

令和7年度  
2月 中学校給食予定献立表

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
2日 （月）	ポークカレー				3日 （火）	手巻きすし				4日 （水）	きなこあげパン			
	●精白米	90 g	5			●精白米	100 g	5			●規格パン	1 こ	5	乳 麦
	精麦	10 g	5			だし昆布	1 g				揚げ油	6 g	6	
	豚肉	30 g	1	豚		ちりめんじゃこ	3 g	2			きな粉	8 g	1	豆
	ぶどう酒	1 g				凍り豆腐（細切り）	3 g	1	豆		上白糖	10 g	5	
	にんにく	0.3 g	4			たけのこ	3 g	4			塩	0.3 g		
	土しょうが	0.3 g	4			にんじん	3 g	3			牛乳	1 本	2	乳
	じゃがいも	60 g	5			砂糖	4 g	5			野菜たっぷりポトフ			
	たまねぎ	60 g	4			本みりん	1 g				ミニウインナー	20 g	1	鶏 豚
	にんじん	20 g	3			こいくちしょうゆ	3 g				じゃがいも	20 g	5	
	むき枝豆	5 g	4	豆		穀物酢	8 g				たまねぎ	20 g	4	
	カレールウ（辛口）	5 g	6	麦 豆 り		塩	0.2 g				だいこん	10 g	4	
	カレールウ（甘口）	12 g	6	麦 豆		だし昆布	1 g				かぶ	10 g	4	
	トマトケチャップ	3 g				だしパック	2 g				にんじん	8 g	3	
	トンカツソース	1 g				卵スティック	1 こ	1	卵 麦 豆		ぶどう酒	1 g		
	ウスターソース	1 g				ツナ	20 g	1			にんにく	0.2 g	4	
	コンソメ	1 g				きゅうり	20 g	4			コンソメ	2 g		
塩	0.1 g			砂糖	0.5 g	5	麦 豆	塩	0.1 g					
こしょう	0.03 g			こいくちしょうゆ	0.5 g			こしょう	0.03 g					
牛乳	1 本	2	乳	マヨネーズタイプ調味料	6 g	6		スパゲティサラダ						
牛乳	1 本	2	乳	手巻きのり	1 袋	1		スパゲッティ	10 g	5	麦			
ウインナーとキャベツのソデー				牛乳	1 本	2	乳	きゅうり	10 g	4				
カットウインナー	15 g	1	豚	ずまし汁				にんじん	3 g	3				
キャベツ	40 g	4		鶏肉	10 g	1	鶏	ホールコーン	3 g	4				
ホールコーン	5 g	4		豆腐	20 g	1	豆	ツナ	10 g	1				
こめ油	0.2 g	6		たまねぎ	20 g	4		オリーブ油	0.3 g	6				
コンソメ	0.5 g			にんじん	10 g	3		塩	0.1 g					
塩	0.2 g			●青ねぎ	6 g	3		こしょう	0.02 g					
こしょう	0.03 g			えのきたけ	5 g	4		マヨネーズタイプ調味料	10 g	6				
でんぶん	1 g	5		土しょうが	0.3 g	4								
				清酒	2 g									
				本みりん	3 g									
				うすくちしょうゆ	5 g		麦 豆							
				だし昆布	1 g									
				だしパック	3 g		鯖							
				節分豆乳プリン	1 こ	5	豆							
				節分豆乳プリン	1 こ	5	豆							
	エネルギー	755		kcal		エネルギー	802		kcal		エネルギー	801		kcal
	たんぱく質	25		g		たんぱく質	29.7		g		たんぱく質	27.4		g
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
6日 （金）	ごはん				9日 （月）	ごはん				10日 （火）	ハッシュドボーク			
	●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5			●精白米	90 g	5	
	牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳		精麦	10 g	5	
	ホキのチリソースがけ					豚肉の塩麴炒め					豚肉	20 g	1	豚
	ホキ（澱粉つき）	1 こ	1			豚肉	50 g	1	豚		ぶどう酒	2 g		
	揚げ油	6 g	6			清酒	3 g				たまねぎ	60 g	4	
	白ねぎ	3 g	4			たまねぎ	45 g	4			にんじん	20 g	3	
	にんにく	0.1 g	4			土しょうが	0.3 g	4			トマト	20 g	3	
	土しょうが	0.2 g	4			土しょうが	0.3 g	4			グリーンピース	5 g	4	
	トマトケチャップ	8 g				塩麴	6 g				ぶなしめじ	10 g	4	
	清酒	1 g				砂糖	1 g	5			にんにく	0.3 g	4	
	本みりん	1 g				うすくちしょうゆ	1.2 g		麦 豆		ハヤシルウ	13 g	6	
	砂糖	0.2 g	5	麦 豆		●米粉	1 g	5			トマトケチャップ	5 g		
	こいくちしょうゆ	0.5 g				筑前煮					トンカツソース	1 g		
	豆板ジャン	0.2 g		豆		鶏肉	30 g	1	鶏		ウスターソース	2 g		
	でんぶん	0.2 g	5			厚揚げ	20 g	1	豆		コンソメ	0.5 g		
						さといも	20 g	5			塩	0.1 g		
				●板こんにやく	20 g	5		こしょう	0.05 g					
