

令和8年度

7月

中学校給食予定献立表

1日 (水)	あげパン			1こ	5	乳 麦	2日 (木)	ごはん			100g	5	
	●規格パン			6g	6			●精白米			100g	5	
	揚げ油			7g	5			牛乳			1本	2	乳
	グラニュー糖							牛乳			1本	2	乳
	肉団子のケチャップソース			2こ	1	豆 鶏 豚		たこのメンチカツ			1こ	1	麦 豆
	肉団子のケチャップソース							揚げ油			5g	6	
								豚肉と冬瓜の煮物			30g	1	豚
								豚肉			50g	4	
	鶏肉			30g	1	鶏		厚揚げ			20g	1	豆
	じゃがいも			50g	5			ちくわ			15g	1	
	●たまねぎ			40g	4			●板こんにゃく			10g	5	
	キャベツ			35g	4			にんじん			20g	3	
	にんじん			20g	3			さやいんげん			5g	3	
	にんにく			0.2g	4			ぶなしめじ			8g	4	
	乾燥パセリ			0.1g				本みりん			2g		
	ぶどう酒			1g				清酒			1g		
	コンソメ			2g				砂糖			2g	5	麦 豆
	塩			0.1g				こいくちしょうゆ			3g		麦 豆
	こしょう			0.03g				うすくちしょうゆ			1.5g		麦 豆
								だしパック			2g		麦 鯖
	エネルギー			768	kcal			茎わかめのきんぴら			12g	2	
	たんぱく質			30.5	g			たらのめ			15g	1	鶏
								鶏肉			0.3g	4	
								土しょうが			15g	4	
								ごぼう			5g	3	
						にんじん			1.5g				
						清酒			1g	5			
						砂糖			1.5g		麦 豆		
	エネルギー			747	kcal			エネルギー			747	kcal	
	たんぱく質			32.4	g			たんぱく質			32.4	g	

