

令和7年度
9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	日	材料名		分量	6群	アレルギー
2日 (火)	わかめごはん					3日 (水)	米粉パン					4日 (木)	カレーライス				
	●精白米		100 g	5			●米粉パン		1 こ	5	乳 麦		●精白米		100 g	5	
	牛乳		1 本	2	乳		牛乳		1 本	2	乳		牛乳		1 本	2	乳
	あじフライ		60 g	1	麦 豆		なすのミートスパゲティ		30 g	5	麦		豚肉の生薑だれ		1 枚	1	豚
	すまし汁		30 g	1	豆		スパゲティ		30 g	5	麦		たまねぎ		10 g	4	
8日 (月)	ごはん					9日 (火)	豚丼					10日 (水)	米粉パン				
	●精白米		100 g	5			●精白米		100 g	5			●精白米		90 g	5	
	牛乳		1 本	2	乳		豚肉		60 g	1	豚		牛乳		1 本	2	乳
	たこのメンチカツ		1 こ	1	麦 豆		清酒		2 g				牛乳		1 本	2	乳
	肉じゃが		40 g	1	牛		たまねぎ		40 g	4			鶏肉		1 こ	1	鶏
12日 (金)	ごはん					16日 (火)	ナン					17日 (水)	米粉パン				
	●精白米		100 g	5			無塩ナン		1 こ	5	麦		●米粉パン		1 こ	5	乳 麦
	牛乳		1 本	2	乳		牛乳		1 本	2	乳		牛乳		1 本	2	乳
	焼肉		60 g	1	牛		バターチキンカレー		30 g	1	鶏		ポロニアカツ		1 こ	1	豆 鶏
	豆腐とわかめのすまし汁		30 g	1	豆		鶏肉		30 g	1	鶏		ボロニアカツ		1 こ	1	豆 鶏

