

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

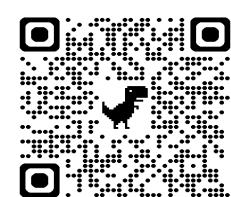
日	材料名	分量	6群	アレルゲン	日	材料名	分量	6群	アレルゲン	日	材料名	分量	6群	アレルゲン	日	材料名	分量	6群	アレルゲン
8日 (木)	ごはん ●精白米	100 g	5		9日 (金)	ごはん ●精白米	100 g	5		13日 (火)	ちらし寿司 ●精白米	90 g	5		14日 (水)	規格パン ●規格パン	1こ	5	乳麦
	牛乳 牛乳	1本	2	乳		牛乳 牛乳	1本	2	乳		錦糸卵	30 g	1	卵豆		牛乳 牛乳	1本	2	乳
	つくねの焼り焼き 鶏つくねハンバーグ	1こ	1	麦豆鶏		春巻き 春巻き	1こ	1	麦豆豚		奈良漬け	6 g	3			ガリーワルスト ウインナー	1こ	5	豚
	本みりん 砂糖	1g	5			揚げ油 揚げ油	5g	6			凍り豆腐(細切り)	3 g	1	豆		たまねぎ 砂糖	10 g	4	
	こいくちしょうゆ でんぶん	2.5 g	5	麦豆		肉団子の酢豚風 肉団子	40 g	1	豆鶏		たけのこ	5 g	4			砂糖 トマトケチャップ	0.6 g	5	
	筑前煮 鶏肉	30 g	1	鶏		たまねぎ たまねぎ	60 g	4			にんじん	3 g	3			トマトケチャップ ウスターソース	12 g	5	
	厚揚げ さといも	30 g	1	豆		たけのこ にんじん	30 g	4			グリーンピース	3 g	4			カツソース カレー粉	0.5 g		
	●板こんにゃく ごぼう	20 g	5			ピーマン ピーマン	10 g	3			砂糖	4 g	5	麦豆		チキンスープ 鶏肉	0.03 g		
	だいこん れんこん	20 g	4			穀物酢 穀物酢	2 g	5			本みりん	0.5 g				チキンスープ たまねぎ	25 g	1	鶏
	たけのこ にんじん	10 g	4			砂糖 砂糖	2 g	5	麦豆		こいくちしょうゆ	3.5 g				チキンスープ キャベツ	20 g	4	
15日 (木)	むき枝豆 本みりん	5 g	4	豆		こいくちしょうゆ トマトケチャップ	3 g	5			穀物酢 塩	8 g				チキンスープ にんじん	10 g	3	
	清酒 砂糖	1 g	5			中華スープ 中華スープ	0.8 g		豆鶏豚		だし昆布	0.2 g				チキンスープ ぶどう酒	2 g		
	こいくちしょうゆ だしパック	6 g	5	麦豆		でんぶん	1 g	5			だしパック	1 g	2	鯖		チキンスープ コンソメ	0.1 g		
	白菜 ほうれん草	50 g	4			チキンスープ 本みりん	5 g	1	豚		牛乳 牛乳	1本	2	乳		チキンスープ 塩	0.03 g		
	にんじん 塩昆布	10 g	3			中華スープ こしょう	0.02 g				ぶりの焼り焼き ぶりの焼り焼き	1こ	1	麦豆		チキンスープ こしょう	0.04 g		
	塩	5 g	2	麦豆		でんぶん	0.5 g	5			ぶり切り身 ぶり切り身	2.5 g				チキンスープ ジャーマンポテト	8 g	1	豚
	エネルギー	757	kcal			チキンスープ 本みりん	0.5 g				清酒 砂糖	1.5 g				チキンスープ ペーパン	50 g	5	
	たんぱく質	33.3	g			中華スープ 中華スープ	0.5 g				本みりん 砂糖	1 g	5			チキンスープ オリーブ油	1 g	6	
	エネルギー	784	kcal			でんぶん	0.5 g	5			こしょう だしパック	0.2 g	5			チキンスープ コンソメ	0.5 g		
	たんぱく質	32	g			チキンスープ 白玉	3 g	5			白玉	30 g	5	豆		チキンスープ 塩	0.1 g		
16日 (木)	セルフおにぎり ●精白米	100 g	5		19日 (月)	ごはん ●精白米	100 g	5		20日 (火)	ごはん ●精白米	100 g	5		21日 (水)	ごはん ●精白米	100 g	5	
	ツナ たまねぎ	30 g	1			牛乳 牛乳	1本	2	乳		牛乳 牛乳	1本	2	乳		牛乳 牛乳	1本	2	乳
	清酒 砂糖	1 g	4			いわしのゆすしょくゆ いわし開き(澱粉付き)	1こ	1			塩麹仕立てのチキンカツ 塩麹仕立てのチキンカツ	1こ	1	麦豆鶏		和風おろしハンバーグ ハンバーグ	1こ	1	麦豆豚
