

令和7年度
5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)	たけのこごはん						
	●精白米				100 g	5			●精白米				90 g	5	
	牛乳								牛乳				10 g	4	
	牛乳				1 本	2	乳		うす揚げ				5 g	1	豆
	鶏のから揚げ								にんじん				3 g	3	
	鶏のから揚げ				2 こ	1	麦 豆 鶏		本みりん				3 g		
	揚げ油				8 g	6			うすくちしょうゆ				3 g		
	中華スープ								こいくちしょうゆ				2 g		麦 豆
	豆腐				20 g	1	豆		牛乳				2 g		麦 豆
	かまぼこ				10 g	1			牛乳				1 本	2	乳
たまねぎ				30 g	4		さわらの野菜あんかけ								
チンゲンサイ				20 g	3		さくら				1 切	1			
にんじん				8 g	3		清酒				2 g				
清酒				1 g			ピーマン				3 g	3			
うすくちしょうゆ				1 g		麦 豆	にんじん				3 g	3			
中華スープ				2 g		豆 鶏 豚	えのきたけ				3 g	4			
こしょう				0.05 g			砂糖				0.8 g	5			
デシジャオロースー							うすくちしょうゆ				2 g		麦 豆		
牛肉				10 g	1	牛	でんぷん				0.5 g	5			
たまねぎ				30 g	4		かしわのずき焼き								
たけのこ				20 g	4		鶏肉				20 g	1	鶏		
赤ピーマン				5 g	3		高野豆腐				10 g	1	豆		
ピーマン				5 g	3		●糸こんにゃく				40 g	5			
土しょうが				0.2 g	4		白菜				60 g	4			
オイスターソース				1 g			たまねぎ				60 g	4			
砂糖				0.8 g	5		●青ねぎ				8 g	3			
こいくちしょうゆ				2 g		麦 豆	●まいたけ				6 g	4			
ごま油				0.3 g	6	ゴ	清酒				3 g				
でんぷん				0.3 g	5		本みりん				3 g				
							砂糖				2 g	5			
							こいくちしょうゆ				6 g		麦 豆		
							塩				0.1 g				
							かしわもち								
							かしわもち				1 こ	5	豆		
エネルギー				798	kcal		エネルギー				780	kcal			
たんばく質				30	g		たんばく質				36.8	g			
材料名				分量	6群	アレルギー	材料名				分量	6群	アレルギー		
9日 (金)	ごはん							12日 (月)	ひじきご飯						
	●精白米				100 g	5			●精白米				100 g	5	
	牛乳								生ひじき				15 g	2	
	牛乳				1 本	2	乳		平天				6 g	1	
	チキン南蛮								ほぐしささみ				12 g	1	鶏
	鶏肉(澱粉付き)				1 こ	1	鶏		にんじん				3 g	3	
	揚げ油				6 g	6			むき枝豆				3 g	4	豆
	砂糖				2 g	5			本みりん				0.6 g		
	こいくちしょうゆ				3 g		麦 豆		砂糖				2.5 g	5	
	穀物酢				5 g				こいくちしょうゆ				3.5 g		麦 豆
ノンエッグタルタルソース				1 こ	6	豆	牛乳				1 本	2	乳		
鮭ボール				20 g	1	鮭	牛乳				1 本	2	乳		
豆腐				20 g	1	豆	ぎざの味噌煮								
たまねぎ				30 g	4		ぎざの味噌煮				1 こ	1	鯖 豆		
にんじん				10 g	3		沢煮碗								
えのきたけ				6 g	4		豚肉				30 g	1	豚		
本みりん				1 g			ごぼう				30 g	4			
清酒				1 g			だいこん				30 g	4			
うすくちしょうゆ				6 g		麦 豆	たまねぎ				20 g	4			
塩				0.1 g			にんじん				10 g	3			
だしパック				3 g		鯖	干しいたけ				1 g	4			
白ねぎ				4 g	4		白ねぎ				4 g	4			
清酒				2 g			清酒				2 g				
本みりん				3 g			本みりん				3 g				
うすくちしょうゆ				5 g		麦 豆	うすくちしょうゆ				5 g		麦 豆		
塩				0.1 g			塩				0.1 g				
こしょう				0.04 g			こしょう				0.05 g				
だしパック				2 g		鯖	だしパック				3 g		鯖		
キャベツ				45 g	4		エネルギー				768	kcal			
にんじん				5 g	3		たんばく質				32.8	g			
塩昆布				1.2 g	2	麦 豆	材料名				分量	6群	アレルギー		
うすくちしょうゆ				0.5 g		麦 豆	ごはん								
すりごま				0.8 g	6	ゴ	●精白米				100 g	5			
ごま油				0.5 g	6	ゴ	牛乳								
							牛乳				1 本	2	乳		
