

令和7年度
1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								
8日 (木)	ごはん							9日 (金)	ごはん							13日 (火)	ちらしずし							14日 (水)	規格パン						
	●精白米				100 g	5			●精白米				100 g	5			●精白米				90 g	5			●規格パン				1こ	5	乳 麦
	牛乳				1本	2	乳		牛乳				1本	2	乳		牛乳				1本	2	乳		牛乳				1本	2	乳
	つくねの照り焼き								春巻き				1こ	1	麦 豆 豚		ぶりの照り焼き				1こ	1			カリィグルスト						
	鶏つくねハンバーグ				1こ	1	麦 豆 鶏		揚げ油				5 g	6			ぶり切り身				1こ	1			ウインナー				1こ	5	豚
	本みりん				1 g				肉団子				40 g	1	豆 鶏		こいくちしょうゆ				2.5 g				たまねぎ				10 g	4	
	砂糖				1 g	5	麦 豆		たまねぎ				60 g	4			清酒				1.5 g				砂糖				0.6 g	5	
	こいくちしょうゆ				2.5 g				たけのこ				30 g	4			本みりん				0.5 g				トマトケチャップ				12 g		
	でんぶん				0.5 g	5			にんじん				20 g	3			穀物酢				8 g				ウスターソース				0.5 g		
	筑前煮								ピーマン				10 g	3			だし昆布				0.2 g				トンカツソース				0.5 g		
鶏肉				30 g	1	鶏	穀物酢				2 g			だしのり				2 g			カレー粉				0.03 g						
厚揚げ				30 g	1	豆	砂糖				2 g	5	麦 豆	白玉雑煮							鶏肉				25 g	1	鶏				
さといも				20 g	5		こいくちしょうゆ				3 g			白玉団子				30 g	5	豆	たまねぎ				20 g	4					
●板こんにやく				20 g	5		トマトケチャップ				5 g			豆腐				20 g	1	豆	キャベツ				20 g	4					
ごぼう				25 g	4		中華スープ				0.8 g		豆 鶏 豚	さといも				10 g	5		にんじん				10 g	3					
だいこん				20 g	4		でんぶん				1 g	5		●青ねぎ				5 g	3		ぶどう酒				2 g						
れんこん				15 g	4		チンゲンサイ				40 g	3	麦 豆	みそ				8 g	1	豆	コンソメ				2 g						
たけのこ				10 g	4		こいくちしょうゆ				0.5 g			白みそ				13 g	1	豆	塩				0.1 g						
にんじん				15 g	3		本みりん				0.5 g		豆 鶏 豚	だし昆布				3 g			こしょう				0.03 g						
むき枝豆				5 g	4	豆	中華スープ				0.5 g			だしのり				3 g			エネルギー				784	kcal					
本みりん				1 g			こしょう				0.02 g			たんぱく質				32.7	g		たんぱく質				32	g					
清酒				1 g			でんぶん				0.5 g	5		ごはん				100 g	5		たんぱく質				33.3	g					
砂糖				3 g	5	麦 豆	白菜				50 g	4		牛乳				1本	2	乳	たんぱく質				757	kcal					
こいくちしょうゆ				6 g			ほうれん草				10 g	3		牛乳				1本	2	乳	たんぱく質				33.3	g					
だしパック				2 g		鯖	にんじん				5 g	3		牛乳				1本	2	乳	たんぱく質				33.3	g					
白菜の塩昆布和え							塩昆布				1 g	2	麦 豆	牛乳				1本	2	乳	たんぱく質				33.3	g					
塩				0.1 g			塩				0.1 g			牛乳				1本	2	乳	たんぱく質				33.3	g					
エネルギー				757	kcal		たんぱく質				33.3	g		たんぱく質				32.7	g		たんぱく質				32.7	g					
