0.5 g	5			にんじん			20 g	3			穀物酢			8 g		ウスターソース			0.5 g				
15日 (木)	筑前煮						16日 (金)	肉団子の酢豚風						19日 (月)	白玉雑煮						20日 (火)	高野豆腐の煮物					
	鶏肉			30 g	1	鶏		鶏肉			30 g	1	鶏		白玉団子			30 g	5	豆		高野豆腐			10 g	1	豆
	厚揚げ			30 g	1	豆		厚揚げ			20 g	1	豆		豆腐			20 g	1	豆		豚肉			10 g	1	豚
	さいいも			20 g	5			ちくわ			10 g	1	豆		さといも			20 g	5			土しろうが			0.2 g	4	
	●板こんにゃく			20 g	5			平天			10 g	1	豆		だいこん			20 g	4			じゃがいも			30 g	5	
	ごぼう			25 g	4			●板こんにゃく			30 g	5			ごぼう			15 g	4			たまねぎ			30 g	4	
	だいこん			20 g	4			じゃがいも			30 g	5			にんじん			10 g	3			にんじん			15 g	3	
	れんこん			15 g	4			だいこん			40 g	4			豆腐			20 g	1	豆		たけのこ			15 g	4	
	たけのこ			10 g	4			にんじん			10 g	3			さといも			10 g	3			グリーンピース			5 g	4	
	むき枝豆			5 g	4	豆		清酒			3 g				みそ			8 g	1	豆		清酒			1 g		
21日 (水)	本みりん			1 g			22日 (木)	中華スープ			0.5 g		豆 鶏 豚	厚揚げとほうれん草の煮物						26日 (月)	小松菜のお浸し						
	清酒			1 g		本みりん			2 g			厚揚げ			30 g	1	豆	●小松菜			40 g	3					
	砂糖			3 g	5	麦 豆		こいくちしょうゆ			0.5 g			ほうれん草			30 g	3			うす揚げ			5 g	1	豆	
	こいくちしょうゆ			6 g				こいくちしょうゆ			4 g		麦 豆	砂糖			1 g	5			めんつゆ			2 g		麦 豆 鯖	
	だし昆布			2 g		鯖		白菜のおがかと和え						こいくちしょうゆ			2 g		麦 豆								
	白菜			50 g	4			白			45 g	4		だし昆布			1 g		鯖		エネルギー			765	kcal		
	ほうれん草			10 g	3			にんじん			5 g	3		厚揚げとほうれん草の煮物							たんぱく質			31.3	g		
	にんじん			5 g	3			糸かつお			0.3 g	1		豆腐			30 g	1	豆								
	塩昆布			1 g	2	麦 豆		砂糖			1 g	5		さといも			10 g	5									
	塩			0.1 g				こいくちしょうゆ			2 g		麦 豆	ごぼん													
28日 (水)	エネルギー			757	kcal		29日 (木)	エネルギー			820	kcal		30日 (金)	エネルギー			776	kcal		31日 (土)	エネルギー			784	kcal	
	たんぱく質			33.3	g	たんぱく質			24.9	g	たんぱく質				32.7	g	たんぱく質			32		g					
	材料名					材料名					材料名						材料名										
	セルフおにぎり					ごはん					ごはん						ごはん										
	●精白米			100 g	5	●精白米			100 g	5	●精白米				100 g	5	●精白米			100 g		5					
	ツナ			30 g	1			牛乳					牛乳					牛乳									
	たまねぎ			40 g	4			牛乳			1本	2	乳		牛乳			1本	2	乳		牛乳			1本	2	乳
	清酒			1 g				いわしのゆずしょうゆ					塩麹仕立てのチキンカツ					和風おろしハンバーグ									
	砂糖			0.5 g	5	麦 豆		いわし開き(澱粉付き)			1こ	1			塩麹仕立てのチキンカツ			1こ	1	麦 豆 鶏		ハンバーグ			1こ	1	麦 鶏 豚
	こいくちしょうゆ			1 g				揚げ油			4 g	6			揚げ油			6 g	6			大根おろし			20 g	4	
3日 (火)	マヨネーズタイプ調味料			7 g	6		4日 (水)	おでん風煮						5日 (木)	豚汁						6日 (金)	高野豆腐の煮物					
	鮭フレーク			30 g	1	鯖		鶏肉			30 g	1	鶏		豚肉			30 g	1	豚		高野豆腐			10 g	1	豆
	わかめ			0.5 g	2			厚揚げ			20 g	1	豆		豆腐			20 g	1	豆		豚肉			10 g	1	豚
	土しろうが			0.3 g	4			ちくわ			10 g	1	豆		さといも			20 g	5			土しろうが			0.2 g	4	
	清酒			1 g				平天			10 g	1	豆		だいこん			20 g	4			じゃがいも			30 g	5	
