

令和8年度
10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															
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
1日 (木)	ごはん							2日 (金)	ハヤシライス						
	●精白米				100 g	5	●精白米				90 g	5			
	牛乳						牛乳								
	牛乳				1 本	2 乳	牛乳				1 本	2 乳			
	ヤンニョムチキン						キャベツメンチカツ								
	鶏もも肉(馬鈴薯澱粉付き)				1 こ	1 鶏	キャベツメンチカツ				1 こ	5 麦 豆 鶏 豚			
	揚げ油				6 g	6	揚げ油				5 g	6			
	トマトケチャップ				4 g		吉野葛入りうどん								
	本みりん				0.8 g		●吉野葛入りうどん				60 g	5 麦			
	清酒				0.8 g		鶏肉				20 g	1 鶏			
赤みそ				0.8 g	1 豆	うす揚げ				5 g	1 豆				
コチジャン				0.4 g		にんじん				15 g	3				
土しょうが				0.4 g	4	白菜				10 g	4				
こいくちしょうゆ				0.2 g		ぶなしめじ				8 g	4				
砂糖				0.4 g	5	●青ねぎ				5 g	3				
こしょう				0.01 g		本みりん				1 g					
豆腐のスープ						清酒				1 g					
豆腐				30 g	1 豆	うすくちしょうゆ				4 g	麦 豆				
ベーコン				15 g	1 豚	こいくちしょうゆ				2 g	麦 豆				
たまねぎ				20 g	4	塩				0.1 g					
チンゲンサイ				15 g	3	だしパック				3 g	鯖				
にんじん				12 g	3	ほうれん草ベーコン炒め									
ぶなしめじ				5 g	4	ほうれん草				25 g	3				
干しいたけ				0.3 g	4	キャベツ				20 g	4				
中華スープ				1.5 g		ベーコン				10 g	1 豚				
清酒				1.5 g		こいくちしょうゆ				1.5 g					
こいくちしょうゆ				2.5 g		塩				0.1 g					
塩				0.1 g		こしょう				0.01 g					
こしょう				0.03 g		こめ油				0.5 g	6				
でんぶん				1.5 g	5	エネルギー				735	kcal				
大根ナムル						たんぱく質				26.1	g				
だいこん				25 g	4	たんぱく質				32.7	g				
切り干し大根				2 g	4	たんぱく質				743	kcal				
ほうれん草				20 g	3	たんぱく質				743	kcal				
砂糖				1 g	5	たんぱく質				32.7	g				
こいくちしょうゆ				2 g		たんぱく質				32.7	g				
ごま油				1 g	6 ｺ'	たんぱく質				32.7	g				
エネルギー				727	kcal	たんぱく質				29.3	g				
たんぱく質				29.3	g	たんぱく質				26.9	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
7日 (水)	規格パン							8日 (木)	ごはん						
	●規格パン				1 こ	5 乳 麦	●精白米				100 g	5			
	牛乳						牛乳								
	牛乳				1 本	2 乳	牛乳				1 本	2 乳			
	オムレツ						さば塩焼き								
	オムレツ				1 こ	1 卵 麦 豆	さば塩焼き				1 こ	1 鯖			
	豆乳コーンスープ						おでん風煮								
	鶏肉				20 g	1 鶏	鶏肉				30 g	1 鶏			
	ホールコーン				10 g	4	厚揚げ				20 g	1 豆			
	クリームコーン				30 g	4	ちくわ				10 g	1			
たまねぎ				30 g	4	平天				15 g	1 豆				
じゃがいも				30 g	5	●板こんにやく				20 g	5				
にんじん				10 g	3	じゃがいも				30 g	5				
乾燥バセリ				0.1 g		だいこん				30 g	4				
豆乳				40 g	1 豆	にんじん				15 g	3				
コンソメ				2 g		本みりん				2 g					
ぶどう酒				1 g		清酒				2 g					
塩				0.3 g		砂糖				3 g	5				
こしょう				0.03 g		こいくちしょうゆ				6 g					
●米粉				5 g	5	だしパック				2 g					
ブロッコリーのイタリアンサラダ						白菜の塩昆布和え									
ブロッコリー				30 g	3	白 菜				25 g	4				
カリフラワー				15 g	4	ほうれん草				15 g	3				
黄ピーマン				3 g	3	にんじん				5 g	3				
イタリアンドレッシング				6 g	6 麦 豆 豚	塩昆布				1.5 g	2 麦 豆 ゼ'				
エネルギー				712	kcal	エネルギー				782	kcal				
たんぱく質				32.5	g	たんぱく質				40.3	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
14日 (水)	米粉パン							15日 (木)	ごはん						
	●米粉パン				1 こ	5 乳 麦	●精白米				100 g	5			
	牛乳						牛乳								
	牛乳				1 本	2 乳	牛乳				1 本	2 乳			
	コーングラタン						さわらの磯辺揚げ								
