

9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 (水)	規格パン				3日 (木)	ポークカレー				4日 (金)	ごはん			
	●規格パン	1こ	5	乳 麦		●精白米	90g	5			●精白米	100g	5	
	牛乳	1本	2	乳		精麦	10g	5			牛乳	1本	2	乳
	チキンカツ	1こ	1	麦 鶏		豚肉	30g	1	豚		牛乳	1本	2	乳
	揚げ油	4g	6			ぶどう酒	2g				ちくわの磯辺揚げ			
	豆乳スープ					にんにく	0.3g	4			ちくわ	1本	1	
	ベーコン	15g	1	豚		土しょうが	0.3g	4			あおのり	0.1g	2	
	じゃがいも	30g	5			じゃがいも	40g	5	麦		てんぷら粉	6g	5	麦
	たまねぎ	20g	4			たまねぎ	50g	4			揚げ油	6g	6	
	にんじん	15g	3			にんじん	20g	3			肉じゃが			
ブロッコリー	10g	3		むき枝豆	5g	4	豆	牛肉	30g	1	牛			
豆乳	40g	1	豆	カレールウ(辛口)	7g	6	麦 豆 り	清酒	1g					
乾燥パセリ	0.1g			カレールウ(甘口)	6g	6	麦 豆	じゃがいも	60g	5				
コンソメ	2.5g			トマトケチャップ	3g			たまねぎ	50g	4				
塩	0.1g			トンカツソース	2g			にんじん	15g	3				
こしょう	0.03g			ウスターソース	1g			●つきこんにやく	15g	5				
マカロニのサラダ				コンソメ	1.8g			むき枝豆	5g	4	豆			
マカロニ・シェル	15g	5	麦	塩	0.1g			砂糖	4g	5				
キャベツ	10g	4		こしょう	0.04g			こいくちしょうゆ	7g		麦 豆			
きゅうり	10g	4		牛乳	1本	2	乳	本みりん	1g					
にんじん	5g	3		切り干し大根	15g	1		こめ油	0.5g	6				
塩	0.1g			ツナ	2g	4		ブロッコリーの塩昆布和え						
こしょう	0.03g			●小松菜	20g	3		ブロッコリー	30g	3				
マヨネーズタイプ調味料	7g	6		きゅうり	8g	4		ささみほぐし	10g	1	鶏			
				ホールコーン	5g	4		にんじん	6g	3				
				コーンクリームドレッシング	8g	6		塩昆布	1.5g	2	麦 豆 り			
				ガリガリ君(ぶどう)										
				ガリガリ君(ぶどう)	1こ	5	り							
	エネルギー	758	kcal			エネルギー	763	kcal			エネルギー	774	kcal	
	たんぱく質	30.4	g			たんぱく質	26	g			たんぱく質	30.5	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
8日 (火)	ごはん				9日 (水)	規格パン				10日 (木)	ごはん			
	●精白米	100g	5			●規格パン	1こ	5	乳 麦		●精白米	100g	5	
	牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳
	ガレイの唐揚げ					チキンステーキ					サーモンフライ			
	カレイ唐揚げ	1こ	1			鶏もも肉	1こ	1	鶏		サーモンフライ	1こ	1	麦 鮭 豆
	揚げ油	5g	6			ステーキソース	6g		麦 豆		揚げ油	6g	6	
	大根のみそ汁					スパゲティミートソース					にゅうめん			
	だいこん	30g	4			スパゲッティ	30g	5	麦		●そうめん	10g	5	麦
	厚揚げ	25g	1	豆		オリーブ油	0.2g	6			かまぼこ	10g	1	
	たまねぎ	25g	4			豚ひき肉	25g	1	豚		たまねぎ	20g	4	
えのきたけ	10g	4		たまねぎ	30g	4		にんじん	8g	3				
わかめ	0.5g	2		にんじん	15g	3		●青ねぎ	5g	3				
●青ねぎ	6g	3		ピーマン	8g	3		だし昆布	0.5g					
みそ	8g	1	豆	ぶなしめじ	10g	4		だしパック	2g		鯖 麦 豆			
白みそ	2g	1	豆	エリンギ	5g	4		うすくちしょうゆ	4g					
だしパック	3g		鯖	えのきたけ	5g	4		本みりん	2g					
大豆と牛肉の煮物				トマト	10g	3		豚肉とごぼうの炒め物						
牛肉	15g	1	牛	トマトケチャップ	17g			豚肉	30g	1	豚			
大豆水煮	15g	1	豆	にんにく	0.2g	4		ごぼう	20g	4				
●つきこんにやく	10g	5		コンソメ	0.6g			●つきこんにやく	5g	5				
にんじん	5g	3		コンソメ	1g		麦 豆	にんじん	5g	3				
さやいんげん	3g	3		こいくちしょうゆ	1g			茎わかめ	3g	2				
砂糖	1.5g	5		ウスターソース	1.6g			本みりん	1g					