							焼売				2 こ	1	麦 豆 豚		
							豆腐の中華風煮込み								
							豆腐				60 g	1	豆		
							蒸しひきわり大豆				10 g	1	豆		
							鶏ひき肉				30 g	1	鶏		
							たまねぎ				40 g	4			
							チンゲンサイ				30 g	3			
							にんじん				15 g	3			
							●ぶなしめじ				8 g	4			
							えのきたけ				8 g	4			
							●青ねぎ				6 g	3			
							土しょうが				1.2 g	4			
							オイスターソース				3 g				
							鳥がらスープ				1.2 g		鶏		
							清酒				1 g				
							砂糖				2 g	5			
							こいくちしょうゆ				4 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			
							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				786	kcal			
							たんばく質				30.3	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	日	材料名	分量	6群	アレルギー
21日 (水)	規格パン				22日 (木)	ごはん				23日 (金)	キーマカレー				26日 (月)	ごはん			
	●規格パン	1こ	5	乳 麦		●精白米	100g	5			●精白米	90g	5			●精白米	100g	5	
	牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳		精麦	10g	5			牛乳	1本	2	乳
	ハッシュドポテト	1こ	5	豆		かつおかツ	1こ	1	麦 豆		豚ひき肉	30g	1	豚		油淋鶏			
	チリコンガン					かつおかツ	1こ	1	麦 豆		ぶどう酒	2g				鶏肉(鶏粉付き)	1こ	1	鶏
	豚ひき肉	50g	1	豚		揚げ油	6g	6			にんにく	0.3g	4			揚げ油	5g	6	
	蒸しひきわり大豆	20g	1	豆		すまし汁					土しょうが	0.3g	4			白ねぎ	3g	4	
	たまねぎ	50g	4			豆腐	30g	1	豆		じゃがいも	60g	5			にんにく	0.2g	4	
	トマト	20g	3			鶏肉	20g	1	鶏		たまねぎ	60g	4			土しょうが	0.2g	4	
	にんにく	0.2g	4			たまねぎ	30g	4			にんじん	20g	3			砂糖	2g	5	
21日 (水)	ぶどう酒	2g			22日 (木)	にんじん	10g	3		23日 (金)	カレールウ(辛口)	5g	6	麦 豆	26日 (月)	こいくちしょうゆ	2g		麦 豆
	トマトケチャップ	7g				●青ねぎ	6g	3			カレールウ(甘口)	12g	6	麦 豆		穀物酢	2g		
	ウスターソース	1.5g				えのきたけ	5g	4			トマトケチャップ	3g				麻婆なす			
	カレー粉	0.02g				本みりん	2g				トンカツソース	2g				豚ひき肉	30g	1	豚
	チリパウダー	0.06g				うすくちしょうゆ	4g		麦 豆		ウスターソース	1g				蒸しひきわり大豆	10g	1	豆
	砂糖	0.2g	5			塩	0.1g				コンソメ	1g				なす	80g	4	
	コンソメ	0.1g				だし昆布	1g				塩	0.1g				たけのこ	30g	4	
						だしパック	3g		鯖		こしょう	0.03g				にんじん	20g	3	
	コンソメスープ					じゃがいものそぼろ煮					牛乳	1本	2	乳		●青ねぎ	8g	3	
	マカロニ・アルファベット	8g	5	麦		豚ひき肉	20g	1	豚		ほうれん草とベーコンのソテー					土しょうが	0.2g	4	
21日 (水)	カットウインナー	6g	1	豚	22日 (木)	●糸こんにやく	10g	5		23日 (金)	スティックベーコン	10g	1	豚	26日 (月)	にんにく	0.2g	4	
	たまねぎ	40g	4			じゃがいも	40g	5			ほうれん草	50g	3			豆板ジャン	0.3g		
	にんじん	10g	3			にんじん	3g	3			コンソメ	0.5g				中華スープ	1.2g		豆 鶏 豚
	ぶどう酒	1g				むき枝豆	5g	4	豆		塩	0.1g				赤みそ	3g	1	豆
	コンソメ	2g				清酒	1g				こしょう	0.03g				みそ	4g	1	豆
	塩	0.1g				本みりん	1g				ヨーグルト					清酒	1g		
	こしょう	0.03g				砂糖	0.8g	5			ヨーグルト	1こ	2	乳 ぜ		砂糖	1g	5	
						こいくちしょうゆ	2g		麦 豆							こいくちしょうゆ	1.4g		麦 豆
						だしパック	1g		鯖							塩	0.1g		
																こしょう	0.04g		
21日 (水)					22日 (木)					23日 (金)					26日 (月)	でんぷん	2g	5	
	エネルギー	779	kcal			エネルギー	772	kcal			エネルギー	804	kcal			切り干し大根の中華和え			