	こいくちしょうゆ マヨネーズタイプ調味料	0.5 g	5	麦豆		揚げ油 ゆず果汁	4 g	6			揚げ油 揚げ油	6 g	6			和風おろしハンバーグ 大根おろし	20 g	4	
	鮭フレーク わかめ	7 g	6			本みりん こいくちしょうゆ	2 g	3			豚肉 豆腐	30 g	1	豚		和風おろしハンバーグ 本みりん	2 g		
	わかめ 土しうが	0.5 g	2			平天 ●板こんにゃく	10 g	1	豆		さといも 豆腐	20 g	1	豆		和風おろしハンバーグ こいくちしょうゆ	0.5 g	5	
	土しうが 清酒	0.3 g	4			●板こんにゃく じやがいも	30 g	5			だいこん 豆腐	20 g	5			和風おろしハンバーグ でんぶん	0.5 g		
	砂糖 こいくちしょうゆ	0.5 g	5			じやがいも だいこん	30 g	5			ごぼう 豆腐	20 g	4			和風おろしハンバーグ 高野豆腐	10 g	1	豆
	おねぎすりこんぶ	1 g	1			にんじん にんじん	10 g	3			平天 豆腐	15 g	4			和風おろしハンバーグ 豚肉	10 g	1	豚
	牛乳 牛乳	1本	2	乳		●青ねぎ みそ	5 g	3			平天 豆腐	10 g	3			和風おろしハンバーグ 土しうが	0.2 g	4	
21日 (水)	防災肉じゃが 防災肉じゃが	1こ	4	麦豆鶏豚	22日 (木)	おでん風煮 鶏肉	30 g	1	鶏	23日 (金)	おでん風煮 豚肉	30 g	1	豚	26日 (月)	大和まなめ ●精白米	85 g	5	
	型抜きチーズ 型抜きチーズ	1こ	2	乳		厚揚げ ちくわ	20 g	1	豆		清酒 豆腐	20 g	5			大和まなめ ●大和まな(漬物)	8 g	3	
	牛乳 牛乳	1本	2	乳		平天 ●板こんにゃく	10 g	1	豆		ごぼう 豆腐	20 g	4			大和まなめ ツナ	10 g	1	
	防災肉じゃが 防災肉じゃが	1こ	4	麦豆鶏豚		●板こんにゃく じやがいも	30 g	5			平天 豆腐	15 g	4			大和まなめ にんじん	5 g	3	
	型抜きチーズ 型抜きチーズ	1こ	2	乳		にんじん にんじん	10 g	3			●青ねぎ みそ	10 g	3			大和まなめ 清酒	1 g		
	牛乳 牛乳	1本	2	乳		●青ねぎ 白みそ	5 g	3			白みそ 白みそ	8 g	1	豆		大和まなめ 砂糖	2.5 g	5	
	防災肉じゃが 防災肉じゃが	1こ	4	麦豆鶏豚		こいくちしょうゆ だしパック	4 g	5			白みそ だしパック	4 g	1	豆		大和まなめ うすくちしょうゆ	5 g	3	
	型抜きチーズ 型抜きチーズ	1こ	2	乳		だしパック	2 g	5			だしパック	3 g	1	鯖		大和まなめ 塩	0.1 g		
	牛乳 牛乳	1本	2	乳		白菜 白菜	45 g	4			白菜 白菜	30 g	1	豆		大和まなめ だしパック	2 g	5	
	防災肉じゃが 防災肉じゃが	1こ	4	麦豆鶏豚		にんじん にんじん	5 g	3			にんじん にんじん	30 g	3			大和まなめ 小松菜	40 g	3	
22日 (木)	エネルギー	781	kcal		23日 (金)	エネルギー	785	kcal		26日 (月)	エネルギー	789	kcal		21日 (水)	エネルギー	765	kcal	
	たんぱく質	34	g			たんぱく質	33	g			たんぱく質	32.3	g			たんぱく質	31.3	g	
	エネルギー	765	kcal			エネルギー	765	kcal			エネルギー	778	kcal			エネルギー	772	kcal	
	たんぱく質	31.3	g			たんぱく質	32.3	g			たんぱく質	32.3	g			たんぱく質	32.3	g	
	エネルギー	749	kcal			エネルギー	765	kcal			エネルギー	778	kcal			エネルギー	772	kcal	
	たんぱく質	22.2	g			たんぱく質	22.4	g			たんぱく質	22.7	g			たんぱく質	22.7	g	
	エネルギー	749	kcal			エネルギー	765	kcal			エネルギー	778	kcal			エネルギー	772	kcal	
	たんぱく質	22.2	g			たんぱく質	22.4	g			たんぱく質	22.7	g			たんぱく質	22.7	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い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

