

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	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								
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)	ちらしずし			●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		牛乳			牛乳	1本	2	乳		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		つくねの照り焼き			鶏つくねハンバーグ	1こ	1	麦 豆 鶏		ぶりの照り焼き			ぶりがり切り身	1こ	1	麦 豆		ガリーヴァルスト			ウインナー	1こ	5	豚			
				本みりん	1g							本みりん	1g							にんじん	10g	4						たまねぎ	10g	4				
				砂糖	1g	5						砂糖	1g	5						グリーンピース	3g	4						砂糖	0.6g	5				
				こいくちしょうゆ	2.5g		麦 豆					こいくちしょうゆ	2.5g		麦 豆					トマトケチャップ	12g							ウスターソース	0.5g					
				でんぶん	0.5g	5						でんぶん	0.5g	5						トンカツソース	0.5g							カレー粉	0.03g					
	筑前煮			鶏肉	30g	1	鶏		筑前煮			鶏肉	30g	1	鶏		牛乳			牛乳	1本	2	乳		デギンズープ			鶏肉	25g	1	鶏			
				厚揚げ	30g	1	豆					厚揚げ	30g	1	豆					さといも	20g	5						たまねぎ	20g	4				
				さといも	20g	5						さといも	20g	5						じゃがいも	50g	5						キャベツ	20g	4				
			●板こんにやく	20g	5					●板こんにやく	20g	5					白みりん	10g	5					オリーブ油	1g	6								
			ごぼう	25g	4					ごぼう	25g	4					砂糖	1g	5					コンソメ	0.5g									
			だいこん	20g	4					だいこん	20g	4					さといも	10g	5					塩	0.1g									
			れんこん	15g	4					れんこん	15g	4					だいにん	20g	4					こしょう	0.04g									
			たけのこ	10g	4					たけのこ	10g	4					にんじん	10g	3															
			にんじん	15g	3					にんじん	15g	3					●青ねぎ	5g	3															
			むき枝豆	5g	4	豆				むき枝豆	5g	4	豆				白みそ	13g	1	豆														
			本みりん	1g						本みりん	1g						だし昆布	1g																
			清酒	1g						清酒	1g						だしパック	2g																
			砂糖	3g	5					砂糖	3g	5					エネルギー	757	kcal															
			こいくちしょうゆ	6g		麦 豆				こいくちしょうゆ	6g		麦 豆				たんばく質	33.3	g															
			だしパック	2g		鯖				だしパック	2g		鯖				たんばく質	33.3	g															
白葉の塩昆布和え			白菜	50g	4		白葉の塩昆布和え			白菜	50g	4		エネルギー			757	kcal		白葉の塩昆布和え			白菜	50g	4		たんばく質			33.3	g			
			ほうれん草	10g	3					ほうれん草	10g	3					たんばく質	33.3	g					ほうれん草	10g	3					たんばく質	33.3	g	
			にんじん	5g	3					にんじん	5g	3					たんばく質	33.3	g					にんじん	5g	3					たんばく質	33.3	g	
			塩昆布	1g	2	麦 豆				塩昆布	1g	2	麦 豆				たんばく質	33.3	g					塩昆布	1g	2	麦 豆				たんばく質	33.3	g	
			塩	0.1g						塩	0.1g						たんばく質	33.3	g					塩	0.1g						たんばく質	33.3	g	
			エネルギー	757	kcal					エネルギー	757	kcal					たんばく質	33.3	g					エネルギー	757	kcal					たんばく質	33.3	g	
			たんばく質	33.3	g					たんばく質	33.3	g					たんばく質	33.3	g					たんばく質	33.3	g					たんばく質	33.3	g	
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								
15日 (木)	セルフおにぎり			●精白米	100 g	5		16日 (金)	ごはん			●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				
	牛乳			牛乳	1本	2	乳		牛乳			牛乳	1本	2	乳		牛乳			牛乳	1本	2	乳		牛乳			牛乳	1本	2	乳			
	防災肉じゃが			防災肉じゃが	1こ	4	麦 牛 豆 鶏 豚		防災肉じゃが			防災肉じゃが	1こ	4	麦 牛 豆 鶏 豚		塩麴仕立てのデギンカツ			塩麴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 鶏 豚			
	型抜きチーズ			型抜きチーズ	1こ	2	乳		型抜きチーズ			型抜きチーズ	1こ	2	乳		豚汁			豚肉	30g	1	豚		大根おろし			大根おろし	20g	4				
				豆腐	20g	1	豆					豆腐	20g	1	豆					清酒	1g							本みりん	2g					
				さといも	20g	5						さといも	20g	5						でんぶん	0.5g							こいくちしょうゆ	2g		麦 豆			
				だいにん	40g	4						だいにん	40g	4						おむすびころんちよ	1袋	1						でんぶん	0.5g	5				