はんげしょう

◎ 半夏生とタコ

ざっせつ

半夏生とは雑節の一つで、夏至から数えて11日目にあたる日を指し、今年は7月2日にあたります。

半夏生は「田植えを終える目安の日」とされており、古くから関西地方では豊作を祈ってタコを食べる風習があります。これは、稲がタコの足のよう

に、大地にしっかりと根を張ることを祈願するといった意味が込められています。

2日の献立にはたこのメンチカツが登場します。

しっかり食べて暑い夏を元気に過ごしましょう。

●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。

3日 (金)	麦ごはん			90g	5		6日 (月)	ごはん			100g	5	
	●精白米			10g	5			●精白米			100g	5	
	精麦							牛乳			1本	2	乳
	牛乳			1本	2	乳		牛乳			1本	2	乳
	鶏肉のハーブ焼き			1こ	1	鶏		ダラのチリソースがけ			1こ	1	
	鶏もも肉(皮付き)			2g				たら(馬鈴薯澱粉付き)			5g	6	
	香草ミックス							揚げ油			2g	4	
								白ねぎ			0.1g	4	
	ハッシュドポーク			20g	1	豚		土しょうが			0.2g	4	
	ぶどう酒			1.5g				トマトケチャップ			8g	5	
	●たまねぎ			60g	4			砂糖			0.5g		麦 豆
	にんじん			20g	3			本みりん			0.4g		
	トマト			20g	3			こいくちしょうゆ			0.1g		
	グリーンピース			5g	4			豆板ジャン			0.7g		
	ぶなしめじ			10g	4			清酒			0.1g	5	
	にんにく			0.1g	4			でんぶん			0.1g		
	ハヤシルウ			13g	6			麻婆なす			30g	1	豚
	トマトケチャップ			5g				豚ひき肉			15g	1	豆
	トンカツソース			1g				蒸しひきわり大豆			70g	4	
	ウスターソース			0.8g				●なす			20g	4	
	コンソメ			0.1g				たけのこ			15g	3	
	塩			0.03g				にんじん			6g	3	
	こしょう							ピーマン			5g	3	
								●青ねぎ			0.3g	4	
	ブロッコリーサラダ			30g	3			土しょうが			0.3g	4	
	ブロッコリー			20g	4			にんにく			0.3g	4	
	キャベツ			4g	4			豆板ジャン			1.2g		豆 鶏 豚
	ホールコーン			6g	6	麦 豆 鶏 豚		中華スープ			3g	1	豆
								赤みそ			4g	1	豆
								みそ			1g		
								清酒			1g		
								清酒			1g		
	エネルギー			789	kcal			砂糖			1.4g	5	麦 豆
	たんぱく質			36.9	g			こいくちしょうゆ			0.1g		
								塩			0.04g		
								こしょう			1g	5	
	ごはん			100g	5			春雨サラダ			6g	5	
	●精白米			100g	5			はるさめ			20g	4	
	牛乳			1本	2	乳		きゅうり			5g	3	
	牛乳			1本	2	乳		にんじん			5g	4	
	あじびり辛焼き			1こ	1	麦 豆 り		ホールコーン			2g	5	
	あじびり辛焼							砂糖			2g		麦 豆
								こいくちしょうゆ			2g		
								穀物酢			2g		
	がぼちやのみそ汁			6g	1	豆		ハンエッグタルタルソース			1こ	6	豆
	うす揚げ			30g	3			さぶ汁			20g	1	豆
	かぼちや			20g	4			厚揚げ			8g	1	
	●たまねぎ			10g	3			かまぼこ			20g	5	
	えのきたけ			8g	4			じゃがいも			10g	4	
	●青ねぎ			8g	3			ごぼう			10g	4	
	みそ			8g	1	豆		だいこん			8g	3	
	白みそ			2g	1	豆		にんじん			5g	4	
	だしパック			3g				白ねぎ			0.5g	4	
	鶏肉のズダミ炒め			30g	1	鶏		干しいたけ			1g		
	鶏肉			20g	4			清酒			1g		
	●たまねぎ			10g	4			本みりん			2g		麦 豆
	れんこん			3g	3			うすくちしょうゆ			2g		麦 鯖
	ニラ			0.3g	4			だしパック			0.1g		
	にんにく			0.3g	4			だし昆布			0.03g		
	土しょうが			0.1g				きゅうり			40g	4	
	豆板ジャン			1g				きゅうり			10g	1	
	清酒			1g				ツナ			0.8g	5	
	砂糖			2g	5	麦 豆		砂糖			1.5g		麦 豆
	こいくちしょうゆ			0.8g	5			こいくちしょうゆ					
	エネルギー			672	kcal			エネルギー			826	kcal	
	たんぱく質			32.2	g			たんぱく質			36	g	

はんげしょう

◎ 半夏生とタコ

ざっせつ

半夏生とは雑節の一つで、夏至から数えて11日目にあたる日を指し、今年は7月2日にあたります。

半夏生は「田植えを終える目安の日」とされており、古くから関西地方では豊作を祈ってタコを食べる風習があります。これは、稲がタコの足のよう

に、大地にしっかりと根を張ることを祈願するといった意味が込められています。

2日の献立にはたこのメンチカツが登場します。

しっかり食べて暑い夏を元気に過ごしましょう。

●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。

7日 (火)	麦ごはん			90g	5		8日 (水)	米粉パン			1こ	5	乳 麦
	●精白米			10g	5			●米粉パン			1こ	5	乳 麦
	精麦							牛乳			1本	2	乳
	牛乳			1本	2	乳		牛乳			1本	2	乳
	星形コロッケ			1こ	5	麦 豚		ビザ風じゃがいものチーズ焼き			50g	5	麦
	星形コロッケ			6g	6			フライドポテト			8g	4	
	揚げ油							●たまねぎ			5g	3	
	七タそうめん			10g	5	麦		ピーマン			0.5g	6	
	●そうめん			8g	1			こめ油			30g	4	豆 鶏 豚
	かまぼこ(ほし)			15g	1	鶏		ミートソース			0.1g		
	鶏肉			20g	4			塩			0.01g		
	●たまねぎ			12g	3			こしょう			10g	2	乳
	にんじん			10g	3			とろけるチーズ			10g	2	乳
	オクラ			2.5g		麦 豆		オニオンスープ			10g	1	豚
	本みりん			3g				ベーコン			50g	4	
	うすくちしょうゆ			0.1g				●たまねぎ			4g	5	麦
	塩			2g		鯖		マカロニ・シェル(小)			8g	3	
	だしパック			1g				にんじん			5g	4	豆
	だし昆布			30g	3			むき枝豆			2g		
	じゃこピーマン			5g	2			コンソメ			0.1g		
	ピーマン			0.5g				塩			0.03g		
	ちりめんじゃこ			0.5g				こしょう					
	清酒			1g				夏野菜サラダ			10g	1	
	本みりん			0.8g	5	麦 豆		ツナ			20g	4	
	砂糖			1.5g				●なす			10g	4	
	こいくちしょうゆ			1こ	5	豆 り		きゅうり			3g	3	
	七タゼリー							赤ピーマン			3g	4	
	七タゼリー							ホールコーン			6g	6	麦 豆 豚
	エネルギー			775	kcal			エネルギー			772	kcal	
	たんぱく質			24.5	g			たんぱく質			33.3	g	