	たんぱく質	32.9	g			たんぱく質	29.5	g			たんぱく質	26.7	g			切り干し大根	5g	4	
																きゅうり	20g	4	
																にんじん	5g	3	
																ホールコーン	5g	4	
																ツナ	3g	1	
																砂糖	2g	5	
																こいくちしょうゆ	2g		麦 豆
																穀物酢	2g		
27日 (火)	わかめごはん				28日 (水)	あげパン				29日 (木)	ごはん				30日 (金)	ハッシュドポーク			
	●精白米	100g	5			●規格パン	1こ	5	乳 麦		●精白米	100g	5			●精白米	90g	5	
	わかめごはんの素	1g	2			揚げ油	6g	6			牛乳	1本	2	乳		精麦	10g	5	
	牛乳	1本	2	乳		グラニュー糖	7g	5			牛乳	1本	2	乳		豚肉	30g	1	豚
	豆腐ハンバーグのあんかけ					牛乳	1本	2	乳		棒餃子	1こ	1	麦 豆 豚		ぶどう酒	1.5g		
	豆腐ハンバーグ	1こ	1	麦 豆 鶏 牛		クリームシチュー					揚げ油	5g	6			たまねぎ	60g	4	
	本みりん	1g				鶏肉	30g	1	鶏		キムチスープ					にんじん	20g	3	
	砂糖	1g	5			じゃがいも	40g	5			豚肉	30g	1	豚		トマト	20g	3	
	こいくちしょうゆ	2g		麦 豆		たまねぎ	40g	4			うす揚げ	6g	1	豆		グリーンピース	5g	4	
	こしょう	0.01g				にんじん	20g	3			豆腐	30g	1	豆		●ぶなしめじ	20g	4	
27日 (火)	でんぷん	0.5g	5		28日 (水)	ぶどう酒	1g			29日 (木)	たまねぎ	30g	4		30日 (金)	ハヤシルウ	13.5g	6	
	筑前煮					コンソメ	2.2g				白菜キムチ	10g	4			トマトケチャップ	5g		
	鶏肉	30g	1	鶏		塩	0.1g				白菜	10g	4			トンカツソース	1g		
	厚揚げ	30g	1	豆		牛乳	50g	2	乳		ニラ	3g	3			ウスターソース	2g		
	さいとも	20g	5			生クリーム	5g	2	乳		土しょうが	0.7g	4			コンソメ	0.1g		
	●板こんにやく	20g	5			無塩バター	2g	6	乳		鳥がらスープ	1g		鶏 豆 鶏 豚		塩	0.1g		
	れんこん	20g	4			●米粉	5g	5			中華スープ	2g				こしょう	0.05g		
	ごぼう	20g	4			マカロニサラダ					みそ	4g	1	豆		牛乳	1本	2	乳
	たけのこ	20g	4			マカロニ	6g	5	麦		塩	0.1g				あげナゲット			
	にんじん	15g	3			きゅうり	20g	4			こしょう	0.04g				あげナゲット	2こ	1	麦 豆
27日 (火)	むき枝豆	5g	4	豆	28日 (水)	にんじん	5g	3		29日 (木)	チンゲンサイ	50g	3		30日 (金)	揚げ油	4g	6	
	本みりん	1g				塩	0.1g				にんじん	3g	3			ボデトサラダ			
	清酒	1g				こしょう	0.03g				砂糖	1g	5			じゃがいも	40g	5	
	砂糖	3g	5			マヨネーズ'タイプ'調味料	6g	6			こいくちしょうゆ	2g		麦 豆		きゅうり	20g	4	
	こいくちしょうゆ	6g		麦 豆							ごま油	0.5g	6	ゴ		にんじん	3g	3	
	だしパック	2g														塩	0.1g		
	野菜炒め															こしょう	0.02g		
	豚肉	30g	1	豚												マヨネーズ'タイプ'調味料	6g	6	
	キャベツ	20g	4																
	●小松菜	20g	3																
27日 (火)	にんじん	3g	3		28日 (水)					29日 (木)	エネルギー	780	kcal		30日 (金)	エネルギー	806	kcal	
	うすくちしょうゆ	0.5g		麦 豆							たんぱく質	27.2	g			たんぱく質	27	g	
	塩	0.2g																	
	こしょう	0.04g																	
	でんぷん	0.5g	5																

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。

(QRコードより各ページに飛ぶことができます。)

広陵町イメージキャラクター
かぐやちゃん



広陵町
教育委員会HP



香芝市
教育委員会HP

香芝市イメージキャラクター
カッシー



「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					
匕	えび	蟹	かに	く	くるみ
蕎	そば	卵	卵	乳	乳
アー	アーモンド	鮑	あわび	ｲ	いか
オレンジ	オレンジ	カシ	カシューナッツ	キ	キウイフルーツ
ゴ	ごま	鮭	さけ	鯖	さば
鶏	鶏肉	バナ	バナナ	豚	豚肉
桃	もも	芋	やまいも	リ	りんご
				麦	小麦
				ビ	落花生
				ら	いくら
				牛	牛肉
				豆	大豆
				マカ	マカダミアナッツ
				ゼ	ゼラチン

5月 平均栄養量

1群の食品	2群の食品</
-------	---------