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

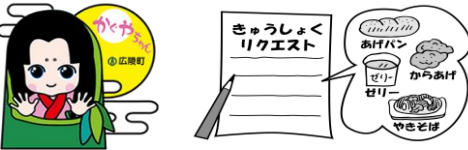


日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー
1 9 日 (金)	ごはん ●精白米	100 g	5		2 2 日 (月)	ごはん ●精白米	100 g	5		2 4 日 (水)	規格パン ●規格パン	1 こ	5	乳 麦
	焼き餃子					牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳
	牛乳	1 本	2	乳		つくねの照り焼き					フライドポテト	60 g	5	
	キムチラーメン					鶏つくねハンバーグ	1 こ	1	鶏 麦 豆		たまねぎ	8 g	4	
	中華麺	48 g	5	麦		砂糖	2 g	5	麦 豆		ピーマン	5 g	3	
	豚肉	20 g	1	豚		こいくちしょうゆ	2.5 g				ミートソース	30 g	4	豆 鶏 豚
	清酒	2 g				本みりん	0.4 g				塩	0.2 g		
	白菜キムチ	20 g	4			でんぶん	0.5 g	5			こしょう	0.02 g		
	たまねぎ	30 g	4			豚汁					とろけるチーズ	10 g	2	乳
	チンゲンサイ	20 g	3			豚肉	30 g	1	豚	2 5 日 (木)	コンソメスープ			
2 5 日 (木)	にんじん	10 g	3		2 2 日 (月)	清酒	2 g				カットウインナー	10 g	1	鶏
	鳥がらスープ	2 g				豆腐	20 g	1	豆		たまねぎ	30 g	4	
	中華スープ	2 g				さといも	10 g	5			だいこん	20 g	4	
	ガーリックパウダー	0.05 g				ごぼう	10 g	4			にんじん	10 g	3	
	こしょう	0.04 g				にんじん	10 g	3			清酒	1 g		
	ブロッコリーの中華炒め					みそ	8 g	1	豆		鳥がらスープ	1 g		鶏
	ブロッコリー	40 g	3			白みそ	2 g	1	豆		中華スープ	1 g		豆 鶏 豚
	牛肉	10 g	1	牛		だしパック	3 g				うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆
	にんにく	0.2 g	4			きゅうりのツナマヨ和え					塩	0.1 g		
	エリンギ	10 g	4			きゅうり	30 g	4			こしょう	0.03 g		
2 6 日 (金)	ごま油	0.3 g	6	ゴ	2 9 日 (月)	マヨネーズタイプ調味料	7 g	6	豆	3 0 日 (火)	りんごジャム	1 袋	5	り
	オイスターソース	0.3 g		麦 豆		エネルギー	789 kcal				減量ごはん	90 g	5	
	本みりん	1 g				たんぱく質	34.9 g				牛乳	1 本	2	乳
	こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆		エネルギー	805 kcal				ちくわの磯辺揚げ			
	エネルギー	805 kcal				たんぱく質	27 g				焼きちくわ(個)	1 本	1	
	たんぱく質	29.3 g				たんぱく質	27 g				あおのり	0.1 g	2	
	たんぱく質	29.3 g				たんぱく質	27 g				てんぷら粉	6 g	5	麦
	たんぱく質	29.3 g				たんぱく質	27 g				揚げ油	6 g	6	
	たんぱく質	29.3 g				たんぱく質	27 g				カレーうどん			
	たんぱく質	29.3 g				たんぱく質	27 g				●吉野葛入りうどん	50 g	5	麦
2 6 日 (金)	ごま油	0.3 g	6	ゴ	2 9 日 (月)	豚肉	10 g	1	豚	3 0 日 (火)	清酒	2 g		
	オイスターソース	0.3 g		麦 豆		さといも	20 g	5			たまねぎ	50 g	4	
	本みりん	1 g				●板こんにゃく	20 g	5			にんじん	10 g	3	
	こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆		だいこん	20 g	4			ぶなしめじ	10 g	4	
	エネルギー	792 kcal				ごぼう	15 g	4			カレールウ(甘口)	8 g	6	麦 豆
	たんぱく質	29.4 g				にんじん	10 g	3			カレールウ(辛口)	4 g	6	麦 豆
	たんぱく質	29.4 g				本みりん	1.5 g				本みりん	3 g		
	たんぱく質	29.4 g				うすくちしょうゆ	6 g		麦 豆		うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆
	たんぱく質	29.4 g				塩	0.1 g				カレー粉	0.1 g		
	たんぱく質	29.4 g				だし昆布	1 g				だしパック	2 g		鯖
2 6 日 (金)	ごま油	0.3 g	6	ゴ	2 9 日 (月)	豚汁				3 0 日 (火)	レモンソーダゼリー	1 こ	5	り
	オイスターソース	0.3 g		麦 豆		きゅうりのツナマヨ和え					レモンソーダゼリー	1 こ	5	り
	本みりん	1 g				きゅうり	30 g	4			減量ごはん	90 g	5	
	こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆		マヨネーズタイプ調味料	7 g	6	豆		牛乳	1 本	2	乳
	エネルギー	792 kcal				きゅうり	30 g	4			ちくわの磯辺揚げ			
	たんぱく質	29.4 g				キャベツ	20 g	4			焼きちくわ(個)	1 本	1	
	たんぱく質	29.4 g				ツナ	20 g	1			あおのり	0.1 g	2	
	たんぱく質	29.4 g				塩	0.1 g				てんぷら粉	6 g	5	麦
	たんぱく質	29.4 g				こしょう	0.03 g				揚げ油	6 g	6	
	たんぱく質	29.4 g				マヨネーズタイプ調味料	7 g	6	豆		カレーうどん			
2 6 日 (金)	ごま油	0.3 g	6	ゴ	2 9 日 (月)	豚肉	10 g	1	豚	3 0 日 (火)	●吉野葛入りうどん	50 g	5	麦
	オイスターソース	0.3 g		麦 豆		さといも	20 g	5			豚肉	10 g	1	豚
	本みりん	1 g				●板こんにゃく	20 g	5			清酒	2 g		
	こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆		だいこん	20 g	4			たまねぎ	50 g	4	
	エネルギー	792 kcal				ごぼう	15 g	4			にんじん	10 g	3	
	たんぱく質	29.4 g				にんじん	10 g	3			ぶなしめじ	10 g	4	
	たんぱく質	29.4 g				本みりん	1.5 g				カレールウ(甘口)	8 g	6	麦 豆
	たんぱく質	29.4 g				うすくちしょうゆ	6 g		麦 豆		カレールウ(辛口)	4 g	6	麦 豆
	たんぱく質	29.4 g				塩	0.1 g				本みりん	3 g		
	たんぱく質	29.4 g				だし昆布	1 g				うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆
2 6 日 (金)	ごま油	0.3 g	6	ゴ	2 9 日 (月)	豚汁				3 0 日 (火)	レモンソーダゼリー	1 こ	5	り
	オイスターソース	0.3 g		麦 豆		きゅうりのツナマヨ和え					レモンソーダゼリー	1 こ	5	り
	本みりん	1 g				きゅうり	30 g	4			減量ごはん	90 g	5	
	こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆		マヨネーズタイプ調味料	7 g	6	豆		牛乳	1 本	2	乳
	エネルギー	792 kcal				きゅうり	30 g	4			ちくわの磯辺揚げ			
	たんぱく質	29.4 g				キャベツ	20 g	4			焼きちくわ(個)	1 本	1	
	たんぱく質	29.4 g				ツナ	20 g	1			あおのり	0.1 g	2	
	たんぱく質	29.4 g				塩	0.1 g				てんぷら粉	6 g	5	麦
	たんぱく質	29.4 g				こしょう	0.03 g				揚げ油	6 g	6	
	たんぱく質	29.4 g				マヨネーズタイプ調味料	7 g	6	豆		カレーうどん			