たんぱく質				33.3	g		たんぱく質				24.9	g		たんぱく質				32.7	g		たんぱく質				32.7	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	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)	セルフおにぎり							16日 (金)	ごはん							19日 (月)	ごはん							20日 (火)	ごはん						
	●精白米				100 g	5			●精白米				100 g	5			●精白米				100 g	5			●精白米				100 g	5	
	ツナ				30 g	1			牛乳				1本	2	乳		牛乳				1本	2	乳		牛乳				1本	2	乳
	たまねぎ				40 g	4			いわしのゆずしょうゆ								塩麹仕立てのチキンカツ				1こ	1	麦 豆 鶏		和風おろしハンバーグ				1こ	1	麦 鶏 豚
	清酒				1 g				いとし開き(澱粉付き)				1こ	1			揚げ油				6 g	6			ハンバーグ				1こ	4	
	砂糖				0.5 g	5	麦 豆		揚げ油				4 g	6			豚汁								大根おろし				20 g		
	こいくちしょうゆ				1 g				ゆず果汁				2 g	3			豚肉				30 g	1	豚		本みりん				2 g		
	マヨネーズタイプ調味料				7 g	6			本みりん				2 g				清酒				1 g				こいくちしょうゆ				2 g		麦 豆
	鮭フレーク				30 g	1	鮭		こいくちしょうゆ				2 g		麦 豆		豆腐				20 g	1	豆		でんぶん				0.5 g	5	
	わかめ				0.5 g	2			おでん風煮								さといも				20 g	5			高野豆腐				10 g	1	豆
土しろうが				0.3 g	4		鶏肉				30 g	1	鶏	だいこん				20 g	4		豚肉				10 g	1	豚				
清酒				1 g			厚揚げ				20 g	1	豆	ごぼう				15 g	4		土しろうが				0.2 g	4					
砂糖				0.5 g	5	麦 豆	ちくわ				10 g	1	豆	にんじん				10 g	3		じゃがいも				30 g	5					
こいくちしょうゆ				1 g			平天				10 g	1	豆	●青ねぎ				5 g	3		たまねぎ				30 g	4					
おむすびころんちよ				1袋	1		●板こんにやく				30 g	5		みそ				8 g	1	豆	にんじん				15 g	3					
牛乳				1本	2	乳	じゃがいも				30 g	5		白みそ				4 g	1	豆 鯖	たけのこ				15 g	4					
防災肉じゃが							だいこん				40 g	4		厚揚げ				30 g	3		グリーンピース				5 g	4					
防災肉じゃが				1こ	4	麦 牛 豆 鶏 豚	にんじん				10 g	3		豆腐				20 g	1	豆	清酒				1 g						
型抜きチーズ							清酒				3 g			ごぼう				10 g	3		砂糖				2.5 g	5					
型抜きチーズ				1こ	2	乳	本みりん				2 g			にんじん				10 g	3		うすくちしょうゆ				5 g		麦 豆				
型抜きチーズ				1こ	2	乳	砂糖				2 g	5	麦 豆	●青ねぎ				5 g	3		塩				0.1 g						
型抜きチーズ				1こ	2	乳	こいくちしょうゆ				4 g			みそ				1 g			だしパック				2 g		鯖				
型抜きチーズ				1こ	2	乳	だしパック				2 g		鯖	厚揚げ				30 g	3		小松菜のお浸し										
型抜きチーズ				1こ	2	乳	白菜のおかか和え							ほうれん草				30 g	3		●小松菜				40 g	3					
型抜きチーズ				1こ	2	乳	白菜				45 g	4		砂糖				1 g	5	麦 豆	うす揚げ				5 g	1	豆				
型抜きチーズ				1こ	2	乳	にんじん				5 g	3		こいくちしょうゆ				2 g		鯖	めんつゆ				2 g		麦 豆 鯖				