				れんこん	20 g	4		牛乳	1 本	2	乳			
				ごぼう	20 g	4		ポロニアカツ						
				たけのこ	20 g	4		ポロニアカツ	1 こ	1	豆 鶏			
				にんじん	20 g	3	豆	揚げ油	4 g	6				
				むき枝豆	5 g	4	豆	ポデトサラダ						
				清酒	2 g			じゃがいも	40 g	5				
				本みりん	2 g			きゅうり	10 g	4				
				砂糖	3 g	5	麦 豆	にんじん	5 g	3				
				こいくちしょうゆ	6 g			塩	0.1 g					
				だしパック	2 g		鯖	こしょう	0.04 g					
				大根とじゃこの和え物				マヨネーズタイプ調味料	6 g	6				
				だいこん	45 g	4								
				ちりめんじゃこ	3 g	2								
				糸かつお	0.3 g	1								
				砂糖	1 g	5								
				こいくちしょうゆ	1.8 g		麦 豆							
	エネルギー	771		kcal		エネルギー	751		kcal		エネルギー	793		kcal
	たんぱく質	30.4		g		たんぱく質	35.1		g		たんぱく質	25.1		g
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
13日 （金）	ごはん				16日 （月）	ピビンバ				17日 （火）	わかめごはん			
	●精白米	100 g	5			●精白米	90 g	5			●精白米	100 g	5	
	牛乳	1 本	2	乳		精麦	10 g	5			わかめごはんの素	2 g	2	
	ぎばの生薑だれ					牛肉	25 g	1	牛		牛乳	1 本	2	乳
	さば切り身	1 こ	1	鯖		水煮ぜんまい	40 g	4	豆		野菜コロッケ	1 こ		麦 豆
	土しょうが	1 g	4			豆板ジャン	0.3 g				揚げ油	5 g	6	
	清酒	1 g				清酒	3 g				鶏肉	20 g	1	鶏
	砂糖	1 g	5			本みりん	2 g				菜の花	20 g	3	
	本みりん	2 g				砂糖	2 g	5	麦 豆		たまねぎ	20 g	4	
	こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆		こいくちしょうゆ	4 g				にんじん	20 g	3	
	でんぶん	0.3 g	5			ほうれん草	40 g	3			牛乳	40 g	2	乳
						ごま油	0.3 g	6	ゴ		生クリーム	5 g	2	乳
						砂糖	0.5 g	5			無塩バター	3 g	6	乳
						こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆		コンソメ	2 g		
						錦糸卵	40 g	1	卵 豆		塩	0.1 g		
						牛乳	1 本	2	乳		こしょう	0.03 g		
						キムチチゲ					●米粉	5 g	5	
				豚肉	20 g	1	豚	ブロッコリーのイタリアンサラダ						
				豆腐	30 g	1	豆	ブロッコリー	30 g	3				
				うす揚げ	5 g	1	豆	カリフラワー	30 g	4				
				白菜キムチ	20 g	4		イタリアンドレッシング	6 g	6	麦 豆 豚			
				白菜	10 g	4								
				たまねぎ	20 g	4								
				にんじん	10 g	3								
				●青ねぎ	6 g	3								
				土しょうが	0.2 g	4								
				清酒	1 g									
				みそ	5 g		1	豆						
				コチジャン	2 g		豆							
				塩	0.1 g									
				こしょう	0.03 g									
	エネルギー	772		kcal		エネルギー	753		kcal		エネルギー	779		kcal
	たんぱく質	35.7		g		たんぱく質	32		g		たんぱく質	27.3		g
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
18日 （水）	ごはん				18日 （水）	ごはん				18日 （水）	規格外パン			
	●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5			●規格パン	1 こ	5	乳 麦
	牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳
	ぎばの生薑だれ					野菜コロッケ					野菜コロッケ	1 こ		麦 豆
	さば切り身	1 こ	1	鯖		揚げ油	5 g	6			鶏肉	20 g	1	鶏
	土しょうが	1 g	4			菜の花のクリーム煮					菜の花	20 g	3	
	清酒	1 g				鶏肉	20 g	1	鶏		たまねぎ	20 g	4	
	砂糖	1 g	5			菜の花	20 g	4			にんじん	20 g	3	
	本みりん	2 g				たまねぎ	20 g	4			牛乳	40 g	2	乳
	こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆		にんじん	20 g	3			生クリーム	5 g	2	乳
	でんぶん	0.3 g	5			牛乳	40 g	2	乳		無塩バター	3 g	6	乳
						砂糖	1 g				コンソメ	2 g		
						こいくちしょうゆ	2 g							

