

令和7年度
7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 （火）	ごはん							2日 （水）	あげパン(ミルメークココア)						
	●精白米				90 g	5			●規格パン				1 こ	5	乳 麦
	精麦				10 g	5			揚げ油				8 g	6	
	牛肉				30 g	1	牛		ミルメークココア(調理用)				10 g	5	豆
	水煮ぜんまい				40 g	4			牛乳				1 本	2	乳
	豆板ジャン				0.3 g				ポトフ						
	本みりん				1.5 g				ミニウインナー				36 g	1	豚
	清酒				2.2 g				冬瓜				40 g	4	
	砂糖				3 g	5	麦 豆		●たまねぎ				40 g	4	
	こいくちしょうゆ				5 g				キャベツ				30 g	4	
ほうれん草				50 g	3		3日 （木）	にんじん				20 g	3		
ごま油				0.5 g	6	ゴ'		パセリ				1 g	3		
砂糖				0.3 g	5			にんにく				0.2 g	4		
こいくちしょうゆ				1.5 g		麦 豆		ぶどう酒				1 g			
●鶏糸卵				30 g	1	卵 麦 豆		コンソメ				2 g			
牛乳				1 本	2	乳		塩				0.1 g			
ギムチスープ								こしょう				0.04 g			
豚肉				20 g	1	豚		コロネーションサラダ							
白菜ギムチ				10 g	4			じゃがいも				40 g	5		
豆腐				20 g	1	豆		ほぐしささみ				5 g	1	鶏	
白菜				20 g	4		4日 （金）	きゅうり				10 g	4		
●たまねぎ				20 g	4			ホールコーン				3 g	4		
ニラ				5 g	3			カレー粉				0.8 g			
土しろうが				0.5 g	4			こしょう				0.04 g			
鳥がらスープ				1.5 g		鶏		マヨネーズタイプ調味料				7 g	6		
中華スープ				0.8 g		豆 鶏 豚		エネルギー				801	kcal		
みそ				4 g	1	豆		たんぱく質				26	g		
塩				0.1 g											
こしょう				0.03 g											
豆乳プリン				1 こ	5	豆									
エネルギー				803	kcal										
たんぱく質				30.7	g										
7日 （月）行事食「七夕」	ごはん							8日 （火）	混ぜ込みご飯						
	●精白米				100 g	5			●精白米				100 g	5	
	牛乳				1 本	2	乳		ツナ				10 g	1	
	星形メンチカツ				1 こ	1	麦 豆 鶏		うす揚げ				3 g	1	豆
	揚げ油				6 g	6			ごぼう				6 g	4	
	七夕そうめん								にんじん				3 g	3	
	●そうめん				8 g	5	麦		本みりん				3 g		麦 豆
	かまぼこ(星)				8 g	1			うすくちしょうゆ				3 g		
	鶏肉				15 g	1	鶏		牛乳				1 本	2	乳
	●たまねぎ				30 g	4			赤魚のみそマヨ焼き						
にんじん				12 g	3		赤魚切り身				1 こ	1			
オクラ				10 g	3		9日 （水）食育の日の献立「フランス」	清酒				2 g			
本みりん				2.5 g				マッシュルーム(水煮)				10 g	4		
うすくちしょうゆ				3 g		麦 豆		ぶどう酒				1 g			
塩				0.1 g				コンソメ				2 g			
だし昆布				1 g				塩				0.1 g	2	乳	
だしパック				3 g		鯖		牛乳				50 g	2	乳	
じゃこピーマン								生クリーム				5 g	2	乳	
牛肉				10 g	1	牛		無塩バター				2 g	6	乳	
ピーマン				30 g	3			●米粉				5 g	5		
ちりめんじゃこ				5 g	2			ラタトゥイユ							
清酒				1 g			ベーコン				5 g	1	豚		
本みりん				1 g			10日 （木）	なす				10 g	4		
砂糖				1 g	5	麦 豆		ズッキーニ				10 g	4		
こいくちしょうゆ				2 g				黄ピーマン				10 g	3		
七夕ゼリー				1 こ	5			●たまねぎ				10 g	4		
エネルギー				819	kcal			トマト				10 g	3		
たんぱく質				30.2	g			トマトピューレ				5 g	3		
								にんにく				0.1 g	4		
								ぶどう酒				0.5 g			
								砂糖				0.3 g	5		
								コンソメ				0.8 g			
11日 （金）	ごはん							14日 （月）	夏野菜カレー						
	●精白米				100 g	5			●精白米				90 g	5	
	牛乳				1 本	2	乳		精麦				10 g	5	
	まぐろカツ				1 こ	1	麦		鶏肉				30 g	1	鶏
	揚げ油				6 g	6			ぶどう酒				1.5 g		
	ウスターソース				3 g				にんにく				0.8 g	4	
	トンカツソース				3 g				土しろうが				0.8 g	4	
	筑前煮								●たまねぎ				50 g	4	
	鶏肉				30 g	1	鶏		じゃがいも				20 g	5	
	厚揚げ				20 g	1	豆		かぼちゃ				20 g	3	
さといも				10 g	5		なす				20 g	4			
●板こんにやく				20 g	5		にんじん				20 g	3			
れんこん				20 g	4		トマト				15 g	3			
ごぼう				20 g	4		むき枝豆				5 g	4	豆		
たけのこ				20 g	4		カレールウ(辛口)				5 g	6	麦 豆 り		
にんじん				15 g	3		カレールウ(甘口)				10 g	6	麦 豆		
むき枝豆				5 g	4	豆	トマトケチャップ				3 g				
干しいたけ				0.5 g	4		トンカツソース				2 g				
本みりん				1 g			ウスターソース				1 g				
清酒				1 g			コンソメ				1 g				
砂糖				3 g	5	麦 豆	塩				0.1 g				
こいくちしょうゆ				6 g			こしょう				0.03 g				
だしパック				2 g		鯖	牛乳				1 本	2	乳		
ほうれんそうとツナの和え物							ヒレカツ				1 こ	1	麦 豚		
ツナ				8 g	1		揚げ油				4 g	6			
ほうれん草				45 g	3		ブロッコリー				30 g	3			
土しろうが				0.2 g	4		カリフラワー				30 g	4			
砂糖				1 g	5		ホールコーン				5 g	4			
こいくちしょうゆ				2 g		麦 豆	イタリアンドレッシング				5 g	6	麦 豆 豚		
エネルギー				805	kcal		冷凍パイナップル				1 こ	3			
たんぱく質				31.9	g		エネルギー				824	kcal			
							たんぱく質				31.4	g			

香芝市イメージキャラクター
カッシー



広陵町イメージキャラクター
かぐやちゃん



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



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
教育委員会HP



香芝市
教育委員会HP

「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	い	いか	ら	いくら
レ	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

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	

7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	μgRE	mg	mg	mg	g
805	32.9	25.0	386	120	5.2	289	0.84	0.66	51	6.8