本みりん	1g			塩	0.1g			清酒	1g					
清酒	0.5g			こしょう	0.01g			砂糖	1g	5				
こいくちしょうゆ	2.5g		麦 豆	レモンブルーッツボンヂ				こいくちしょうゆ	2g		麦 豆			
こめ油	0.5g	6		ミックスフルーツ	50g	4	モモ							
				カットゼリー(はちみつレモン)	50g	5								
	エネルギー	738	kcal			エネルギー	892	kcal			エネルギー	763	kcal	
	たんぱく質	31	g			たんぱく質	36.6	g			たんぱく質	30.7	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
14日 (月)	ビビンバ				15日 (火)	ごはん				16日 (水)	米粉パン			
	●精白米	90g	5			●精白米	100g	5			●米粉パン	1こ	5	乳 麦
	精麦	10g	5			牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳
	牛肉	40g	1	牛		牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳
	水煮ゼンマイ	30g	4			ハンバーグのきのこソース					牛乳	1本	2	乳
	豆板ジャン	0.3g				豆腐ハンバーグ	1こ	1	豆 鶏 豚		ハンバーグのきのこソース			
	本みりん	1.5g				ぶなしめじ	8g	4			白身魚フライ	1こ	1	麦 豆
	清酒	2.2g				エリンギ	5g	4			揚げ油	5g	6	
	砂糖	3g	5	麦 豆		えのきたけ	5g	4			コンソメスープ			
	こいくちしょうゆ	5g				うすくちしょうゆ	1.5g		麦 豆		カットウインナー	20g	1	豚
ほうれん草	50g	3		砂糖	0.8g	5		たまねぎ	20g	4				
ごま油	0.5g	6	ゴ	ぶどう酒	2g			だいこん	15g	4				
砂糖	0.3g	5		こしょう	0.02g			にんじん	15g	3				
こいくちしょうゆ	1.5g		麦 豆	でんぷん	0.3g	5		●小松菜	6g	3				
錦糸卵	30g	1	卵 麦 豆	じゃがいものみそ汁				乾燥パセリ	0.1g					
牛乳	1本	2	乳	じゃがいも	30g	5		コンソメ	2g					
トックスープ				厚揚げ	25g	1	豆	塩	0.1g					
鶏肉	25g	5		たまねぎ	20g	4		こしょう	0.04g					
たまねぎ	20g	1	鶏	にんじん	5g	3		にんじんのツナマヨ和え						
たけのこ	25g	4		●青ねぎ	6g	3		にんじん	30g	3				
にんじん	15g	4		わかめ	0.5g	2		ツナ	20g	1				
干しいたけ	10g	3		みそ	8g	1	豆	きゅうり	5g	4				
●青ねぎ	0.5g	4		白みそ	2g	1	豆	ホールコーン	5g	4				
中華スープ	6g	3		だしパック	3g		鯖	こしょう	0.03g					
中華スープ	2.2g		豆 鶏 豚	れんごんのきんぴら				マヨネーズタイプ調味料	6g	6				
うすくちしょうゆ	1g		麦 豆	豚肉	25g	1	豚							
塩	0.1g			れんこん	15g	4								
アーモンドじゃこ				にんじん	7g	3								
アーモンドじゃこ	1こ	2	アー	むき枝豆	5g	4	豆							
				砂糖	1g	5								
				こいくちしょうゆ	2g		麦 豆							
				こめ油	0.2g	6								
	エネルギー	774	kcal			エネルギー	720	kcal			エネルギー	777	kcal	
	たんぱく質	33.9	g			たんぱく質	28.8	g			たんぱく質	34.5	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
18日 (金)	鮭とコーンのまぜごはん				24日 (木)	わかめごはん				25日 (金)	ごはん			
	●精白米	85 g	5			●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5	
	鮭フレーク	15 g	1	鮭 豆		わかめごはんの素	2 g	2			牛乳			
	ホールコーン	5 g	4			牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳
	むき枝豆	3 g	4	豆 麦 豆		牛乳					つくねの照り焼き			
18日 (金)	こいくちしょうゆ	5 g			24日 (木)	ししやもフライ	2 こ	1	麦	25日 (金)	鶏つくねハンバーグ	1 こ	1	鶏 麦 豆
	塩	0.3 g				揚げ油	5 g	6			砂糖	2 g	5	
	主菜リクエスト 1位					高野豆腐の煮物					こいくちしょうゆ	2.5 g		麦 豆