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
19日（木）	ごはん				20日（金）	ごはん				24日（火）	ごはん			
	●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5	
	牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳
	焼き餃子	3 こ	1	麦 豆 鶏 豚		ソースカツ					鶏のから揚げ			
	キムチスープ					トンカツ	1 こ	1	麦 豚		鶏のから揚げ	2 こ	1	麦 豆 鶏
	ベーコン	5 g	1	豚		揚げ油	5 g	6			揚げ油	8 g	6	
	白菜キムチ	10 g	4			ウスターソース	4 g				中華五目スープ			
	豆腐	20 g	1	豆		トマトケチャップ	2 g				かまぼこ	10 g	1	
	たまねぎ	20 g	4			清酒	2 g				たまねぎ	20 g	4	
	白菜	20 g	4			本みりん	2 g				にんじん	10 g	3	
	ニラ	5 g	3			砂糖	0.5 g	5			●青ねぎ	6 g	3	
	土しゅうが	0.3 g	4			みぞれ汁					えのきたけ	5 g	4	
	鳥がらスープ	2 g		鶏		鶏団子	20 g	1	豆 鶏		中華スープ	1.5 g		豆 鶏 豚
	中華スープ	1 g		豆 鶏 豚		豆腐	20 g	1	豆		うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆
	みそ	5 g	1	豆		大根おろし	25 g	4			こしょう	0.04 g		
	塩	0.1 g				白菜	10 g	4			でんぶん	1 g	5	
	こしょう	0.03 g				にんじん	6 g	3			チンゲン菜のオイスターソース炒め			
	きさみときゅうりの中華和え					●青ねぎ	5 g	3			豚ひき肉	12 g	1	豚
	ほぐしささみ	20 g	1	鶏		清酒	1 g				清酒	1 g		
	きゅうり	20 g	4			うすくちしょうゆ	6 g		麦 豆		チンゲンサイ	50 g	3	
	砂糖	2 g	5			塩	0.1 g				オイスターソース	1 g		麦 豆
	穀物酢	2 g				でんぶん	1 g	5			こいくちしょうゆ	0.5 g		麦 豆
	こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆		小松菜とツナの和え物					こしょう	0.02 g		
	ごま油	0.3 g	6	ゴ		●小松菜	40 g	3			ごま油	0.3 g	6	ゴ
	アーモンドじゃこ					ツナ	15 g	1			でんぶん	0.5 g	5	
	アーモンドじゃこ	1 こ	2	アー		砂糖	1 g	5						
	エネルギー	765		kcal		こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆		エネルギー	768		kcal
	たんぱく質	29.3		g		エネルギー	761		kcal		たんぱく質	28.8		g
						たんぱく質	28.8		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。

「アレルギー」項目  
特定義務表示8品目ならびに推奨義務表示20品目をすべて記載してます。  
(下図参照)

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。)

特定義務表示8品目及び推奨表示20品目の略字表記							
エト	えび	蟹	かに	く	くるみ	麦	小麦
蕎	そば	卵	卵	乳	乳	ビ	落花生
アー	アーモンド	鮑	あわび	イカ	いか	ら	いくら
オレンジ	オレンジ	カシ	カシューナッツ	キ	キウイフルーツ	牛	牛肉
ゴ	ごま	鮭	さけ	鯖	さば	豆	大豆
鶏	鶏肉	バナ	バナナ	豚	豚肉	マカ	マカダミアナッツ
桃	もも	芋	やまいも	りん	りんご	ゼ	ゼラチン



広陵町  
教育委員会HP



香芝市  
教育委員会HP



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  
カッシーくん

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	

2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 μ g R E	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
772	29.3	23.6	384	109	3.9	263	0.74	0.58	29	6.2