

令和7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	日	材料名				分量	6群	アレルギー																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
1日 （水）	米粉パン				1こ	5	乳 麦	2日 （木）	ごはん				100g	5		3日 （金）	ごはん				100g	5		6日 （月） 行事食「月見」	里芋の炊き込みごはん				80g	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	●米粉パン						2日 （木）		●精白米						3日 （金）		●精白米						6日 （月） 行事食「月見」		●精白米																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	牛乳				1本	2			乳	牛乳				1本			2	乳	牛乳						1本	2	乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	白身魚フライ(オーロラソース)								鶏肉のスタミナ炒め								鮭のみそマヨネーズかけ								豚肉の梅だれかけ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	白身魚フライ				1こ	1			麦 豆	鶏肉				1こ			1	鶏	鮭(藏粉付き)						1こ	1	鮭	豚肉(コース)				1枚	1	豚																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	揚げ油				6g	6			2日 （木）	たまねぎ				40g			4	3日 （金）	揚げ油						6g	6	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6日 （月） 行事食「月見」	さといも				20g	5	6

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 (火)	カレーライス				24日 (金)	わかめごはん				27日 (月)	中華丼				28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			わかめごはんの素	2 g	2			豚肉	20 g	1	豚		牛乳			
	牛肉	20 g	1	牛		牛乳	1 本	2	乳		焼きちくわ	10 g	1			牛乳	1 本	2	乳
	ぶどう酒	1.5 g				ちくわのお茶揚げ					白菜	60 g	4			さわらのしそ香味焼き			
	にんにく	0.3 g	4			焼きちくわ(個)	1 本	1			たまねぎ	50 g	4			さわら切り身	1 切	1	
	土しょうが	0.3 g	4			●大和茶	0.3 g				たけのこ	20 g	4			香味焼オイル青紫蘇風味	5 g	6	麦 鯖 豆
	じゃがいも	50 g	5			てんぷら粉	6 g	5	麦		にんじん	20 g	3			すき焼き			
	たまねぎ	50 g	4			揚げ油	5 g	6			●青ねぎ	6 g	3			牛肉	30 g	1	牛
	にんじん	20 g	3			ちやんこ汁					土しょうが	1 g	4			●糸こんにゃく	40 g	5	
むき枝豆	8 g	4	豆	レバー入り肉だんご	30 g	1	麦 豆 鶏	きくらげ	1 g	4		豆腐	30 g	1	豆				
カレールウ(辛口)	5 g	6	麦 豆 り	豆腐	30 g	1	豆	干しいたけ	0.5 g	4		焼きふ	1 g	5	麦				
カレールウ(甘口)	12 g	6	麦 豆	白菜	30 g	4		清酒	2 g			白菜	60 g	4					
トマトケチャップ	3 g			ごぼう	10 g	4		オイスターソース	1 g		麦 豆	白ねぎ	10 g	4					
トンカツソース	2 g			えのきたけ	10 g	3		中華スープ	3 g		豆 鶏 豚	干しいたけ	0.8 g	4					
ウスターソース	1 g			土しょうが	0.3 g	4		うすくちしょうゆ	2.5 g		麦 豆	清酒	3 g						
コンソメ	1.8 g			清酒	2 g			でんぷん	2 g	5		本みりん	2 g						
塩	0.1 g			本みりん	2 g			牛乳	1 本	2	乳	砂糖	4 g	5					
こしょう	0.03 g			うすくちしょうゆ	4 g		麦 豆	牛乳	1 本	2	乳	こいくちしょうゆ	6 g		麦 豆				
牛乳	1 本	2	乳	塩	0.1 g			味付き肉団子	2 こ	1	豆 鶏 豚 ギ	根菜の和え物							
トンカツ	1 こ	1	麦 豆 豚	だし昆布	1 g			一口焼きいも				れんこん	30 g	4					
揚げ油	6 g	6		だしパック	3 g		鯖	一口焼きいも	3 こ	5	麦 豆	ごぼう	20 g	4					
アップルコンポート								揚げ油	6 g	6		にんじん	5 g	3					
アップルコンポート	1 こ	4	り	肉野菜炒め								ツナ	10 g	1	豆				
				牛肉	20 g	1	牛					砂糖	1 g	5					
				キャベツ	30 g	4						こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆				
				ピーマン	10 g	3													
				にんじん	5 g	3													
				エリンギ	10 g	4													
				清酒	1 g														
				うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆												
				塩	0.1 g														
				こしょう	0.03 g														
	エネルギー	867	kcal			エネルギー	811	kcal			エネルギー	847	kcal			エネルギー	828	kcal	
	たんぱく質	30.2	g			たんぱく質	30.8	g			たんぱく質	30.9	g			たんぱく質	36	g	