

令和7年度
11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																								
4日 (火)	ごはん						5日 (水)	規格パン						6日 (木)	ごはん																													
	●精白米			100 g	5	牛乳		●規格パン			1 こ	5	乳 麦		牛乳	●精白米			100 g	5																								
	牛乳			1 本	2			乳	厚焼き卵	牛乳			1 本			2	乳	カマスの竜田揚げ	牛乳			1 本	2	乳																				
	いわしの磯辺揚げ			1 こ	1			麦		おでん風煮	いわしの磯辺揚げ					1 こ	1		卵	ちゃんこ鍋	カマスの竜田揚げ			1 こ	1	麦 豆																		
	揚げ油			5 g	6			豚肉と大根の煮物			揚げ油					5 g	6		レバー入り肉だんご		揚げ油			4 g	6																			
	豚肉			20 g	1						豚	豆腐	豚肉			20 g	1				豚	ごぼう	レバー入り肉だんご			30 g	1	麦 豆 鶏																
	だいこん			60 g	4						厚揚げ		だいこん			60 g	4				白菜		豆腐			30 g	1	豆																
	ちくわ			20 g	1								豆			●板こんにやく	厚揚げ						20 g	1	豆	えのきたけ	白菜			40 g	4													
	●板こんにやく			20 g	5								にんじん				ちくわ						10 g	1	ごぼう		●板こんにやく			20 g	5	えのきたけ	ごぼう			20 g	4							
	にんじん			10 g	3												さやいんげん						●板こんにやく				20 g	5	清酒	にんじん			10 g	3	うすくちしょうゆ	清酒			2 g	2				
さやいんげん			5 g	3	ぶなしめじ		にんじん							10 g									3	だしパック			ぶなしめじ			10 g	4		塩	うすくちしょうゆ			6 g		麦 豆					
ぶなしめじ			10 g	4		清酒	ぶなしめじ							10 g	4								だし昆布				清酒			2 g	2			豚肉とこんにやくの甘辛炒め		塩			0.2 g					
清酒			3 g				本みりん		だし昆布					1 g				●つきこんにやく									本みりん			0.5 g						砂糖	●つきこんにやく			30 g	5			
本みりん			2 g						砂糖	砂糖				2 g						こいくちしょうゆ							砂糖			0.8 g	5						こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ			2 g		麦 豆	
こいくちしょうゆ			3 g					麦 豆		ほうれん草とツナの和え物				こいくちしょうゆ					3 g									ツナ		ほうれん草とツナの和え物								10 g	1					
だしパック			2 g					鯖				ツナ		ほうれん草とツナの和え物					10 g			1					砂糖			砂糖								1 g	5					
砂糖			2 g					麦 豆			こいくちしょうゆ			こいくちしょうゆ					2 g			エネルギー								エネルギー								770		kcal				
こいくちしょうゆ			2 g					麦 豆						たんばく質	たんばく質				31.4							g				たんばく質	たんばく質							30.7		g				
たんばく質			31.4					g					材料名		材料名				分量		6群				アレルギー	材料名					材料名							分量	6群	アレルギー				
材料名			分量	6群				アレルギー							材料名	材料名			分量		6群				アレルギー				材料名		材料名				分量			6群	アレルギー					
材料名			分量	6群	アレルギー			材料名								材料名			分量		6群			アレルギー	材料名						材料名				分量			6群	アレルギー					
材料名			分量	6群	アレルギー	材料名										材料名			分量		6群		アレルギー	材料名							材料名			分量	6群			アレルギー						
材料名			分量	6群	アレルギー		材料名									材料名			分量		6群		アレルギー								材料名	材料名			分量	6群		アレルギー						
材料名			分量	6群	アレルギー				材料名							材料名			分量	6群	アレルギー		材料名									材料名			分量	6群	アレルギー							
材料名			分量	6群	アレルギー					材料名						材料名			分量	6群	アレルギー							材料名				材料名			分量	6群	アレルギー							
材料名			分量	6群	アレルギー							材料名				材料名			分量	6群	アレルギー						材料名					材料名			分量	6群	アレルギー							
