

令和7年度

3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						
2日 (月)	ちらし寿司							3日 (火)	ごはん												
	●精白米				95 g	5	4日 (水)		●精白米				100 g	5							
	錦糸卵				30 g	1			5日 (木)	規格パン											
	●規格パン				1 こ	5				6日 (金)	●精白米				100 g	5					
	ちりめんじゃこ				3 g	2					7日 (土)	牛乳				1 本	2				
	凍り豆腐(細切り)				3 g	1						8日 (日)	牛乳				1 本	2			
	にんじん				3 g	3							9日 (月)	鶏のから揚げ				2 こ	1		
	たけのこ				3 g	4								10日 (火)	揚げ油				8 g	6	
	グリーンピース				3 g	4									11日 (水)	中華コンソメスープ				10 g	4
	本みりん				0.5 g	5										12日 (木)	ホールコーン				30 g
砂糖				3 g	5	13日 (金)		クリームコーン									20 g	4			
こいくちしょうゆ				8 g			14日 (土)	たまねぎ									10 g	3			
穀物酢				0.1 g				15日 (日)	チンゲンサイ								10 g	3			
塩				0.1 g					16日 (月)	にんじん							1 g	鶏			
牛乳				1 本	2					17日 (火)	中華スープ						2 g	豆			
金目鯛(切り身)				1 切	1						18日 (水)	塩					0.1 g	5			
白ねぎ				5 g	4							19日 (木)	こしょう				1 g	5			
にんじん				3 g	3								20日 (金)	でんぶん				1 g	5		
えのきたけ				5 g	4									21日 (土)	牛乳				1 本	2	
清酒				1 g											22日 (日)	鶏のから揚げ				2 こ	1
本みりん				1 g		23日 (月)										揚げ油				8 g	6
砂糖				0.5 g	5		24日 (火)									中華コンソメスープ				10 g	4
うすくちしょうゆ				1 g	麦 豆			25日 (水)								ホールコーン				30 g	4
でんぶん				0.5 g	5				26日 (木)							クリームコーン				20 g	4
菜の花				8 g	3					27日 (金)						たまねぎ				10 g	3
鶏団子				30 g	1						28日 (土)					チンゲンサイ				10 g	3
豆腐				20 g	1							29日 (日)				にんじん				1 g	鶏
かまぼこ				10 g	1								30日 (月)			中華スープ				2 g	豆
たまねぎ				20 g	4									31日 (火)		塩				0.1 g	5
にんじん				8 g	3										32日 (水)	こしょう				0.04 g	
本みりん				3 g		33日 (木)										でんぶん				1 g	5
うすくちしょうゆ				5 g	麦 豆		34日 (金)									牛乳				1 本	2
塩				0.1 g				35日 (土)								鶏のから揚げ				2 こ	1
だし昆布				1 g					36日 (日)							揚げ油				8 g	6
だしパック				2 g	鯖					37日 (月)						中華コンソメスープ				10 g	4
エネルギー				753	kcal						38日 (火)					ホールコーン				30 g	4
たんぱく質				34.3	g							39日 (水)				クリームコーン				20 g	4
材料名													40日 (木)			たまねぎ				10 g	3
														41日 (金)		チンゲンサイ				10 g	3
															42日 (土)	にんじん				1 g	鶏
						43日 (日)										中華スープ				2 g	豆
							44日 (月)									塩				0.1 g	5
								45日 (火)								こしょう				0.04 g	
									46日 (水)							でんぶん				1 g	5
										47日 (木)						牛乳				1 本	2
											48日 (金)					鶏のから揚げ				2 こ	1
												49日 (土)				揚げ油				8 g	6
													50日 (日)			中華コンソメスープ				10 g	4
														51日 (月)		ホールコーン				30 g	4
															52日 (火)	クリームコーン				20 g	4
						53日 (水)										たまねぎ				10 g	3
							54日 (木)									チンゲンサイ				10 g	3
								55日 (金)								にんじん				1 g	鶏
									56日 (土)							中華スープ				2 g	豆
										57日 (日)						塩				0.1 g	5
											58日 (月)					こしょう				0.04 g	
												59日 (火)				でんぶん				1 g	5
													60日 (水)			牛乳				1 本	2
														61日 (木)		鶏のから揚げ				2 こ	1
															62日 (金)	揚げ油				8 g	6
						63日 (土)										中華コンソメスープ				10 g	4
							64日 (日)									ホールコーン				30 g	4
								65日 (月)								クリームコーン				20 g	4
									66日 (火)							たまねぎ				10 g	3
										67日 (水)						チンゲンサイ				10 g	3
											68日 (木)					にんじん				1 g	鶏
												69日 (金)				中華スープ				2 g	豆
													70日 (土)			塩				0.1 g	5
														71日 (日)		こしょう				0.04 g	
															72日 (月)	でんぶん				1 g	5
						73日 (火)										牛乳				1 本	2
							74日 (水)									鶏のから揚げ				2 こ	1
								75日 (木)								揚げ油				8 g	6
									76日 (金)							中華コンソメスープ				10 g	4
										77日 (土)						ホールコーン				30 g	4
											78日 (日)					クリームコーン				20 g	4
												79日 (月)				たまねぎ				10 g	3
													80日 (火)			チンゲンサイ				10 g	3
														81日 (水)		にんじん				1 g	鶏
															82日 (木)	中華スープ				2 g	豆
						83日 (金)										塩				0.1 g	5
