

令和7年度
2月 中学校給食予定献立表

日	材料名			アレルギー	日	材料名			アレルギー	日	材料名			アレルギー					
	分量	6群				分量	6群				分量	6群							
2日 （月）	ポークカレー				3日 （火）	手巻きずし				4日 （水）	きなこあげパン				5日 （木）	ごはん			
	●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						
6日 （金）	むき枝豆	5 g	4	豆	9日 （月）	穀物酢	8 g			10日 （火）	ハッシュドポーク				12日 （木）	ケチャリー（カレー風味のご飯）			
	カレールウ（辛口）	5 g	6	麦 豆 り		塩	0.2 g				アルファ化米	90 g	5						
	カレールウ（甘口）	12 g	6	麦 豆		だし昆布	1 g				精麦	10 g	5						
	トマトケチャップ	3 g				だしのパック	2 g				豚肉	20 g	1	豚					
	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	2 g							
	ウスターソース	1 g				ツナ	20 g	1			たまねぎ	60 g	4						
	コンソメ	1 g				きゅうり	20 g	4			にんじん	20 g	3						
	塩	0.1 g				砂糖	0.5 g	5			グリーンピース	5 g	4						
	こしょう	0.03 g				こいくちしょうゆ	0.5 g				ぶなしめじ	10 g	4						
	牛乳	1 本	2	乳		マヨネーズタイプ調味料	6 g	6			にんにく	0.3 g	4						
13日 （金）	牛乳				16日 （月）	牛乳	1 本	2	乳	17日 （火）	スパゲティサラダ				18日 （水）	牛乳			
	ワインナーとキャベツのソテー					ずまし汁					牛乳	1 本	2	乳					
	カットウインナー	15 g	1	豚		鶏肉	10 g	1	鶏		スパゲッティ	10 g	5	麦					
	キャベツ	40 g	4			豆腐	20 g	1	豆		きゅうり	10 g	4						
	ホールコーン	5 g	4			たまねぎ	20 g	4			にんじん	3 g	3						
	こめ油	0.2 g	6			にんじん	10 g	3			ホールコーン	3 g	4						
	コンソメ	0.5 g				●青ねぎ	6 g	3			ツナ	10 g	1						
	塩	0.2 g				えのきたけ	5 g	4			オリーブ油	0.3 g	6						
	こしょう	0.03 g				土しょうが	0.3 g	4			塩	0.1 g							
	でんぶん	1 g	5			清酒	2 g				こしょう	0.02 g							
21日 （金）	エネルギー	755		kcal	24日 （月）	節分豆乳プリン				25日 （火）	スバゲディサラダ				5日 （木）	けんちん汁			
	たんばく質	25		g		節分豆乳プリン	1 こ	5	豆		牛乳	10 g	5	麦					
	材料名	分量	6群	アレルギー		エネルギー	802		kcal		きゅうり	10 g	4						
						たんばく質	29.7		g		にんじん	3 g	3						
	ごはん					材料名	分量	6群	アレルギー		材料名	分量	6群	アレルギー					
	●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					
	ホキのチリソースがけ					豚肉の塩麴炒め					牛乳								
	ホキ（濃粉つき）	1 こ	1			豚肉	50 g	1	豚		スコーッチエッグ	1 こ	1	卵 麦 豆 鶏 豚					
	揚げ油	6 g	6			清酒	3 g				スコーッチエッグ	10 g							
28日 （金）	白ねぎ	3 g	4		たまねぎ	45 g	4		豚肉	20 g	1	豚							
	にんにく	0.1 g	4		土しょうが	0.3 g	4		ベーコン	5 g	1								
	土しょうが	0.2 g	4		塩麴	6 g			じゃがいも	20 g	5								
	トマトケチャップ	8 g			砂糖	1 g	5		かぶ	20 g	4								
	清酒	1 g			うすくちしょうゆ	1.2 g			たまねぎ	20 g	4								
	本みりん	1 g			●米粉	1 g	5		にんじん	10 g	3								
	砂糖	0.2 g	5		筑前煮				白いんげん豆のペースト	10 g	4								
	こいくちしょうゆ	0.5 g			鶏肉	30 g	1	鶏	セロリー	0.5 g	4								
	豆板ジャン	0.2 g			厚揚げ	20 g	1	豆	もち玄米	10 g	5								
	でんぶん	0.2 g	5		さといも	20 g	5		コンソメ	2 g									
31日 （月）	エネルギー	771		kcal	3日 （火）	大根とじゃこの和え物				4日 （火）	牛乳				7日 （木）	かぼちゃのマフィン			
	たんばく質	30.4		g		だいこん	45 g	4			牛乳	1 本	2	乳					
	材料名	分量	6群	アレルギー		材料名	分量	6群	アレルギー		材料名	分量	6群	アレルギー					
						材料名	分量	6群	アレルギー		材料名	分量	6群	アレルギー					
	ごはん					●精白米	90 g	5			●精白米	100 g	5						
	●精白米	100 g	5			精麦	10 g	5			●規格パン	1 こ	5	乳 麦					
	牛乳	1 本	2	乳		牛肉	25 g	1	牛		牛乳	1 本	2	乳					
	そばの生薑だれ					水煮ぜんまい	40 g	4			野菜コロッケ	1 こ							
	そば切り身	1 こ	1	鯖		豆板ジャン	0.3 g				野菜コロッケ	5 g	6						
	土しょうが	1 g	4			清酒	3 g				揚げ油								
7日 （金）	清酒	1 g			10日 （火）	本みりん	2 g			17日 （火）	みそ汁				18日 （水）	菜の花のクリーム煮			
	砂糖	1 g	5			砂糖	2 g	5			鶏肉	20 g	1	鶏					