	コーングラタン				1 こ	豆	さわらの磯辺揚げ				1 こ	1 麦			
	ミネストローネ						揚げ油				5 g	6			
	カットウインナー				10 g	1 豚	たまねぎ				30 g	4			
	大豆ゆで				10 g	1 豆	豆腐				20 g	1 豆			
	たまねぎ				20 g	4	うす揚げ				8 g	1 豆			
キャベツ				20 g	4	じゃがいも				15 g	5				
にんじん				15 g	3	にんじん				8 g	3				
トマト				30 g	3	●青ねぎ				5 g	3				
乾燥バセリ				0.1 g		えのきたけ				8 g	4				
ぶどう酒				1.5 g		わかめ				0.3 g	2				
コンソメ				2 g		みそ				8 g	1 豆				
砂糖				1.3 g	5	白みそ				2 g	1 豆				
うすくちしょうゆ				1.5 g		だしパック				3 g					
塩				0.2 g		糸こんにやくのうま煮									
こしょう				0.04 g		●糸こんにやく				20 g	5				
さつまいもサラダ						豚肉				20 g	1 豚				
さつまいも				45 g	5	さばう				15 g	4				
きゅうり				5 g	4	にんじん				5 g	3				
にんじん				5 g	3	土しょうが				0.5 g	4				
塩				0.1 g		本みりん				1.2 g					
こしょう				0.03 g		砂糖				0.8 g	5				
マヨネーズタイプ調味料				6 g	6	清酒				2 g					
エネルギー				763	kcal	エネルギー				753	kcal				
たんぱく質				26.4	g	たんぱく質				31.5	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
19日 (月)	減量ごはん							20日 (火)	さつまいもごはん						
	●精白米				85 g	5	●精白米				100 g	5			
	牛乳						牛乳								
	牛乳				1 本	2 乳	牛乳				1 本	2 乳			
	キャベツメンチカツ						メバルの甘みそ漬け								
	キャベツメンチカツ				1 こ	5 麦 豆 鶏 豚	メバルの甘みそ漬け				1 こ	1 豆			
	揚げ油				5 g	6	かしわのすき焼き煮								
	吉野葛入りうどん						鶏肉				30 g	1 鶏			
	●吉野葛入りうどん				60 g	5 麦	高野豆腐				6 g	1 豆			
	鶏肉				20 g	1 鶏	●糸こんにやく				20 g	5			
うす揚げ				5 g	1 豆	白菜				30 g	4				
にんじん				15 g	3	たまねぎ				30 g	4				
白菜				10 g	4	にんじん				15 g	3				
ぶなしめじ				8 g	4	●青ねぎ				5 g	3				
本みりん				1 g		ぶなしめじ				5 g	4				
清酒				2 g		にんじん				1.2 g					
うすくちしょうゆ				3 g		中華スープ				1.5 g					
塩				0.2 g		清酒				1.2 g					
だしパック				3 g		うすくちしょうゆ				3 g					
ほうれん草ベーコン炒め						こしょう				0.05 g					
ほうれん草				25 g	3	ささみほぐし				20 g	1 鶏				
キャベツ				20 g	4	きゅうり				30 g	4				
ベーコン				10 g	1 豚	砂糖				1 g	5				
こいくちしょうゆ				1.5 g		穀物酢				2 g					
塩				0.1 g		こいくちしょうゆ				1.2 g					
こしょう				0.01 g		ごま油				0.5 g	6 ｺ'				
こめ油				0.5 g	6	エネルギー				743	kcal				
エネルギー				735	kcal	たんぱく質				26.1	g				
たんぱく質				26.1	g	たんぱく質				32.7	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
7日 (水)	規格パン							8日 (木)	ごはん						
	●規格パン				1 こ	5 乳 麦	●精白米				100 g	5			
	牛乳						牛乳								
	牛乳				1 本	2 乳	牛乳				1 本	2 乳			
	オムレツ						メバルの甘みそ漬け								
	オムレツ				1 こ	1 卵 麦 豆	メバルの甘みそ漬け				1 こ	1 豆			
	豆乳コーンスープ						かしわのすき焼き煮								
	鶏肉				20 g	1 鶏	鶏肉				30 g	1 鶏			
	ホールコーン				10 g	4	高野豆腐				6 g	1 豆			
	クリームコーン				30 g	4	●糸こんにやく				20 g	5			
たまねぎ				30 g	4	白菜				30 g	4				
じゃがいも				30 g	5	たまねぎ				30 g	4				
にんじん				10 g	3	にんじん				15 g	3				
乾燥バセリ				0.1 g		●青ねぎ				5 g	3				
豆乳				40 g	1 豆	ぶなしめじ				5 g	4				
コンソメ				2 g		にんじん				1.2 g					
ぶどう酒				1 g		清酒				1.5 g					
塩				0.3 g		砂糖				3 g	5				
こしょう				0.03 g		こいくちしょうゆ				6 g					
●米粉				5 g	5	しやぎしやぎ和え									
ブロッコリーのイタリアンサラダ						ツナ				10 g	1				
ブロッコリー				30 g	3	切り干し大根				2 g	4				
