

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		牛乳				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								うすくちしょうゆ				2 g	麦 豆	
	豆腐				20 g	1	豆		こいくちしょうゆ				2 g	麦 豆	
	かまぼこ				10 g	1			牛乳				1 本	2	乳
たまねぎ				30 g	4		7日 (水)	さわらの野菜あんかけ							
チンゲンサイ				20 g	3			さわら				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		
チンジャオロースー								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			かしわのすき焼き							
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				
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			
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 (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	麦 豆		本みりん				0.6 g	5	
	こいくちしょうゆ				3 g				砂糖				2.5 g	5	麦 豆
	穀物酢				5 g				こいくちしょうゆ				3.5 g		
ノンエッグタルタルソース				1 こ	6	豆	牛乳				1 本	2	乳		
鮭団子汁							13日 (火)	さばの味噌煮							
鮭ボール				20 g	1	鮭		さばの味噌煮				1 こ	1	鯖 豆	
豆腐				20 g	1	豆		沢煮碗							
たまねぎ				30 g	4			豚肉				30 g	1	豚	
にんじん				10 g	3			ごぼう				30 g	4		
えのきたけ				6 g	4			だいこん				30 g	4		
本みりん				1 g				たまねぎ				20 g	4		
清酒				1 g		麦 豆		にんじん				10 g	3		
うすくちしょうゆ				6 g				干しいたけ				1 g	4		
塩				0.1 g				白ねぎ				4 g	4		
だしパック				3 g		鯖	清酒				2 g				
キャベツのごま塩昆布和え							本みりん				3 g				
キャベツ				45 g	4		うすくちしょうゆ				5 g		麦 豆		
にんじん				5 g	3		塩				0.1 g				
塩昆布				1.2 g	2	麦 豆	こしょう				0.05 g				
うすくちしょうゆ				0.5 g		麦 豆	だしパック				3 g		鯖		
すりごま				0.8 g	6	ゴ	エネルギー				768	kcal			
ごま油				0.5 g	6	ゴ	たんばく質				32.8	g			
エネルギー				771	kcal		たんばく質				32.8	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
15日 (木)	ごはん							16日 (金)	ごはん						
	●精白米				100 g	5			●精白米				100 g	5	
	牛乳								牛乳				100 g	5	
	牛乳				1 本	2	乳		牛乳				15 g	2	
	焼売								平天				6 g	1	
	焼売				2 こ	1	麦 豆 豚		ほぐしささみ				12 g	1	鶏
	豆腐の中華風煮込み								にんじん				3 g	3	
	豆腐				60 g	1	豆		むき枝豆				3 g	4	豆
	蒸しひきわり大豆				10 g	1	豆		本みりん				0.6 g	5	
	鶏ひき肉				30 g	1	鶏		砂糖				2.5 g	5	麦 豆
たまねぎ				40 g	4		こいくちしょうゆ				3.5 g				
チンゲンサイ				30 g	3		牛乳				1 本	2	乳		
にんじん				15 g	3		さばの味噌煮				1 こ	1	鯖 豆		
●ぶなしめじ				8 g	4		沢煮碗								
えのきたけ				8 g	4		豚肉				30 g	1	豚		
青ねぎ				6 g	3		ごぼう				30 g	4			
土しょうが				1.2 g	4		だいこん				30 g	4			
オイスターソース				3 g			たまねぎ				20 g	4			
鳥がらスープ				1.2 g		鶏	にんじん				10 g	3			
清酒				1 g			うすしいたけ				1 g	4			
砂糖				2 g	5		白ねぎ				4 g	4			
こいくちしょうゆ				4 g		麦 豆	清酒				2 g				
でんぷん				2 g	5		本みりん				3 g				
春雨サラダ							うすくちしょうゆ				5 g		麦 豆		
はるさめ				6 g	5		塩				0.1 g				
きゅうり				20 g	4		こしょう				0.04 g				
にんじん				5 g	3		エネルギー				776	kcal			
砂糖				2 g	5		たんばく質				30.9	g			
こいくちしょうゆ				2 g		麦 豆	たんばく質				30.9	g			
穀物酢				2 g			たんばく質				30.9	g			
エネルギー				786	kcal		たんばく質				30.9	g			
たんばく質				30.3	g		たんばく質				30.9	g			

