

令和8年度

7月

中学校給食予定献立表

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					
1日 (水)	あげパン				ごはん					ごはん									
	●規格パン	1こ	5	乳 麦	●精白米	100 g	5			●米粉パン	1こ	5	乳 麦						
	揚げ油	6 g	6		牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳						
	グラニュー糖	7 g	5		牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳						
	牛乳	1本	2	乳	たこのメンチカツ	1こ	1	麦 豆		牛乳	1本	2	乳						
	肉団子のケチャップソース	2こ	1	豆 鶏 豚	揚げ油	5 g	6			星形コロッケ	1こ	5	麦 豚						
	肉団子のケチャップソース				豚肉と冬瓜の煮物					揚げ油	6 g	6							
					豚肉	30 g	1	豚		七タそうめん	10 g	5	麦						
					冬瓜	50 g	4	1 豆		●そうめん	8 g	1							
					厚揚げ	20 g	1			かまぼこ(ほし)	15 g	1	鶏						
2日 (木)	鶏肉	30 g	1	鶏	ちくわ	15 g	1		●たまねぎ	20 g	4								
	じゃがいも	50 g	5		●板こんにゃく	10 g	5		にんじん	12 g	3								
	●たまねぎ	40 g	4		にんじん	20 g	3		さやいんげん	5 g	3								
	キャベツ	35 g	4		ぶなしめじ	8 g	4		ぶなしめじ	10 g	4								
	にんじん	20 g	3		本みりん	2 g			ピーマン	6 g	3								
	にんにく	0.2 g	4		清酒	1 g			●青ねぎ	5 g	3								
	乾燥パセリ	0.1 g			砂糖	2 g	5		土しょうが	0.3 g	4								
	ぶどう酒	1 g			こいくちしょうゆ	3 g		麦 豆	にんにく	0.3 g	4								
	コンソメ	2 g			うすくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆	豆板ジャン	0.3 g									
	塩	0.1 g			だしパック	2 g		麦 豆	中華スープ	1.2 g		豆 鶏 豚							
こしょう	0.03 g			茎わかめのきんぴら				オニオンスープ	10 g	1	豚								
				茎わかめ	12 g	2		ベーコン	50 g	4									
				鶏肉	15 g	1	鶏	●たまねぎ	4 g	5	麦								
				土しょうが	0.3 g	4		マカロニ・シェル(小)	8 g	3									
				ごぼう	15 g	4		にんじん	5 g	4	豆								
				にんじん	5 g	3		むき枝豆	2 g										
				清酒	1.5 g			コンソメ	0.1 g										
				砂糖	1 g	5		塩	0.03 g										
				こいくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆	こしょう											
				エネルギー	747 kcal			エネルギー	775 kcal										
				たんぱく質	32.4 g			たんぱく質	24.5 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					
3日 (金)	麦ごはん				ごはん					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		牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳						
	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	星形コロッケ	1こ	5	麦 豚		フライドポテト	50 g	5	麦						
	鶏もも肉(皮付き)	2 g			揚げ油	6 g	6			●たまねぎ	8 g	4							
	香草ミックス	2 g			七タそうめん	10 g	5	麦		ピーマン	5 g	3							
	ハッシュドボーク	20 g	1	豚	●そうめん	8 g	1			こめ油	0.5 g	6							
	ぶどう酒	1.5 g			かまぼこ(ほし)	15 g	1	鶏		ミートソース	30 g	4	豆 鶏 豚						
	●たまねぎ	60 g	4		鶏肉	20 g	4			塩	0.1 g								
6日 (月)	にんじん	20 g	3		●たまねぎ	20 g	4			こしょう	0.01 g								
	トマト	20 g	3		にんじん	12 g	3			とろけるチーズ	10 g	2	乳						
	グリーンピース	5 g	4		オクラ	10 g	3			オニオンスープ	10 g	1	豚						
