令和8年度

4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

10日（金）

材料名	分量	6群	アレルゲン
わかめごはん			
●精白米	100 g	5	
わかめごはんの素	2 g	2	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
ししゃもの唐揚げ			
ししゃもの唐揚げ	2 本	1	
揚げ油	6 g	6	
筑前煮			
鶏肉	30 g	1	鶏
厚揚げ	20 g	1	豆
さといも	20 g	5	
●板こんにゃく	20 g	5	
れんこん	20 g	4	
ごぼう	20 g	4	
たけのこ	20 g	4	
にんじん	15 g	3	
むき枝豆	5 g	4	豆
清酒	1 g		
本みりん	2 g		
砂糖	2 g	5	
こいくちしょうゆ	5 g		麦 豆
だしパック	2 g		鯖
キャベツのおかか和え			
●キャベツ	40 g	4	
にんじん	5 g	3	
ちりめんじゃこ	3 g	2	
糸かつお	0.3 g	1	
本みりん	0.5 g		
砂糖	0.8 g	5	
こいくちしょうゆ	1.8 g		麦 豆
エネルギー	748		kcal
たんぱく質	33		g

13日（月）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
豚肉とキャベツの塩麹炒め			
豚肉	50 g	1	豚
塩麹	8 g		
●キャベツ	30 g	4	
にんじん	8 g	3	
エリンギ	6 g	4	
にんにく	0.2 g	4	
清酒	2 g		
うすくちしょうゆ	1 g		麦 豆
春の炊き合わせ			
じゃがいも	30 g	5	
●板こんにゃく	20 g	5	
厚揚げ	20 g	1	豆
平天	20 g	1	豆
だいこん	40 g	4	
たけのこ	20 g	4	
にんじん	20 g	3	
さやえんどう	5 g	4	
本みりん	2 g		
砂糖	2 g	5	
こいくちしょうゆ	5 g		麦 豆
だしパック	2 g		鯖
小松菜のツナ和え			
●小松菜	40 g	3	
にんじん	5 g	3	
ツナ	15 g	1	
砂糖	1 g	5	
うすくちしょうゆ	1.8 g		麦 豆
エネルギー	724		kcal
たんぱく質	33.5		g

14日（火）

材料名	分量	6群	アレルゲン
カレーライス			
●精白米	90 g	5	
精麦	10 g	5	
牛肉	20 g	1	牛
ぶどう酒	1 g		
にんにく	0.3 g	4	
土しょうが	0.3 g	4	
じゃがいも	40 g	5	
●たまねぎ	50 g	4	
にんじん	20 g	3	
むき枝豆	5 g	4	豆
カレールウ(辛口)	2 g	6	麦 豆 り
カレールウ(甘口)	15 g	6	麦 豆
トマトケチャップ	3 g		
トンカツソース	2 g		
ウスターソース	1 g		
コンソメ	1 g		
塩	0.1 g		
こしょう	0.03 g		
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
海藻サラダ			
わかめ	0.5 g	2	
寒天	0.5 g	2	
茎わかめ	5 g	2	
ちりめんじゃこ	3 g	2	
●キャベツ	10 g	4	
きゅうり	10 g	4	
にんじん	5 g	3	
ホールコーン	5 g	4	
和風ドレッシング	6 g	6	麦 豆 鶏 豚 り
入学お祝いデザート			
お祝い紅白ゼリー	1 こ	5	豆
エネルギー	801		kcal
たんぱく質	23		g

15日（水）

材料名	分量	6群	アレルゲン
米粉パン			
●米粉パン	1 こ	5	乳 麦
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
ささみフライ			
ささみフライ	1 こ		麦 鶏
揚げ油	4 g	6	
ミートポテト			
じゃがいも	50 g	5	
牛肉	20 g	1	牛
●たまねぎ	40 g	4	
にんじん	20 g	3	
にんにく	0.2 g	4	
ぶどう酒	1 g		
トマトケチャップ	10 g		
トマトピューレ	5 g	3	
ウスターソース	0.3 g		
トンカツソース	0.3 g		
こいくちしょうゆ	0.2 g		麦 豆
コンソメ	0.3 g		
砂糖	0.8 g	5	
塩	0.1 g		
こしょう	0.02 g		
ブロッコリーのマヨサラダ			
ブロッコリー	30 g	3	
カリフラワー	20 g	4	
ホールコーン	5 g	4	
塩	0.1 g		
こしょう	0.02 g		
ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料	6 g	6	
エネルギー	802		kcal
たんぱく質	35.2		g