	本みりん	2 g				こいくちしょうゆ	4 g				菜の花	20 g	3						
	こいくちしょうゆ	2 g				ほうれん草	40 g	3			たまねぎ	20 g	4						
	でんぶん	0.3 g	5			ごま油	0.3 g	6	ゴ		にんじん	20 g	3						
	豚肉	20 g	1	豚		砂糖	0.5 g	5			牛乳	40 g	2	乳					
	清酒	1 g				こいくちしょうゆ	2 g				生クリーム	5 g	2	乳					
	豆腐	20 g	1	豆		錦糸卵	40 g	1	卵 豆		無塩バター	3 g	6	乳					
	さといも	20 g	5			牛乳	1 本	2	乳		コンソメ	2 g							
	だいこん	20 g	4			キムチチゲ					塩	0.1 g							
14日 （金）	にんじん	10 g	3		16日 （月）	豚肉	20 g	1	豚	21日 （木）	肉じゃが風煮				22日 （金）	ブロッコリーのイタリアンサラダ			
	●青ねぎ	5 g	3			豆腐	30 g	1	豆		豚肉	20 g	1	豚					
	みそ	8 g	1	豆		うす揚げ	5 g	1	豆		●糸こんにやく	10 g	5						
	白みそ	4 g	1	豆		白菜キムチ	20 g	4			じゃがいも	30 g	5						
	だしパック	3 g				白菜	10 g	4			にんじん	8 g	3						
	ごぼうと鶏ひき肉の炒め物					たまねぎ	20 g	4			むき枝豆	3 g	4	豆					
	鶏肉	15 g	1	鶏		にんじん	10 g	3			本みりん	1 g							
	ごぼう	20 g	4			●青ねぎ	6 g	3			清酒	1 g							
	にんじん	5 g	3			土しょうが	0.2 g	4			砂糖	1 g	5	麦 豆					
	土しょうが	0.2 g	4			清酒	1 g				こいくちしょうゆ	2 g							
21日 （金）	清酒	1 g			24日 （月）	みそ	5 g	1	豆	25日 （火）	牛乳				28日 （金）	エネルギー	780		kcal
	砂糖	1 g	5			コチジャン	2 g				たんばく質	29.1		g					
	こいくちしょうゆ	2 g				塩	0.1 g				材料名	分量	6群	アレルギー					
	でんぶん	0.3 g	5			こしょう	0.03 g				材料名	分量	6群	アレルギー					
	エネルギー	772		kcal		材料名	分量	6群	アレルギー		材料名	分量	6群	アレルギー					
	たんばく質	35.7		g		たんばく質	32		g		たんばく質	27.3		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		材料名	分量	6群	アレルギー					
						材料名	分量	6群	アレルギー		材料名	分量	6群	アレルギー					
	ごはん					●精白米	90 g	5			●精白米	100 g	5						
	●精白米	100 g	5			精麦	10 g	5			精麦	10 g	5						
牛乳	1 本	2	乳	牛肉	25 g	1	牛	牛肉	20 g	1	豚								
そばの生薑だれ				水煮ぜんまい	40 g	4		牛乳	1 本	2	乳								
そば切り身	1 こ	1	鯖	豆板ジャン	0.3 g			野菜コロッケ	1 こ										
土しょうが	1 g	4		清酒	3 g			揚げ油	5 g	6									
清酒	1 g			本みりん	2 g			鶏肉	20 g	1	鶏								
砂糖	1 g	5		砂糖	2 g	5		菜の花	20 g	3									
本みりん	2 g			こいくちしょうゆ	4 g			たまねぎ	20 g	4									
こいくちしょうゆ	2 g			ほうれん草	40 g	3		にんじん	20 g	3									
でんぶん	0.3 g	5		ごま油	0.3 g	6	ゴ	牛乳	40 g	2	乳								
豚肉	20 g	1	豚	砂糖	0.5 g	5		生クリーム	5 g	2	乳								
清酒	1 g			こいくちしょうゆ	2 g			無塩バター	3 g	6	乳								
豆腐	20 g	1	豆	錦糸卵	40 g	1	卵 豆	コンソメ	2 g										
さといも	20 g	5		牛乳	1 本	2	乳	塩	0.1 g										
だいこん	20 g	4		キムチチゲ				こしょう	0.03 g										
にんじん	10 g	3		豚肉	20 g	1	豚	●米粉	5 g	5									
●青ねぎ	5 g	3		豆腐	30 g	1	豆	ブロッコリーのイタリアンサラダ											
みそ	8 g	1	豆	うす揚げ	5 g	1	豆	●糸こんにやく	30 g	3									
白みそ	4 g	1	豆	白菜キムチ	20 g	4		じゃがいも	30 g	4									
だしパック	3 g			白菜	10 g	4		カリフラワー	6 g	6	麦 豆 豚								
ごぼうと鶏ひき肉の炒め物				たまねぎ	20 g	4		イタリアンドレッシング											
鶏肉	15 g	1	鶏	にんじん	10 g	3													
ごぼう	20 g	4		●青ねぎ	6 g	3													

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	
	土しろうが	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。

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

「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)

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	ピ	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 ₁ mg	ビタミンB ₂ 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