	砂糖			0.5 g	5	麦 豆		●板こんにゃく			30 g	5			ごぼう			15 g	4			たまねぎ			30 g	4	
	こいくちしょうゆ			1 g				じゃがいも			30 g	5			にんじん			10 g	3			にんじん			15 g	3	
	おむすびころんちよ			1袋	1			だいこん			40 g	4			豆腐			20 g	1	豆		たけのこ			15 g	4	
	牛乳			1本	2	乳		にんじん			10 g	3			さといも			10 g	3			グリーンピース			5 g	4	
	防災肉じゃが							清酒			3 g				みそ			8 g	1	豆		清酒			1 g		
10日 (火)	型抜きチーズ						11日 (水)	白菜のおがかと和え						12日 (木)	厚揚げとほうれん草の煮物						13日 (金)	小松菜のお浸し					
	型抜きチーズ			1こ	2	乳		白			45 g	4			厚揚げ			30 g	1	豆		●小松菜			40 g	3	
	エネルギー			781	kcal	にんじん			5 g	3		ほうれん草			30 g	3		うす揚げ				5 g		麦 豆			
	たんぱく質			34	g	糸かつお			0.3 g	1		砂糖			1 g	5		塩				0.1 g					
	材料名					砂糖			1 g	5		こいくちしょうゆ			2 g		麦 豆	めんつゆ				2 g		麦 豆 鯖			
	セルフおにぎり					こいくちしょうゆ			2 g		麦 豆	ごぼん															
	●精白米			100 g	5	白			45 g	4		ごぼん			100 g	5		ごはん									
	ツナ			30 g	1			にんじん			5 g	3			牛乳			1本	2	乳		●精白米			100 g	5	
	たまねぎ			40 g	4			糸かつお			0.3 g	1			牛乳			1本	2	乳		●大和な(漬物)			8 g	3	
	清酒			1 g				砂糖			1 g	5			さといも			10 g	5			ツナ			10 g	1	
17日 (土)	こいくちしょうゆ			1 g			18日 (日)	おでん風煮						19日 (月)	豚汁						20日 (火)	高野豆腐の煮物					
	おむすびころんちよ			1袋	1	鶏肉			30 g	1	鶏	豚肉			30 g	1	豚	高野豆腐				10 g	1	豆			
	牛乳			1本	2	乳		厚揚げ			20 g	1	豆		豆腐			20 g	1	豆		豚肉			10 g	1	豚
	防災肉じゃが					ちくわ			10 g	1	豆	さといも			20 g	5		土しろうが				0.2 g	4				
	防災肉じゃが			1こ	4	麦 牛 豆 鶏 豚		平天			10 g	1	豆		だいこん			20 g	4			じゃがいも			30 g	5	
	型抜きチーズ					●板こんにゃく			30 g	5		ごぼう			15 g	4		たまねぎ				30 g	4				
	型抜きチーズ			1こ	2	乳		じゃがいも			30 g	5			にんじん			10 g	3			にんじん			15 g	3	
	エネルギー			781	kcal	だいこん			40 g	4		豆腐			20 g	1	豆	たけのこ				15 g	4				
	たんぱく質			34	g	にんじん			10 g	3		さといも			10 g	3		グリーンピース				5 g	4				
	材料名					清酒			3 g			みそ			8 g	1	豆	清酒				1 g					
24日 (土)	セルフおにぎり						25日 (日)	白菜のおがかと和え						26日 (月)	厚揚げとほうれん草の煮物						27日 (火)	小松菜のお浸し					
	型抜きチーズ			1こ	2	乳		白			45 g	4			厚揚げ			30 g	1	豆		●小松菜			40 g	3	
	エネルギー			781	kcal	にんじん			5 g	3		ほうれん草			30 g	3		うす揚げ				5 g		麦 豆			
	たんぱく質			34	g	糸かつお			0.3 g	1		砂糖			1 g	5		塩				0.1 g					
	材料名					砂糖			1 g	5		こいくちしょうゆ			2 g		麦 豆	めんつゆ				2 g		麦 豆 鯖			
	セルフおにぎり					こいくちしょうゆ			2 g		麦 豆	ごぼん															
	●精白米			100 g	5	白			45 g	4		ごぼん			100 g	5		ごはん									
	ツナ			30 g	1			にんじん			5 g	3			牛乳			1本	2	乳		●精白米			100 g	5	
	たまねぎ			40 g	4			糸かつお			0.3 g	1			牛乳			1本	2	乳		●大和な(漬物)			8 g	3	
	清酒			1 g				砂糖			1 g	5			さといも			10 g	5			ツナ			10 g	1	
31日 (金)	こいくちしょうゆ			1 g			1日 (日)	おでん風煮						2日 (月)	豚汁						3日 (火)	高野豆腐の煮物					
	おむすびころんちよ			1袋	1	鶏肉			30 g	1	鶏	豚肉			30 g	1	豚	高野豆腐				10 g	1	豆			