カリフラワー				15 g	4	キャベツ				20 g	4				
黄ピーマン				3 g	3	きゅうり				8 g	4				
イタリアンドレッシング				6 g	6 麦 豆 豚	ホールコーン				5 g	4				
エネルギー				712	kcal	和風たまねぎドレッシング				8 g	6 麦 豆				
たんぱく質				32.5	g	エネルギー				735	kcal				
たんぱく質				32.5	g	たんぱく質				36.5	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
14日 (水)	米粉パン							15日 (木)	ごはん						
	●米粉パン				1 こ	5 乳 麦	●精白米				100 g	5			
	牛乳						牛乳								
	牛乳				1 本	2 乳	牛乳				1 本	2 乳			
	コーングラタン						さわらの磯辺揚げ								
	コーングラタン				1 こ	豆	さわらの磯辺揚げ				1 こ	1 麦			
	ミネストローネ						揚げ油				5 g	6			
	カットウインナー				10 g	1 豚	たまねぎ				30 g	4			
	大豆ゆで				10 g	1 豆	豆腐				20 g	1 豆			
	たまねぎ				20 g	4	うす揚げ				8 g	1 豆			
キャベツ				20 g	4	じゃがいも				15 g	5				
にんじん				15 g	3	にんじん				8 g	3				
トマト				30 g	3	●青ねぎ				5 g	3				
乾燥バセリ				0.1 g		えのきたけ				8 g	4				
ぶどう酒				1.5 g		わかめ				0.3 g	2				
コンソメ				2 g		みそ				8 g	1 豆				
砂糖				1.3 g	5	白みそ				2 g	1 豆				
うすくちしょうゆ				1.5 g		だしパック				3 g					
塩				0.2 g		糸こんにやくのうま煮									

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	日	材料名	分量	6群	アレルギー
20日 (火)	カレーライス				23日 (金)	ごはん				26日 (月)	ごはん				27日 (火)	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					牛乳								
	牛肉	30 g	1	牛		牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳					
	ぶどう酒	1.5 g				たらの甘酢だれ					焼売								
	にんにく	0.3 g	4			たら(馬鈴薯澱粉付き)	1 こ	1			野菜入り焼売	2 こ	1	麦 豆 鶏 豚					
	土しょうが	0.3 g	4			揚げ油	5 g	6			厚揚げ入りハ宝菜								
	じゃがいも	50 g	5			本みりん	2 g				豚肉	30 g	1	豚					
	たまねぎ	60 g	4			穀物酢	2.5 g				厚揚げ	20 g	1	豆					
	にんじん	20 g	3			うすくちしょうゆ	1 g		麦 豆		白菜	30 g	4						
むき枝豆	8 g	4	豆	砂糖	0.8 g	5		たまねぎ	30 g	4									
カレールウ(辛口)	7 g	6	麦 豆 り	ごま油	0.5 g	6	ゴ	にんじん	10 g	3									
カレールウ(甘口)	6 g	6	麦 豆	中華コーンスープ				チンゲンサイ	20 g	3									
トマトケチャップ	3 g			ベーコン	15 g	1	豚	きくらげ	10 g	4									
トンカツソース	2 g			ホールコーン	10 g	4		たけのこ	20 g	4									
ウスターソース	1 g			クリームコーン	30 g	4		ちくわ	10 g	1									
コンソメ	1.8 g			たまねぎ	30 g	4		干しいたけ	1 g	4									
塩	0.1 g			チンゲンサイ	20 g	3		きくらげ	0.5 g	4									
こしょう	0.03 g			にんじん	8 g	3		●青ねぎ	5 g	3									
牛乳				中華スープ	2 g		豆 鶏 豚	土しょうが	1 g	4									
牛乳	1 本	2	乳	塩	0.1 g			でんぷん	2 g	5									
ハムカツ				こしょう	0.02 g			中華スープ	2 g		豆 鶏 豚								
ハムカツ	1 こ	1	鶏 豆	豚キムチ				オイスターソース	2.5 g		麦 豆								
揚げ油	4 g	6		豚肉	30 g	1	豚	中筆サラダ											
ごぼうサラダ				たまねぎ	20 g	4		寒天	3 g	2									
ごぼう	25 g	4		●青ねぎ	5 g	3		きゅうり	15 g	4									
きゅうり	8 g	4		白菜キムチ	10 g	4		ホールコーン	5 g	4									
にんじん	5 g	3		土しょうが	0.5 g	4		ちりめんじゃこ	3 g	2									
ホールコーン	5 g	4		清酒	1 g		麦 豆	ごま油	0.4 g	6	ゴ								
コーンクリームドレッシング	7 g	6		こいくちしょうゆ	0.5 g			こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆								
				こめ油	0.5 g	6		穀物酢	2 g										
								砂糖	2 g	5									
エネルギー		869	kcal		エネルギー		740	kcal		エネルギー		745	kcal		エネルギー		737	kcal	
たんぱく質		26.9	g		たんぱく質		33.6	g		たんぱく質		31.7	g		たんぱく質		28.9	g	



天竺の地味に似ている
 行動をしましょう。