							84日 (土)									こしょう				0.04 g	
								85日 (日)								でんぶん				1 g	5
									86日 (月)							牛乳				1 本	2
										87日 (火)						鶏のから揚げ				2 こ	1
											88日 (水)					揚げ油				8 g	6
												89日 (木)				中華コンソメスープ				10 g	4
													90日 (金)			ホールコーン				30 g	4
														91日 (土)		クリームコーン				20 g	4
															92日 (日)	たまねぎ				10 g	3
						93日 (月)										チンゲンサイ				10 g	3
							94日 (火)									にんじん				1 g	鶏
								95日 (水)								中華スープ				2 g	豆
									96日 (木)							塩				0.1 g	5
										97日 (金)						こしょう				0.04 g	
											98日 (土)					でんぶん				1 g	5
												99日 (日)				牛乳				1 本	2
													100日 (月)			鶏のから揚げ				2 こ	1
														101日 (火)		揚げ油				8 g	6
															102日 (水)	中華コンソメスープ				10 g	4
						103日 (木)										ホールコーン				30 g	4
							104日 (金)									クリームコーン				20 g	4
								105日 (土)								たまねぎ				10 g	3
									106日 (日)							チンゲンサイ				10 g	3
										107日 (月)						にんじん				1 g	鶏
											108日 (火)					中華スープ				2 g	豆
												109日 (水)				塩				0.1 g	5
													110日 (木)			こしょう				0.04 g	
														111日 (金)		でんぶん				1 g	5
															112日 (土)	牛乳				1 本	2
						113日 (日)										鶏のから揚げ				2 こ	1
							114日 (月)									揚げ油				8 g	6
								115日 (火)								中華コンソメスープ				10 g	4
									116日 (水)							ホールコーン				30 g	4
										117日 (木)						クリームコーン				20 g	4
											118日 (金)					たまねぎ				10 g	3
												119日 (土)				チンゲンサイ				10 g	3
													120日 (日)			にんじん				1 g	鶏
														121日 (月)		中華スープ				2 g	豆
															122日 (火)	塩				0.1 g	5
						123日 (水)										こしょう				0.04 g	
							124日 (木)									でんぶん				1 g	5
								125日 (金)								牛乳				1 本	2
									126日 (土)							鶏のから揚げ				2 こ	1
										127日 (日)						揚げ油				8 g	6
											128日 (月)					中華コンソメスープ				10 g	4
												129日 (火)				ホールコーン				30 g	4
													130日 (水)			クリームコーン				20 g	4
														131日 (木)		たまねぎ				10 g	3
															132日 (金)	チンゲンサイ				10 g	3
						133日 (土)										にんじん				1 g	鶏
							134日 (日)									中華スープ				2 g	豆
								135日 (月)								塩				0.1 g	5
									136日 (火)							こしょう				0.04 g	
										137日 (水)						でんぶん				1 g	5
											138日 (木)					牛乳				1 本	2
												139日 (金)				鶏のから揚げ				2 こ	1
													140日 (土)			揚げ油				8 g	6
														141日 (日)		中華コンソメスープ				10 g	4
															142日 (月)	ホールコーン				30 g	4
						143日 (火)										クリームコーン				20 g	4
							144日 (水)									たまねぎ				10 g	3
								145日 (木)								チンゲンサイ				10 g	3
									146日 (金)							にんじん				1 g	鶏
										147日 (土)						中華スープ				2 g	豆
											148日 (日)					塩				0.1 g	5
												149日 (月)				こしょう				0.04 g	
													150日 (火)			でんぶん				1 g	5
														151日 (水)		牛乳				1 本	2
															152日 (木)	鶏の					

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

●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。



3年生給食最終日に全学年対象の卒業お祝いデザートがつきます。
～卒業お祝いデザート実施日～

広陵町立中学校

- ・広陵中学校 3月2日(月)
- ・真美ヶ丘中学校 3月9日(月)

香芝市立中学校

- ・香芝中学校 3月3日(火)
- ・香芝西中学校 3月3日(火)
- ・香芝東中学校 3月10日(火)
- ・香芝北中学校 3月10日(火)

卒業お祝いデザートは、いちごのお祝いケーキ（乳・卵・小麦・大豆含む）を提供します。

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

「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	イ	いか	ら	いくら
オ	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	パ	パナナ	豚	豚肉	マ	マカダミアナッツ
桃	もも	芋	やまいも	り	りんご	ゼ	ゼラチン



広陵町イメージキャラクター
かぐやちゃん



香芝市イメージキャラクター
カッシーくん

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	

3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	μg RE	mg	mg	mg	g
750	28.8	23.4	347	107	4.4	252	0.61	0.56	24	5.8