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
8日 (木)	ごはん							7日 (水)	規格パン						
	●精白米				100 g	5			●規格パン				1 こ	5	乳 麦
	牛乳								牛乳				1 本	2	乳
	牛乳				1 本	2	乳		ポロニアカツ						
	豚肉の塩麹炒め								ポロニアカツ				1 こ	1	豆 鶏
	豚肉				60 g	1	豚		揚げ油				4 g	6	
	塩麹				10 g				スープカレー						
	たまねぎ				60 g	4			鶏肉				20 g	1	鶏
	にんにく				0.2 g	4			じゃがいも				30 g	5	
	清酒				3 g				たまねぎ				30 g	4	
うすくちしょうゆ				1.5 g		麦 豆	ブロッコリー				20 g	3			
●米粉				0.5 g	5		にんじん				10 g	3			
素良のつべ							スープカレールウ				12.5 g	6	麦 豆 鶏 肉		
さといも				30 g	5		コンソメ				0.1 g				
●板こんにゃく				20 g	5		キャベツソテー								
厚揚げ				20 g	1	豆	ベーコン				6 g	1	豚		
だいこん				30 g	4		キャベツ				40 g	4			
ごぼう				20 g	4		にんじん				5 g	3			
にんじん				20 g	3		ホールコーン				5 g	4			
れんこん				20 g	4		コンソメ				0.5 g				
うすくちしょうゆ				5 g		麦 豆	こしょう				0.03 g				
本みりん				5 g			塩				0.1 g		鯖		
だしパック				2 g			だし昆布				1 g				
きゅうりのツチマヨ和え							きゅうり				45 g	4			
きゅうり				15 g	1		ツナ				15 g				
塩				0.1 g			塩				0.1 g				
こしょう				0.02 g			こしょう				0.02 g				
マヨネーズタイプ調味料				6 g	6		エネルギー				779	kcal			
エネルギー				779	kcal		たんばく質				33	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							13日 (火)	ごはん						
	●米粉パン				1 こ	5	乳 麦		●精白米				100 g	5	
	牛乳								牛乳				100 g	5	
	牛乳				1 本	2	乳		牛乳				1 本	2	乳
	鶏肉のトマトソースかけ								ちくわの磯辺揚げ						
	鶏肉				1 こ	1	鶏		ちくわ				1 本	1	
	トマト				20 g	3			あおのり				0.1 g	2	
	にんにく				0.1 g	4			てんぷら粉				6 g	5	麦
	ぶどう酒				1 g				揚げ油				6 g	6	
	砂糖				0.8 g	5	麦 豆		高野豆腐の煮物						
こいくちしょうゆ				1 g			高野豆腐				10 g	1	豆		
こしょう				0.02 g			豚肉				30 g	1	豚		
オリーブ油				0.3 g	6		土しょうが				0.3 g	4			
野菜たっぷりスープ							じゃがいも				40 g	5			
ベーコン				8 g	1	豚	たまねぎ				30 g	4			
キャベツ				40 g	4		にんじん				10 g	3			
たまねぎ				30 g	4		ぶどう酒				2 g				
にんじん				10 g	3		コンソメ				2 g				
ぶどう酒				2 g			塩				0.1 g				
コンソメ				2 g			こしょう				0.04 g				
チーズポテト							エネルギー				784	kcal			
じゃがいも				60 g	5		たんばく質				42.5	g			
とろけるチーズ				10 g	2	乳	たんばく質				42.5	g			
塩				0.1 g			たんばく質				42.5	g			
こしょう				0.03 g			たんばく質				42.5	g			
オリーブ油				1 g	6		たんばく質				42.5	g			
エネルギー				784	kcal		たんばく質				42.5	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
20日 (火)	ごはん							19日 (月)	親子どんぶり						
	●精白米				100 g	5			●精白米				90 g	5	
	牛乳								精麦				10 g	5	
	牛乳				1 本	2	乳		鶏肉				20 g	1	鶏
	春巻き								鶏卵				30 g	1	卵
	春巻き				1 こ	1	麦 豆 豚		かまぼこ				5 g	1	
	揚げ油				5 g	6			うす揚げ				3 g	1	豆
	中華コーンスープ								たまねぎ				70 g	4	
	ベーコン				5 g	1	豚		えのきたけ				20 g	4	
	ホールコーン				5 g	4			にんじん				10 g	3	
クリームコーン				30 g	4		清酒				3 g				
たまねぎ				30 g	4		本みりん				2 g				
チンゲンサイ				10 g	3		砂糖				2 g	5	麦 豆		
にんじん				8 g	3		こいくちしょうゆ				7 g				
エリンギ				10 g	4		塩				0.2 g		鯖		
中華スープ				3 g		豆 鶏 豚	だしパック								