材料名			分量	6群	アレルギー						材料名					材料名			分量	6群	アレルギー	材料名										材料名			分量	6群	アレルギー							
材料名			分量	6群	アレルギー									材料名		材料名			分量	6群	アレルギー									材料名		材料名			分量	6群	アレルギー							
材料名			分量	6群	アレルギー								材料名			材料名			分量	6群	アレルギー					材料名						材料名			分量	6群	アレルギー							
材料名			分量	6群	アレルギー										材料名	材料名			分量	6群	アレルギー								材料名			材料名			分量	6群	アレルギー							
材料名			分量	6群	アレルギー			材料名								材料名			分量	6群	アレルギー				材料名							材料名			分量	6群	アレルギー							
材料名			分量	6群	アレルギー	材料名										材料名			分量	6群	アレルギー			材料名								材料名			分量	6群	アレルギー							
材料名			分量	6群	アレルギー		材料名									材料名			分量	6群	アレルギー										材料名	材料名			分量	6群	アレルギー							
材料名			分量	6群	アレルギー				材料名							材料名			分量	6群	アレルギー		材料名									材料名			分量	6群	アレルギー							
材料名			分量	6群	アレルギー					材料名						材料名			分量	6群	アレルギー							材料名				材料名			分量	6群	アレルギー							
材料名			分量	6群	アレルギー							材料名				材料名			分量	6群	アレルギー						材料名					材料名			分量	6群	アレルギー							
材料名			分量	6群	アレルギー						材料名					材料名			分量	6群	アレルギー	材料名										材料名			分量	6群	アレルギー							
材料名			分量	6群	アレルギー									材料名		材料名			分量	6群	アレルギー									材料名		材料名			分量	6群	アレルギー							
材料名			分量	6群	アレルギー								材料名			材料名			分量	6群	アレルギー					材料名						材料名			分量	6群	アレルギー							
材料名			分量	6群	アレルギー										材料名	材料名			分量	6群	アレルギー								材料名			材料名			分量	6群	アレルギー							
材料名			分量	6群	アレルギー			材料名								材料名			分量	6群	アレルギー				材料名							材料名			分量	6群	アレルギー							
材料名			分量	6群	アレルギー	材料名										材料名			分量	6群	アレルギー			材料名								材料名			分量	6群	アレルギー							
材料名			分量	6群	アレルギー		材料名									材料名			分量	6群	アレルギー										材料名	材料名			分量	6群	アレルギー							
材料名			分量	6群	アレルギー				材料名							材料名			分量	6群	アレルギー		材料名									材料名			分量	6群	アレルギー							
材料名			分量	6群	アレルギー					材料名						材料名			分量	6群	アレルギー							材料名				材料名			分量	6群	アレルギー							
材料名			分量	6群	アレルギー							材料名				材料名			分量	6群	アレルギー						材料名					材料名			分量	6群	アレルギー							
材料名			分量	6群	アレルギー						材料名					材料名			分量	6群	アレルギー	材料名										材料名			分量	6群	アレルギー							
材料名			分量	6群	アレルギー									材料名		材料名			分量	6群	アレルギー									材料名		材料名			分量	6群	アレルギー							
材料名			分量	6群	アレルギー								材料名			材料名			分量	6群	アレルギー					材料名						材料名			分量	6群	アレルギー							
材料名			分量	6群	アレルギー										材料名	材料名			分量	6群	アレルギー								材料名			材料名			分量	6群	アレルギー							
材料名			分量	6群	アレルギー			材料名								材料名			分量	6群	アレルギー				材料名							材料名			分量	6群	アレルギー							
材料名			分量	6群	アレルギー	材料名										材料名			分量	6群	アレルギー			材料名								材料名			分量									

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μ g R E	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
798	32.3	25.0	376	121	3.9	271	0.77	0.61	29	6.4