16日（木）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
さばの塩焼き			
さばの塩焼き	1 こ	1	鯖
豚汁			
豚肉	30 g	1	豚
清酒	1 g		
豆腐	20 g	1	豆
さといも	20 g	5	
だいこん	20 g	4	
ごぼう	10 g	4	
にんじん	8 g	3	
●青ねぎ	5 g	3	
みそ	8 g	1	豆
白みそ	2 g	1	豆
だしパック	2 g		鯖
切り干し大根の塩麹和え			
切り干し大根	5 g	4	
ほうれん草	20 g	3	
塩麹	1.5 g		
砂糖	0.5 g	5	
こいくちしょうゆ	0.5 g		麦 豆
エネルギー	760		kcal
たんぱく質	38.2		g

17日（金）食育の日の献立「奈良県」

材料名	分量	6群	アレルゲン
菜めし			
●精白米	90 g	5	
●大和まな(漬物)	8 g	3	
にんじん	5 g	3	
ツナ	20 g	1	
本みりん	2 g		
砂糖	0.5 g	5	
うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
大和ポークのメンチカツ			
●大和ポークのメンチカツ	1 こ	1	麦 豆 豚
揚げ油	5 g	6	
にゅうめん			
●ふしそうめん	10 g	5	麦
かまぼこ	10 g	1	
●たまねぎ	20 g	4	
にんじん	8 g	3	
●青ねぎ	5 g	3	
だし昆布	0.5 g		
だしパック	2 g		鯖
本みりん	2 g		
うすくちしょうゆ	4 g		麦 豆
奈良のいちごゼリー			
●奈良のいちごゼリー	1 こ	5	
エネルギー	772		kcal
たんぱく質	23.8		g

27日（月）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ハヤシライス			
●精白米	90 g	5	
精麦	10 g	5	
牛肉	20 g	1	牛
ぶどう酒	1.5 g		
●たまねぎ	60 g	4	
にんじん	20 g	3	
トマト	20 g	3	
グリーンピース	5 g	4	
エリンギ	8 g	4	
にんにく	0.3 g	4	
ハヤシルウ	13 g	6	
トマトケチャップ	5 g		
トンカツソース	1 g		
ウスターソース	2 g		
コンソメ	0.8 g		
塩	0.1 g		
こしょう	0.05 g		
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
あじナゲット			
あじナゲット	2 こ	1	麦 豆
揚げ油	4 g	6	
コールスローサラダ			
●キャベツ	40 g	4	
にんじん	5 g	3	
ホールコーン	5 g	4	
ほぐしささみ	10 g	1	鶏
塩	0.1 g		
こしょう	0.01 g		
ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料	6 g	6	
エネルギー	800		kcal
たんぱく質	26.7		g

28日（火）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
春巻き			
春巻き	1 こ	1	麦 豆 豚
揚げ油	5 g	6	
八宝菜			
豚肉	20 g	1	豚
ちくわ	10 g	1	
●たまねぎ	40 g	4	
白菜	40 g	4	
チンゲンサイ	20 g	3	
たけのこ	20 g	4	
にんじん	15 g	3	
●青ねぎ	5 g	3	
土しょうが	0.5 g	4	
清酒	1 g		
オイスターソース	1 g		
中華スープ	2 g		豆 鶏 豚
うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆
でんぷん	2 g	5	
春雨サラダ			
はるさめ	6 g	5	
きゅうり	20 g	4	
にんじん	5 g	3	
ホールコーン	5 g	4	
ちりめんじゃこ	3 g	2	
砂糖	2 g	5	
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
穀物酢	2 g		
エネルギー	787		kcal
たんぱく質	24.9		g

30日（木）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
鶏肉の照り焼き			
鶏もも肉(皮付き)	1 こ	1	鶏
土しょうが	0.3 g	4	
清酒	2 g		
本みりん	1 g		
砂糖	1 g	5	
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
でんぷん	0.5 g	5	
豚じゃが			
豚肉	25 g	1	豚
じゃがいも	60 g	5	
●たまねぎ	50 g	4	
にんじん	15 g	3	
●つきこんにゃく	15 g	5	
むき枝豆	5 g	4	豆
清酒	2 g		
本みりん	1 g		
砂糖	2 g	5	
こいくちしょうゆ	6 g		麦 豆
だしパック	2 g		鯖
ひじきの炒め煮			
生ひじき	15 g	2	
うす揚げ	5 g	1	豆
●つきこんにゃく	10 g	5	
にんじん	5 g	3	
さやいんげん	5 g	3	
こめ油	0.2 g	6	
本みりん	1 g		
清酒	1 g		
砂糖	1 g	5	
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
だしパック	1 g		鯖
エネルギー	752		kcal
たんぱく質	32.4		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

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

「アレルゲン」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							
ｴﾋ	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	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	バナナ	豚	豚肉	ﾏｶ	ﾏｶﾀﾞﾐｱﾅｯﾂ
桃	もも	芋	やまいも	り	りんご	ゼ	ゼラチン

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	

４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 μgRE	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	30.1	23.6	347	99	3.6	291	0.74	0.58	34	7.0