	ぶなしめじ	10 g	4		本みりん	2.5 g		麦 豆		ベーコン	50 g	4							
	にんにく	0.1 g	4		うすくちしょうゆ	3 g				●たまねぎ	4 g	5	麦						
	ハヤシルウ	13 g	6		塩	0.1 g		鯖		マカロニ・シェル(小)	8 g	3							
	トマトケチャップ	5 g			だしパック	2 g				にんじん	5 g	4	豆						
	トンカツソース	1 g			だし昆布	1 g				むき枝豆	2 g								
	ウスターソース	0.8 g			じゃこピーマン	30 g	3			コンソメ	0.1 g								
	コンソメ	0.1 g			ピーマン	5 g	2			塩	0.03 g								
塩	0.1 g			ちりめんじゃこ	0.5 g				こしょう										
こしょう	0.03 g			清酒	0.5 g				夏野菜サラダ	10 g	1								
				本みりん	1 g		麦 豆		ツナ	20 g	4								
				砂糖	0.8 g	5			●なす	10 g	4								
				こいくちしょうゆ	1.5 g				きゅうり	3 g	3								
				七タゼリー	1こ	5	豆 り		赤ピーマン	3 g	4								
				七タゼリー					ホールコーン	3 g	3								
									イタリアンドレッシング	6 g	6	麦 豆 豚							
				エネルギー	789 kcal			エネルギー	772 kcal										
				たんぱく質	36.9 g			たんぱく質	24.5 g			たんぱく質	33.3 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					
9日 (木)	ごはん				ごはん					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						
	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	鶏肉のハーブ焼き	60 g	1	鶏		鶏もも肉(皮付き)	60 g	1	鶏						
	あじびり辛焼				でんぶ	6 g	5			揚げ油	6 g	6							
					揚げ油	6 g	6			でんぶ	6 g	5							
					砂糖	2 g	5	麦 豆		揚げ油	6 g	6							
					こいくちしょうゆ	2.5 g				清酒	2 g								
					穀物酢	5 g				本みりん	1 g								
				ハンエッグタルタルソース	1こ	6	豆		砂糖	2 g	5	麦 豆							
				さば汁	20 g	1	豆		こいくちしょうゆ	2 g									
				厚揚げ	8 g	1			レモン果汁	2 g	4								
				かまぼこ	20 g	5			ずまし汁	8 g	1	豆							
				じゃがいも	20 g	5			うす揚げ	10 g	1								
				ごぼう	10 g	4			かまぼこ	30 g	4								
				だいこん	10 g	4			●たまねぎ	10 g	4								
				にんじん	8 g	3			ごぼう	8 g	3								
				白ねぎ	5 g	4			にんじん	5 g	3								
				干しいたけ	0.5 g	4			●青ねぎ	5 g	3								
				清酒	1 g				えのきたけ	5 g	4								
				本みりん	2 g		麦 豆		清酒	1 g									
				うすくちしょうゆ	5 g				本みりん	1 g									
				だしパック	2 g		麦 豆		うすくちしょうゆ	4 g		麦 豆							
				だし昆布	1 g		鯖		だし昆布	1 g									
				ささみどきゅうりの梅和え	10 g	1	鶏		だしパック	2 g		鯖							
				ささみほぐし	45 g	4			きゅうりのツナ和え	40 g	4								
				きゅうり	5 g	3			きゅうり	10 g	1								
				●梅ペースト	0.8 g	5			ツナ	0.8 g	5								
				砂糖	1 g		麦 豆		砂糖	1.5 g		麦 豆							
				うすくちしょうゆ					こいくちしょうゆ										
				エネルギー	826 kcal			エネルギー	820 kcal										
				たんぱく質	36 g			たんぱく質	27.6 g			たんぱく質	35.3 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					
10日 (金)	ごはん				麦ごはん					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			牛乳	1本	2	乳						
	牛乳	1本	2	乳	牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳						