型抜きチーズ				1こ	2	乳	糸かつお				0.3 g	1		だしのり				3 g			エネルギー				765	kcal					
型抜きチーズ				1こ	2	乳	砂糖				1 g	5	麦 豆	ごはん				100 g	5		たんぱく質				31.3	g					
型抜きチーズ				1こ	2	乳	こいくちしょうゆ				2 g		鯖	たんぱく質				32.3	g		たんぱく質				31.3	g					
型抜きチーズ				1こ	2	乳	たんぱく質				33	g		たんぱく質				32.3	g		たんぱく質				31.3	g					
型抜きチーズ				1こ	2	乳	たんぱく質				33	g		たんぱく質				32.3	g		たんぱく質				31.3	g					
型抜きチーズ				1こ	2	乳	たんぱく質				33	g		たんぱく質				32.3	g		たんぱく質				31.3	g					
型抜きチーズ				1こ	2	乳	たんぱく質				33	g		たんぱく質				32.3	g		たんぱく質				31.3	g					
型抜きチーズ				1こ	2	乳	たんぱく質				33	g		たんぱく質				32.3	g		たんぱく質				31.3	g					
型抜きチーズ				1こ	2	乳	たんぱく質				33	g		たんぱく質				32.3	g		たんぱく質				31.3	g					
型抜きチーズ				1こ	2	乳	たんぱく質				33	g		たんぱく質				32.3	g		たんぱく質				31.3	g					
型抜きチーズ				1こ	2	乳	たんぱく質				33	g		たんぱく質				32.3	g		たんぱく質				31.3	g					
型抜きチーズ				1こ	2	乳	たんぱく質				33	g		たんぱく質				32.3	g		たんぱく質				31.3	g					
型抜きチーズ				1こ	2	乳	たんぱく質				33	g		たんぱく質				32.3	g		たんぱく質				31.3	g					
型抜きチーズ				1こ	2	乳	たんぱく質				33	g		たんぱく質				32.3	g		たんぱく質				31.3	g					
型抜きチーズ				1こ	2	乳	たんぱく質				33	g		たんぱく質				32.3	g		たんぱく質				31.3	g					
型抜きチーズ				1こ	2	乳	たんぱく質				33	g		たんぱく質				32.3	g		たんぱく質				31.3	g					
型抜きチーズ				1こ	2	乳	たんぱく質				33	g		たんぱく質				32.3	g		たんぱく質				31.3	g					
型抜きチーズ				1こ	2	乳	たんぱく質				33	g		たんぱく質				32.3	g		たんぱく質				31.3	g					
型抜きチーズ				1こ	2	乳	たんぱく質				33	g		たんぱく質				32.3	g		たんぱく質				31.3	g					
型抜きチーズ				1こ	2	乳	たんぱく質				33	g		たんぱく質				32.3	g		たんぱく質				31.3	g					
型抜きチーズ				1こ	2	乳	たんぱく質				33	g		たんぱく質				32.3	g		たんぱく質				31.3	g					
型抜きチーズ				1こ	2	乳	たんぱく質				33	g		たんぱく質				32.3	g		たんぱく質				31.3	g					
型抜きチーズ				1こ	2	乳	たんぱく質				33	g		たんぱく質				32.3	g		たんぱく質				31.3	g					
型抜きチーズ				1こ	2	乳	たんぱく質				33	g		たんぱく質				32.3	g		たんぱく質				31.3	g					
型抜きチーズ				1こ	2	乳	たんぱく質				33	g		たんぱく質				32.3	g		たんぱく質				31.3	g					
型抜きチーズ				1こ	2	乳	たんぱく質				33	g		たんぱく質				32.3	g		たんぱく質				31.3	g					
型抜きチーズ				1こ	2	乳	たんぱく質				33	g		たんぱく質				32.3	g		たんぱく質				31.3	g					
型抜きチーズ				1こ	2	乳	たんぱく質</																								

