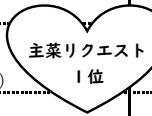


令和6年度
10月 中学校給食予定献立表

広陵町・香芝市共同中学校給食センター スマイル																			
1日 (火)					2日 (水)					3日 (木)					4日 (金)				
材料名					材料名					材料名					材料名				
分量					分量					分量					分量				
6群					6群					6群					6群				
アレルギー					アレルギー					アレルギー					アレルギー				
ごはん ●精白米 牛乳 牛乳 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉(皮付き) 土しょうが 本みりん 清酒 砂糖 こいくちしょうゆ でんぷん すまし汁 豆腐 うす揚げ たまねぎ ごぼう にんじん ●青ねぎ えのきたけ 土しょうが 本みりん 清酒 うすくちしょうゆ だしパック だし昆布 切り干し大根の煮物 豚肉 平天 切り干し大根 じゃがいも グリーンピース 砂糖 本みりん こいくちしょうゆ だしパック エネルギー たんぱく質					規格パン ●規格パン 牛乳 牛乳 ミートボールのトマトソース 肉団子 たまねぎ にんじん ●ぶなしめじ トマトケチャップ トマト 砂糖 コンソメ オリーブ油 コンソメスープ ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん むき枝豆 コンソメ 塩 こしょう ブロッコリーのイタリアンサラダ ブロッコリー カリフラワー ホールコーン イタリアンドレッシング エネルギー たんぱく質					ビビンバ ●精白米 精麦 牛肉 水煮ぜんまい 豆板ジャン 本みりん 清酒 砂糖 こいくちしょうゆ ほうれん草 ごま油 砂糖 こいくちしょうゆ 錦糸卵 牛乳 牛乳 キムチチゲ 豚肉 豆腐 うす揚げ 白菜キムチ 白菜 たまねぎ にんじん ●青ねぎ 土しょうが 清酒 みそ コチジャン 塩 こしょう エネルギー たんぱく質					ごはん ●精白米 牛乳 牛乳 豆腐ハンバーグ 豆腐ハンバーグ こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん こしょう でんぷん 豚じゃが 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん むき枝豆 こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん 清酒 だしパック 鶏肉とこんにゃくの炒め物 鶏ひき肉 ●つきこんにゃく にんじん 平天 砂糖 こいくちしょうゆ エネルギー たんぱく質				
759 kcal					760 kcal					773 kcal					760 kcal				
36.1 g					31.7 g					32.6 g					33.7 g				
7日 (月)					8日 (火)					9日 (水)					10日 (木)				
材料名					材料名					材料名					材料名				
分量					分量					分量					分量				
6群					6群					6群					6群				
アレルギー					アレルギー					アレルギー					アレルギー				
ごはん ●精白米 牛乳 牛乳 さわらの野菜あんかけ さわら切り身 白ねぎ えのきたけ みずな 砂糖 清酒 うすくちしょうゆ 本みりん でんぷん 高野豆腐の煮物 高野豆腐 豚肉 土しょうが じゃがいも たまねぎ にんじん たけのこ グリーンピース 干しいたけ 清酒 砂糖 うすくちしょうゆ 塩 だしパック 五目炒め れんこん 鶏肉 ●つきこんにゃく たまねぎ にんじん 土しょうが 砂糖 こいくちしょうゆ エネルギー たんぱく質					ごはん ●精白米 牛乳 牛乳 豚肉の生姜炒め 豚肉 たまねぎ 土しょうが 砂糖 本みりん 清酒 こいくちしょうゆ でんぷん 筑前煮 鶏肉 厚揚げ さといも ●板こんにゃく れんこん ごぼう たけのこ にんじん むき枝豆 干しいたけ 本みりん 清酒 砂糖 こいくちしょうゆ だしパック ささみとキャベツの炒め物 ささみほぐし キャベツ ホールコーン こめ油 塩 こしょう コンソメ エネルギー たんぱく質					あげパン ●規格パン こめ油(揚げ用) グラニュー糖 牛乳 牛乳 ポドブ ミニウインナー じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん にんにく ぶどう酒 コンソメ こしょう 塩 ほうれん草とツナのソテー ツナ ほうれん草 たまねぎ にんにく コンソメ 塩 こしょう こめ油 エネルギー たんぱく質					ごはん ●精白米 牛乳 牛乳 かつおフライ かつおフライ こめ油(揚げ用) 肉団子汁 肉団子 豆腐 ごぼう 白菜 にんじん えのきたけ ニラ 土しょうが 本みりん 清酒 うすくちしょうゆ 塩 だしパック 大根の塩昆布和え だいこん にんじん ごま油 塩昆布 塩 奈良のブルーベリーゼリー ●奈良のブルーベリーゼリー エネルギー たんぱく質				
789 kcal					768 kcal					770 kcal					776 kcal				
41.9 g					41.8 g					26.3 g					28.2 g				
11日 (金)					15日 (火)					16日 (水)					17日 (木)				
材料名					材料名					材料名					材料名				