	トンカツ	40 g	1	麦 豚	牛乳	1本	2	乳		揚げ鶏のレモンソースかけ	60 g	1	鶏						
	夏野菜カレー	4 g	6		牛乳	1本	2	乳		鶏もも肉(皮付き)	6 g	5							
	鶏肉	20 g	1	鶏	牛乳	1本	2	乳		でんぶ	6 g	6							
	ぶどう酒	1.5 g			牛乳	1本	2	乳		揚げ油	2 g								
	にんにく	0.8 g	4		牛乳	1本	2	乳		清酒	2 g								
	土しょうが	0.8 g	4		牛乳	1本	2	乳		本みりん	1 g								
13日 (月)	じゃがいも	20 g	5		牛乳	1本	2	乳		砂糖	2 g	5	麦 豆						
	かまぼこ	20 g	5		牛乳	1本	2	乳		こいくちしょうゆ	2 g								
	●たまねぎ	30 g	4		牛乳	1本	2	乳		レモン果汁	2 g	4							
	かまぼこ	20 g	3		牛乳	1本	2	乳		ずまし汁	8 g	1	豆						
	●なす	30 g	4		牛乳	1本	2	乳		うす揚げ	10 g	1							
	にんじん	20 g	3		牛乳	1本	2	乳		かまぼこ	30 g	4							
	トマト	15 g	3		牛乳	1本	2	乳		●たまねぎ	10 g	4							
	えだまめ	5 g	4	豆	牛乳	1本	2	乳		ごぼう	8 g	3							
	カレーウ(辛口)	2 g	6	麦 豆 り	牛乳	1本	2	乳		にんじん	5 g	3							
	カレーウ(甘口)	15 g	6	麦 豆	牛乳	1本	2	乳		●青ねぎ	5 g	3							
14日 (火)	トマトケチャップ	3 g			牛乳	1本	2	乳		えのきたけ	5 g	4							
	トンカツソース	2 g			牛乳	1本	2	乳		清酒	1 g								
	ウスターソース	1 g			牛乳	1本	2	乳		本みりん	1 g								
	コンソメ	1 g			牛乳	1本	2	乳		うすくちしょうゆ	4 g		麦 豆						
	塩	0.1 g			牛乳	1本	2	乳		だし昆布	1 g								
	こしょう	0.03 g			牛乳	1本	2	乳		だしパック	2 g		鯖						
	海藻サラダ	0.5 g	2		牛乳	1本	2	乳		きゅうりのツナ和え	40 g	4							
	わかめ	0.5 g	2		牛乳	1本	2	乳		きゅうり	10 g	1							
	寒天	5 g	2		牛乳	1本	2	乳		砂糖	0.8 g	5							
	茎わかめ	3 g	2		牛乳	1本	2	乳		こいくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆						
ちりめんじゃこ	10 g	4		牛乳	1本	2	乳		エネルギー	797 kcal									
キャベツ	10 g	4		牛乳	1本	2	乳		たんぱく質	35.3 g									
きゅうり	10 g	4		牛乳	1本	2	乳		たんぱく質	35.3 g									
にんじん	5 g	3		牛乳	1本	2	乳		たんぱく質	35.3 g									
ホールコーン	3 g	4		牛乳	1本	2	乳		たんぱく質	35.3 g									
和風ドレッシング	6 g	6	麦 豆 鶏 豚 り	牛乳	1本	2	乳		たんぱく質	35.3 g									
				エネルギー	820 kcal			エネルギー	820 kcal			エネルギー	797 kcal						
				たんぱく質	27.6 g			たんぱく質	27.6 g			たんぱく質	35.3 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					

はんげしょう

◎ 半夏生とたこ

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たことを食べる風習があります。これは、稲がたこの足のよう

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。

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西中

香芝西

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



広陵町
教育委員会HP



香芝市
教育委員会HP

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。

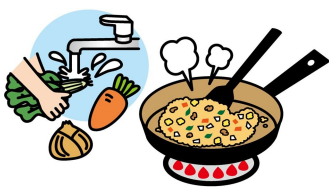
セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。



「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。



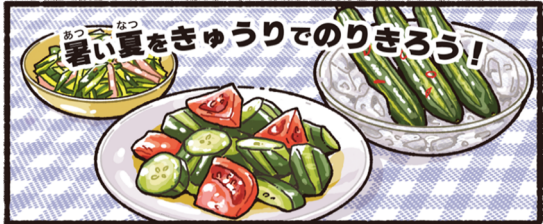
料理は小分けにして冷
まし、冷蔵庫で保管す
る。



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