	ザンギ(鶏のから揚げ)	2 こ	1	麦 豆 鶏		高野豆腐	10 g	1	豆		本みりん	0.4 g		
	揚げ油	8 g	6			豚肉	30 g	1	豚		でんぶん	0.5 g	5	
18日 (金)	みそラーメン				24日 (木)	土しょうが	0.3 g	4		25日 (金)	豚汁	15 g	1	豚
	中華めん	30 g	5	麦		じゃがいも	30 g	5			清酒	0.5 g		
	豚肉	15 g	1	豚		たまねぎ	30 g	4			豆腐	20 g	1	豆
	たまねぎ	30 g	4			にんじん	15 g	3			ごぼう	10 g	4	
	にんじん	15 g	3			たけのこ	15 g	4			白菜	10 g	4	
18日 (金)	なると	8 g	1		24日 (木)	むき枝豆	5 g	4	豆	25日 (金)	にんじん	5 g	3	
	●青ねぎ	6 g	3			干しいたけ	0.5 g	4			えのきたけ	6 g	4	
	みそ	6 g	1	豆		清酒	1.5 g				●青ねぎ	5 g	3	
	鳥がらスープ	2 g		鶏		砂糖	2.5 g	5			土しょうが	0.3 g	4	
	ガーリックパウダー	0.1 g			24日 (木)	うすくちしょうゆ	5 g		麦 豆	25日 (金)	本みりん	1 g		
18日 (金)	こしょう	0.04 g				塩	0.1 g				清酒	2 g		麦 豆
	北海道産牛乳プリン					だしパック	2 g		鯖		うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆
	北海道産牛乳プリン	1 こ	5	乳		いんげんの和え物					塩	0.2 g		
						さやいんげん	30 g	3			だしパック	3 g		鯖
18日 (金)	エネルギー	809	kcal		24日 (木)	さやいんげん	8 g	3		25日 (金)	小松菜のおかか和え	30 g	3	
	たんぱく質	34.4	g			にんじん	2 g		麦 豆		●小松菜	10 g	4	
						こいくちしょうゆ	1 g	5			キャベツ	5 g	3	
						砂糖	1 g				にんじん	5 g	3	
											糸かつお	1 g	1	
18日 (金)					24日 (木)					25日 (金)	砂糖	1 g	5	
											こいくちしょうゆ	1.3 g		麦 豆
											月見団子			
											つきみだんご(みたらし)	1 こ	5	豆
18日 (金)	エネルギー	781	kcal		24日 (木)	エネルギー	781	kcal		25日 (金)	エネルギー	759	kcal	
	たんぱく質	33.3	g			たんぱく質	33.3	g			たんぱく質	30.1	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
29日 (火)	ごはん				30日 (水)	メープルあげパン			
	●精白米	100 g	5			●規格パン	1 こ	5	乳 麦
	牛乳	1 本	2	乳		揚げ油	6 g	6	
	鶏肉の塩麴焼き					メープルシュガー	8 g	5	
	鶏もも肉(皮付き)	1 こ	1	鶏		牛乳	1 本	2	乳
29日 (火)	塩麴	1 g			30日 (水)	ポトフ			
	本みりん	2 g				ミニウインナー	36 g	1	鶏 豚
	清酒	1 g				じゃがいも	40 g	5	
	うすくちしょうゆ	0.8 g		麦 豆		たまねぎ	30 g	4	
	かぼちゃのみそ汁					キャベツ	25 g	4	
29日 (火)	かぼちゃ	30 g	3		30日 (水)	にんじん	20 g	3	
	厚揚げ	30 g	1	豆		乾燥パセリ	0.1 g		
	たまねぎ	25 g	4			にんにく	0.2 g	4	
	にんじん	10 g	3			ぶどう酒	1 g		
	えのきたけ	5 g	4		30日 (水)	コンソメ	2.2 g		
29日 (火)	わかめ	0.5 g	2			こしょう	0.04 g		
	●青ねぎ	5 g	3			塩	0.2 g		
	みそ	8 g	1	豆		寒天サラダ			
	白みそ	2 g	1	豆	30日 (水)	ブロッコリー	25 g	3	
	だしパック	3 g		鯖		ツナ	12 g	1	
29日 (火)	ひじきサラダ					赤ピーマン	5 g	3	
	生ひじき	15 g	2			黄ピーマン	5 g	3	
	ツナ	10 g	1			寒天	1.2 g	2	
	ごぼう	10 g	4			砂糖	2 g	5	
	きゅうり	5 g	4			こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
29日 (火)	にんじん	5 g	3		30日 (水)	穀物酢	2 g		
	ホールコーン	5 g	4		30日 (水)	エネルギー	785	kcal	
	コーンクリーミードレッシング	8 g	6			たんぱく質	27.4	g	
29日 (火)	エネルギー	783	kcal		30日 (水)	エネルギー	785	kcal	
	たんぱく質	35.8	g			たんぱく質	27.4	g	