表裏印刷

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
27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、麦		奈良茶飯 ●精白米 味付け乾燥大豆	90 g 12 g	5	豆		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		●ほうじ茶 うすぐちしょうゆ	1 g 1 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 土しおが	1こ	1	鶏		塩	0.3 g		麦、豆		焼壳 焼壳	2こ	1	麦、豚	
	かじわのすき焼き 鶏肉 高野豆腐 ●糸こんにゃく	30 g 12 g 30 g	1 1 5	豆	28日 (水) 全国学校給食週間	0.1 g 0.3 g 6 g	4 4 5			牛乳 牛乳	1 本	2	乳		麻婆豆腐 ●豚ひき肉 蒸しひきわり大豆	20 g 10 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	50 g 40 g 6 g 6 g 2 g 3 g 2 g 6 g	4 4 3 4 4 5 5		29日 (木) 全国学校給食週間	1.5 g 1 g 1 g 0.5 g	5 麦、豆			●かぼちゃと大和ポークひき肉フレー 揚げ油	1こ 5 g	1	麦、豆、豚		●豆腐(奈良県産) たまねぎ たけのこ にんじん ●白ねぎ にんにく 土しおが	60 g 20 g 20 g 10 g 0.3 g 0.3 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	25 g 30 g 3 g 0.5 g 1 g 0.2 g	1 3 5 5 5 5	牛、豆	30日 (金) 全国学校給食週間	20 g 20 g 20 g 20 g 6 g	5 4 3 4 5			かやくうどん ●吉野葛入りうどん 牛肉 清酒 かまぼこ たまねぎ にんじん ●青ねぎ わかめ 本みりん うすぐちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩	35 g 10 g 6 g 20 g 6 g 0.2 g 2 g 3 g 2 g 0.1 g 3 g	5	麦、牛		白ねぎと豚の中華和え ●白菜 ツナ 砂糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 ごま油	20 g 20 g 20 g 10 g 0.3 g 0.3 g	4	豚	
	エネルギー たんぱく質	772 36.5	kcal g		エネルギー たんぱく質	775 37.7	kcal g			エネルギー たんぱく質	833 24.1	kcal g		エネルギー たんぱく質	808 32.1	kcal 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

1月24日～30日は、



全国学校給食週間

香芝市イメージキャラクター
カッキーくん



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。