	牛乳			1本	2	乳		厚揚げ			20 g	1	豆		豆腐			20 g	1	豆		豚肉			10 g	1	豚
	防災肉じゃが					ちくわ			10 g	1	豆	さといも			20 g	5		土しろうが									

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
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				29日 (木) 全国学校給食週間	奈良茶飯				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	90 g	5			●精白米	100 g	5	
	牛乳					牛乳					味付け乾燥大豆	12 g	1	豆		牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳		●ほうじ茶	1 g		麦 豆		牛乳	1 本	2	乳
	厚焼き卵					鶏肉のマーメレードソースかけ					うすくちしょうゆ	1 g				焼売			
	●厚焼き卵	1 こ	1	卵 麦 豆		鶏肉	1 こ	1	鶏		塩	0.3 g				焼売	2 こ	1	麦 豚
	かしわのすき焼き					にんにく	0.1 g	4			牛乳	1 本	2	乳		麻婆豆腐			
	鶏肉	30 g	1	鶏		土しろうが	0.3 g	4			かぼちゃと天和ポークひき肉フライ					●豚ひき肉	20 g	1	豚
	高野豆腐	12 g	1	豆		●マーメレード	6 g	5			●かぼちゃと天和ポークひき肉フライ	1 こ	1	麦 豆 豚		蒸しひきわり大豆	10 g	1	豆
	●糸こんにゃく	30 g	5			こいくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆		揚げ油	5 g	6			●豆腐(奈良県産)	60 g	1	豆
●白菜	50 g	4		ぶどう酒	1 g			かやくうどん				たまねぎ	20 g	4					
たまねぎ	40 g	4		穀物酢	1 g			●吉野葛入りうどん	35 g	5	麦	たけのこ	20 g	4					
しゅんぎく	6 g	3		でんぷん	0.5 g	5		牛肉	10 g	1	牛	にんじん	20 g	3					
●まいたけ	6 g	4		豆乳クリームシチュー				清酒	1 g			●白ねぎ	10 g	4					
清酒	2 g			さといも	20 g	5		かまぼこ	6 g	1		にんにく	0.3 g	4					
本みりん	3 g			たまねぎ	20 g	4		たまねぎ	20 g	4		土しろうが	0.3 g	4					
砂糖	2 g	5		にんじん	20 g	3		●たまねぎ	20 g	4		●米粉	3 g	5					
こいくちしょうゆ	6 g		麦 豆	●だいこん	20 g	4		にんじん	6 g	3		清酒	2 g						
牛肉と小松菜の塩麴炒め				●ぶなしめじ	5 g	4		わかつめ	0.2 g	2		中華スープ	2 g		豆 鶏 豚				
牛肉	25 g	1	牛	豆乳	30 g	1	豆	本みりん	2 g			豆板ジャン	0.3 g		豆				
●小松菜	30 g	3		塩	0.1 g			うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆	砂糖	3 g	5					
塩麴	3 g			コンソメ	2 g			こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆	砂糖	3 g		1 豆				
砂糖	0.5 g	5		こしょう	0.03 g			だしパック	3 g			こしょう	0.04 g		麦 豆				
こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆	●米粉	6 g	5		奈良県産お米のタルト				奈良県産お米のタルト							
でんぷん	0.2 g	5		ペンネアラビアーダ				●奈良県産お米のタルト	1 こ	5	卵 乳 麦 豆	白菜とツナの中華和え							
				ペンネ	10 g	5	麦					●白菜	40 g	4					
				●豚ひき肉	12 g	1	豚					ツナ	10 g	1					
				●小松菜	20 g	3						砂糖	2 g	5					
				たまねぎ	10 g	4						こいくちしょうゆ	1.8 g		麦 豆				
				にんじん	5 g	3						穀物酢	2 g						
				にんにく	0.2 g	4						ごま油	0.2 g	6	ゴ				
				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			エネルギー	808	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			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	
豆・豆製品	小魚・海藻		果物	いも・砂糖	油脂

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。



表裏印刷