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 6 日 (金)	ごはん ●精白米	100 g	5		2 9 日 (月)	ごはん ●精白米	100 g	5		3 0 日 (火)	減量ごはん ●精白米	90 g	5	
	牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳
	さんまのおろしかけ					ちくわの磯辺揚げ					焼きちくわ(個)	1 本	1	
	さんま切り身	1 切	1			焼きちくわ(個)	1 本	1			あおのり	0.1 g	2	
	大根おろし	20 g	4			あおのり	0.1 g	2			てんぷら粉	6 g	5	麦
	本みりん	1.5 g				てんぷら粉	6 g	5	麦		揚げ油	6 g	6	
	砂糖	1.5 g	5			砂糖	3 g	5			揚げ油	6 g	6	
	こいくちしょうゆ	2.5 g		麦 豆		こいくちしょうゆ	3 g		麦 豆		カレーうどん			
	でんぶん	0.5 g	5			穀物酢	3 g				●吉野葛入りうどん	50 g	5	麦
	そうめん汁					ノンエッグタルタルソース	1 こ	6	豆		豚肉	10 g	1	豚
●そうめん	8 g	5	麦	けんちん汁				清酒	2 g					
豆腐	20 g	1	豆	うす揚げ	8 g	1	豆	たまねぎ	50 g	4				
たまねぎ	30 g	4		さといも	20 g	5		にんじん	10 g	3				
にんじん	10 g	3		●板こんにゃく	20 g	5		ぶなしめじ	10 g	4				
本みりん	2 g			だいこん	20 g	4		カレールウ(甘口)	8 g	6	麦 豆			
うすくちしょうゆ	5 g		麦 豆	ごぼう	15 g	4		カレールウ(辛口)	4 g	6	麦 豆			
塩	0.1 g			にんじん	10 g	3		本みりん	3 g					
だし昆布	1 g			本みりん	1.5 g			うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆			
だしパック	3 g		鯖	うすくちしょうゆ	6 g		麦 豆	カレー粉	0.1 g					
じゃがいものそばろ煮				塩	0.1 g			だしパック	2 g		鯖			
豚ひき肉	20 g	1	豚	だし昆布	1 g			レモンソーダゼリー	1 こ	5	り			
じゃがいも	40 g	5		だしパック	3 g		鯖	レモンソーダゼリー	1 こ	5	り			
●つきこんにゃく	10 g	5		じゃこピーマン										
にんじん	5 g	3		ちりめんじゃこ	6 g	2								
むき枝豆	5 g	4	豆	ピーマン	30 g	3								
本みりん	1 g			牛肉	12 g	1	牛							
砂糖	1 g	5		清酒	0.5 g									
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆	本みりん	1 g									
だしパック	1 g		鯖	砂糖	0.8 g	5								
				こいくちしょうゆ	1.8 g		麦 豆							
	エネルギー	792	kcal		エネルギー	818	kcal			エネルギー	820	kcal		
	たんぱく質	29.4	g		たんぱく質	32.1	g			たんぱく質	24.1	g		



3年生のみなさんに聞いた、リクエスト献立の結果を発表します。上位3位までのリクエストを2学期に実施します。



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	春巻き	にゅうめん	ポテトサラダ
3	ごはん	ヤンニョムチキン	ミネストローネ	海藻サラダ



お楽しみに！