はんげしょう

◎ 半夏生とタコ

ざっせつ

半夏生とは雑節の一つで、夏至から数えて11日目にあたる日を指し、今年は7月2日にあたります。

半夏生は「田植えを終える目安の日」とされており、古くから関西地方では豊作を祈ってタコを食べる風習があります。これは、稲がタコの足のよう

に、大地にしっかりと根を張ることを祈願するといった意味が込められています。

2日の献立にはたこのメンチカツが登場します。

しっかり食べて暑い夏を元気に過ごしましょう。

●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。

9日 (木)	ごはん			100g	5		10日 (金)	ごはん			100g	5	
	●精白米			100g	5			●精白米			100g	5	
	牛乳			1本	2	乳		牛乳			1本	2	乳
	牛乳			1本	2	乳		牛乳			1本	2	乳
	あじびり辛焼き			1こ	1	麦 豆 り		鶏肉のレモンソースかけ			60g	1	鶏
	あじびり辛焼							鶏もも肉(皮付き)			6g	5	
								でんぶん			6g	6	
								揚げ油			2g		
	がぼちやのみそ汁			6g	1	豆		清酒			1g		
	うす揚げ			30g	3			本みりん			2g	5	麦 豆
	かぼちや			20g	4			砂糖			2g		
	●たまねぎ			10g	3			こいくちしょうゆ			2g		
	えのきたけ			8g	4			レモン果汁			2g	4	
	●青ねぎ			8g	3			ずまし汁			8g	1	豆
	みそ			30g	4			うす揚げ			10g	1	
	白みそ			20g	3			かまぼこ			30g	4	
	だしパック			3g				●たまねぎ			10g	4	
	鶏肉のズダミ炒め			30g	1	鶏		ごぼう			8g	3	
	鶏肉			20g	4			にんじん			5g	3	
	●たまねぎ			10g	4			●青ねぎ			5g	4	
	れんこん			3g	3			えのきたけ			1g		
	ニラ			0.3g	4			清酒			1g		
	にんにく			0.3g	4			本みりん			4g		麦 豆

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。
(右にあるQRコードより各ページに飛ぶことができます。)

「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)

特定義務表示8品目及び推奨表示20品目の略字表記							
エ	えび	蟹	かに	く	くるみ	麦	小麦
蕎	そば	卵	卵	乳	乳	ピ	落花生
ア	アーモンド	鮑	あわび	イ	いか	ら	いくら
オ	オレンジ	カ	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	マカダミアナッツ
桃	もも	芋	やまいも	リ	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 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

7月 平均栄養量

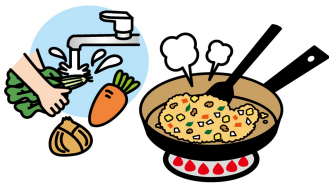
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg RE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
774	32.3	23.8	335	101	2.9	225	0.70	0.56	31	6.0

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。
セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

野菜はよく洗う、
食材の中心部まで
しっかり加熱
するなど、
衛生的に調理する。



調理後は
室温に放置せず、
なるべく早めに
食べきる。



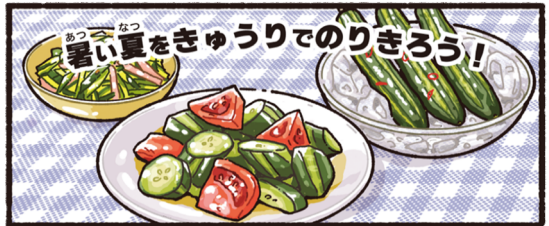
料理は小分けにして冷
まし、冷蔵庫で保管す
る。



料理を
持ち歩く場合は、
保冷剤や
保冷バッグを使い、
涼しい所で保管する。



きゅうりのヒミツ



きゅうりのよさを知って
おいしく食べましょう。

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