				にんじん	10g	3						にんじん	10g	3						清酒	1g							高野豆腐の煮物	高野豆腐	10g	1	豆		
				清酒	3g							清酒	3g							厚揚げ	30g	1	豆					豚肉	10g	1	豚			
				砂糖	2g	5						砂糖	2g	5						ごぼう	15g	4						土しょうが	0.2g	4				
			こいくちしょうゆ	4g		麦 豆				こいくちしょうゆ	4g		麦 豆				にんじん	10g	3					じゃがいも	30g	5								
			だしパック	2g		鯖				だしパック	2g		鯖				●青ねぎ	5g	3					たまねぎ	30g	4								
			エネルギー	781	kcal					エネルギー	781	kcal					みそ	8g	1	豆				にんじん	15g	3								
			たんばく質	34	g					たんばく質	34	g					白みそ	4g	1	豆				たけのこ	15g	4								
			たんばく質	34	g					たんばく質	34	g					だしパック	3g						グリーンピース	5g	4								
			材料名	分量	6群	アレルギー	日	白葉のおかか和え			白菜	45g	4					厚揚げとほうれん草の煮物	厚揚げ	30g	1	豆				清酒	1g							
			ごはん	●精白米	100 g	5		白葉のおかか和え			白菜	45g	4					厚揚げとほうれん草の煮物	厚揚げ	30g	1	豆				砂糖	2.5g	5						
			牛乳	牛乳	1本	2	乳				にんじん	5g	3					厚揚げとほうれん草の煮物	厚揚げ	30g	1	豆				うすくちしょうゆ	5g		麦 豆					
			いわしのゆずしょうゆ	いわし開き(澱粉付き)	1こ	1					糸かつお	0.3g	1					厚揚げとほうれん草の煮物	厚揚げ	30g	1	豆				塩	0.1g							
			ゆず果汁	揚げ油	4g	6					砂糖	1g	5					厚揚げとほうれん草の煮物	厚揚げ	30g	1	豆				だしパック	2g		鯖					
			本みりん	ゆず果汁	2g	3					こいくちしょうゆ	4g		麦 豆				厚揚げとほうれん草の煮物	厚揚げ	30g	1	豆												
			おでん風煮	鶏肉	30g	1	鶏	おでん風煮			鶏肉	30g	1	鶏				厚揚げとほうれん草の煮物	厚揚げ	30g	1	豆												
			厚揚げ	厚揚げ	20g	1	豆				ちくわ	10g	1					厚揚げとほうれん草の煮物	厚揚げ	30g	1	豆												
			ちくわ	厚揚げ	10g	1					平天	10g	1	豆				厚揚げとほうれん草の煮物	厚揚げ	30g	1	豆												
			平天	厚揚げ	10g	1	豆				●板こんにやく	30g	5					厚揚げとほうれん草の煮物	厚揚げ	30g	1	豆												
			●板こんにやく	じゃがいも	30g	5					じゃがいも	30g	5					厚揚げとほうれん草の煮物	厚揚げ	30g	1	豆												
			じゃがいも	30g	5					だいにん	40g	4					厚揚げとほうれん草の煮物	厚揚げ	30g	1	豆													
			だいにん	40g	4					にんじん	10g	3					厚揚げとほうれん草の煮物	厚揚げ	30g	1	豆													
			にんじん	10g	3					清酒	3g						厚揚げとほうれん草の煮物	厚揚げ	30g	1	豆													
			清酒	3g						本みりん	2g						厚揚げとほうれん草の煮物	厚揚げ	30g	1	豆													
			本みりん	2g						砂糖	2g						厚揚げとほうれん草の煮物	厚揚げ	30g	1	豆													
			こいくちしょうゆ	4g		麦 豆				砂糖	2g						厚揚げとほうれん草の煮物	厚揚げ	30g	1	豆													
			だしパック	2g		鯖				こいくちしょうゆ	4g		麦 豆				厚揚げとほうれん草の煮物	厚揚げ	30g	1	豆													
白葉のおかか和え			白菜	45g	4		白葉のおかか和え			白菜	45g	4		エネルギー			789	kcal		白葉のおかか和え			白菜	45g	4		たんばく質			32.3	g			
			にんじん	5g	3					にんじん	5g	3					たんばく質	32.3	g					にんじん	5g	3					たんばく質	32.3	g	
			糸かつお	0.3g	1					糸かつお	0.3g	1					たんばく質	32.3	g					糸かつお	0.3g	1					たんばく質	32.3	g	
			砂糖	1g	5					砂糖	1g	5					たんばく質	32.3	g					砂糖	1g	5					たんばく質	32.3	g	
			こいくちしょうゆ	2g		麦 豆				こいくちしょうゆ	2g		麦 豆				たんばく質	32.3	g					こいくちしょうゆ	2g		麦 豆				たんばく質	32.3	g	
			エネルギー	785	kcal					エネルギー	785	kcal					たんばく質	32.3	g					エネルギー	785	kcal					たんばく質	32.3	g	
			たんばく質	33	g					たんばく質	33	g					たんばく質	32.3	g					たんばく質	33	g					たんばく質	32.3	g	
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								
21日 (水)	規格パン			●規格パン	1こ	5	乳 麦	22日 (木)	ポークカレー			●精白米	90 g	5		23日 (金)	ごはん			●精白米	100 g	5		26日 (月)	大和まなめし			●精白米	85 g	5				
	牛乳			牛乳	1本	2	乳		牛乳			牛乳	1本	2	乳		牛乳			牛乳	1本	2	乳		牛乳			牛乳	1本	2	乳			
	白身魚フライ			白身魚フライ	1こ	1	麦 豆		白身魚フライ			白身魚フライ	1こ	1	麦 豆		牛乳			牛乳	1本	2	乳		奈良県産里芋コロッケ			●奈良県産里芋コロッケ	1こ					

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