9月 平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維
kcal	g	g	mg	mg	mg	μ g RE	mg	mg	mg	g
778	31.0	24.4	364	100	3.6	257	0.68	0.57	27	6.2

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。

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	

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



順位	主食	主菜	汁物	副菜
1	あげパン	鶏のから揚げ	豚汁	チーズポテト
2	わかめごはん	ヤンニョムチキン	にゅうめん	ポテトサラダ
3	ごはん	春巻き	ラーメン	海藻サラダ

「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							
エビ	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	いか	ら	いくら
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	バナナ	豚	豚肉	マカ	マカダミアナッツ	
桃	もも	芋	やまいも	りんご	ゼ	ゼラチン	

耐熱性ポリ袋を使った「パッキングクッキング」

「パッキングクッキング」とは、耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま湯煎する調理方法です。

給食ではパッキングクッキングのできる献立を9月3日に提供予定です。

パッキングクッキングで必要なもの(食材を除く)	
★耐熱性ポリ袋(高密度ポリエチレン製または湯せん調理可能なもの)	
★鍋 ★カセットコンロ・ガスボンベ	★湯せんする水
★平皿(鍋の底に合う大きさの陶器または耐熱皿を入れます)	

パッキングクッキング「ごはん」の炊き方

- 材料(1人分)
- 精白米 75 g(1/2合)
- 水 100 mL
- 作り方
- ① ポリ袋に米を入れ、水(分量外)を入れて洗い、水を捨てる。
- ② 分量の水を入れ、袋の空気を抜きねじり上げ、袋の上の方を結ぶ。
- 30分程度浸漬させる。
- ① 鍋の半分まで水(分量外)を入れて、平皿を表向きにして沈める。その中に②を入れ、蓋をして中火で加熱し、鍋の湯が沸騰したら弱火にして20分加熱する。(鍋に直接袋が触れないようにする)
- ② 火を止めてそのまま10分蒸らす。

大きめの鍋であれば
数人分同時に
作れます。



～栄養価アップアレンジ編～
オイルツナや焼き鳥などの缶詰の汁気を切ってお米と一緒に袋に入れて炊けば、炊き込みご飯ができます。
災害時に不足しがちなタンパク質を補えます。