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
27日（火）	ごはん				28日（水）	規格パン				29日（木）	奈良茶飯				30日（金）	ごはん			
	●精白米	100 g	5			●規格パン	1 こ	5	乳 麦		●精白米	90 g	5			●精白米	100 g	5	
	牛乳					牛乳					味付け乾燥大豆	12 g	1	豆		牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳		●ほうじ茶	1 g				牛乳	1 本	2	乳
	厚焼き卵					鶏肉のマーマレードソースがけ					うすくちしょうゆ	1 g		麦 豆		焼売			
	●厚焼き卵	1 こ	1	卵 麦 豆		鶏肉	1 こ	1	鶏		塩	0.3 g				焼売	2 こ	1	麦 豚
	かしわのすき焼き					にんにく	0.1 g	4			牛乳	1 本	2	乳		麻婆豆腐			
	鶏肉	30 g	1	鶏		土しよが	0.3 g	4			かぼちゃと大和ポークひき肉フライ					●豚ひき肉	20 g	1	豚
	高野豆腐	12 g	1	豆		●マーマレード	6 g	5			●かぼちゃと大和ポークひき肉フライ	1 こ	1	麦 豆 豚		蒸しひきわり大豆	10 g	1	豆
	●糸こんにゃく	30 g	5			こいくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆		揚げ油	5 g	6			●豆腐(奈良県産)	60 g	1	豆
27日（火）	●白菜	50 g	4		28日（水）	ぶどう酒	1 g			29日（木）	かやうどん				30日（金）	たまねぎ	20 g	4	
	たまねぎ	40 g	4			穀物酢	1 g				●吉野葛入りうどん	35 g	5	麦		たけのこ	20 g	4	
	しゅんぎく	6 g	3			でんぷん	0.5 g	5			牛肉	10 g	1	牛		にんじん	20 g	3	
	●まいたけ	6 g	4			豆乳	30 g	1	豆		清酒	1 g				●白ねぎ	10 g	4	
	清酒	2 g				塩	0.1 g				かまぼこ	6 g	1			にんにく	0.3 g	4	
	本みりん	3 g				コンソメ	2 g				たまねぎ	20 g	4			土しよが	0.3 g	4	
	砂糖	2 g	5			こしよ	0.03 g				にんじん	6 g	3			●米粉	3 g	5	
	こいくちしょうゆ	6 g		麦 豆		●だいこん	20 g	4			●青ねぎ	6 g	3			清酒	2 g		
	牛肉	25 g	1	牛		ぶなしめじ	5 g	4			わかめ	0.2 g	2			中華スープ	2 g		豆 鶏 豚
	●小松菜	30 g	3			豆乳	30 g	1	豆		本みりん	2 g				豆板ジャン	0.3 g		豆
27日（火）	塩麴	3 g			28日（水）	ペンネアラビアーダ				29日（木）	奈良県産お米のタルト				30日（金）	砂糖	3 g	5	
	砂糖	0.5 g	5			ペンネ	10 g	5	麦		●奈良県産お米のタルト	1 こ	5	卵 乳 麦 豆		赤みそ	4 g	1	豆 麦 豆
	こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆		●豚ひき肉	12 g	1	豚							こいくちしょうゆ	3 g		
	でんぷん	0.2 g	5			●小松菜	20 g	3								ごま油	0.04 g		
						たまねぎ	10 g	4											
						にんじん	5 g	3								●白菜	40 g	4	
						にんにく	0.2 g	4								ツナ	10 g	1	
						オリーブ油	0.4 g	6								砂糖	2 g	5	
						トマトピューレ	10 g	3								こいくちしょうゆ	1.8 g		麦 豆
						トマトケチャップ	10 g									穀物酢	2 g		
27日（火）						塩	0.1 g									ごま油	0.2 g	6	コ
						こしよ	0.02 g												
						コンソメ	0.2 g												
						砂糖	0.2 g	5											
						ウスターソース	0.1 g												
						豆板ジャン	0.1 g		豆										
エネルギー		772	kcal		エネルギー		775	kcal		エネルギー		833	kcal		エネルギー		808	kcal	
たんぱく質		36.5	g		たんぱく質		37.7	g		たんぱく質		24.1	g		たんぱく質		32.1	g	

●は、奈良県内で栽培されたものまたは、奈良県内で製造加工されたものです。
☆献立は都合により変更になることがあります。

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



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	
豆・豆製品	小魚・海藻		果物	いも・砂糖	油脂

1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	μ g R E	mg	mg	mg	g
783	31.0	24.1	396	105	4.1	272	0.69	0.58	27	6.1

1月24日～30日は、

全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。令和7年度のテーマは【地産地消】です。奈良県で栽培または生産された食品を多く使用し、郷土料理なども取り入れる予定です。



表裏印刷