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				豚ひき肉	30g	1	豚
	カレー粉	0.02g				本みりん	2g				トンカツソース	2g				蒸しひきわり大豆	10g	1	豆
	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				なす	80g	4	
	砂糖	0.2g	5			塩	0.1g				コンソメ	1g				たけのこ	30g	4	
	コンソメ	0.1g				だし昆布	1g				塩	0.1g				にんじん	20g	3	
						だしパック	3g		鯖		こしょう	0.03g				青ねぎ	8g	3	
	ABCスープ					じゃがいもめそぼろ煮					牛乳	1本	2	乳		土しょうが	0.2g	4	
	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					にんにく	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)	豆板ジャン	0.3g		豆 鶏 豚
	たまねぎ	40g	4			じゃがいも	40g	5			ほうれん草	50g	3			中華スープ	1.2g		
	にんじん	10g	3			にんじん	3g	3			コンソメ	0.5g				赤みそ	3g	1	豆
	ぶどう酒	1g				むき枝豆	5g	4	豆		塩	0.1g				みそ	4g	1	豆
	コンソメ	2g				清酒	1g				こしょう	0.03g				清酒	1g		
	塩	0.1g				本みりん	1g				ヨーグルト	1こ	2	乳 ぜ		砂糖	1g	5	
	こしょう	0.03g				砂糖	0.8g	5	麦 豆							こいくちしょうゆ	1.4g		麦 豆
						こいくちしょうゆ	2g									塩	0.1g		
						だしパック	1g		鯖							こしょう	0.04g		
																でんぷん	2g	5	
21日 (水)	エネルギー	779		kcal	22日 (木)	エネルギー	772		kcal	23日 (金)	エネルギー	804		kcal	26日 (月)	エネルギー	822		kcal
	たんぱく質	32.9		g		たんぱく質	29.5		g		たんぱく質	26.7		g		たんぱく質	33.3		g
	材料名					材料名					材料名					材料名			
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	麦 豆		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				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				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)	塩	0.1g			29日 (木)	チンゲンサイ	50g	3		30日 (金)	揚げ油	4g	6	
	本みりん	1g				こしょう	0.03g				にんじん	3g	3			ポテトサラダ			
	清酒	1g				マヨネーズ'タイプ'調味料	6g	6			砂糖	1g	5	麦 豆		じゃがいも	40g	5	
	砂糖	3g	5	麦 豆							こいくちしょうゆ	2g				きゅうり	20g	4	
	こいくちしょうゆ	6g									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	麦 豆	28日 (水)	エネルギー	775		kcal	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				たんぱく質	28.1		g		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					
ㄟ	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	ﾊ	バナナ	豚	豚肉
桃	もも	芋	やまいも	ﾘ	りんご
				麦	小麦
				ﾋﾞ	落花生
				ら	いくら
				牛	牛肉
				豆	大豆
				ﾏｶ	マカダミアナッツ
				ぜ	ゼラチン

5月 平均栄養量

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	