分量					分量					分量					分量				
6群					6群					6群					6群				
アレルギー					アレルギー					アレルギー					アレルギー				
ごはん ●精白米 牛乳 牛乳 たれカツ チキンカツ こめ油(揚げ用) こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 砂糖 いわしのつみれ汁 いわしのつみれ 豆腐 ごぼう にんじん 白菜 ●青ねぎ だし昆布 清酒 だしパック こいくちしょうゆ 塩 豚肉と小松菜の炒め物 豚肉 ●小松菜 にんじん 土しょうが こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖 エネルギー たんぱく質					ごはん ●精白米 牛乳 牛乳 豚肉の生姜炒め 豚肉 たまねぎ 土しょうが 砂糖 本みりん 清酒 こいくちしょうゆ でんぷん 筑前煮 鶏肉 厚揚げ さといも ●板こんにゃく れんこん ごぼう たけのこ にんじん むき枝豆 干しいたけ 本みりん 清酒 砂糖 こいくちしょうゆ だしパック ささみとキャベツの炒め物 ささみほぐし キャベツ ホールコーン こめ油 塩 こしょう コンソメ エネルギー たんぱく質					米粉パン ●米粉パン 牛乳 牛乳 ポークチャップ 豚肉 塩 こしょう ぶどう酒 ●ぶなしめじ たまねぎ トマトケチャップ ウスターソース コンソメ でんぷん クリームシチュー 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ぶどう酒 コンソメ 塩 牛乳 生クリーム 無塩バター ●米粉 コーンサラダ ホールコーン キャベツ きゅうり にんじん 和風ドレッシング エネルギー たんぱく質					ごはん ●精白米 牛乳 牛乳 さばの味噌煮 さばの味噌煮 すまし汁 豆腐 うす揚げ かまぼこ たまねぎ ごぼう にんじん ●青ねぎ えのきたけ 土しょうが 本みりん 清酒 うすくちしょうゆ だしパック だし昆布 鶏肉とキャベツの炒め物 鶏肉 キャベツ にんじん 塩麴 うすくちしょうゆ 砂糖 ●米粉 エネルギー たんぱく質				
751 kcal					814 kcal					770 kcal					767 kcal				
31.4 g					31.5 g					39.1 g					32.1 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
18日 (金)	かてめし				21日 (月)	ごはん				22日 (火)	親子どんぶり				23日 (水)	体育大会 (弁当持参)			
	●精白米	90 g	5			●精白米	100 g	5			●精白米	90 g	5						
	うす揚げ	5 g	1	豆		牛乳	1 本	2	乳		精麦	10 g	5						
	凍り豆腐(細切り)	3 g	1	豆		鶏肉	30 g	1	鶏		鶏肉	30 g	1	鶏					
	ごぼう	5 g	4			鶏のから揚げ	30 g	1	卵		●鶏卵	30 g	1	卵					
	●まいたけ	5 g	4			鶏のから揚げ	10 g	1			かまぼこ	10 g	1						
	にんじん	5 g	3			こめ油(揚げ用)	8 g	6			うす揚げ	8 g	1	豆					
	刻み昆布	0.5 g	2			中華スープ					たまねぎ	50 g	4						
	こめ油	0.4 g	6			焼き豚	10 g	1	麦 豆 豚		えのきたけ	10 g	4						
	本みりん	3 g		麦 豆		豆腐	20 g	1	豆		にんじん	10 g	3						
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆	かまぼこ	15 g	1		白ねぎ	10 g	4									
うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆	たまねぎ	20 g	4		●青ねぎ	5 g	3									
砂糖	1.5 g	5		チンゲンサイ	20 g	3		こいくちしょうゆ	6 g		麦 豆								
清酒	1 g			にんじん	10 g	3		砂糖	3 g	5									
だしパック	1 g		鯖	●青ねぎ	6 g	3	豆 鶏 豚	本みりん	2.5 g										
牛乳	1 本	2	乳	中華スープ	1.5 g			清酒	2.5 g										
ゼリーフライ				清酒	1.2 g			塩	0.3 g										
ゼリーフライ	1 こ	1	麦 豆	うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆	だしパック	2 g		鯖								
こめ油(揚げ用)	5 g	6		こしょう	0.05 g			でんぶん	1.5 g	5									
トンカツソース	3 g			春雨サラダ				牛乳	1 本	2	乳								
ウスターソース	2 g			はるさめ	5 g	5		シルバー-西京焼き	1 こ	1	豆								
トマトケチャップ	2 g			きゅうり	20 g	4		豚肉とほうれん草の炒め物											
煮ほうとう				にんじん	5 g	3		豚肉	20 g	1	豚								
ほうとううどん	40 g	5	麦	ホールコーン	5 g	4		ほうれん草	30 g	3									
豚肉	25 g	1	豚	砂糖	2 g	5	麦 豆	にんじん	5 g	3									
清酒	2 g			こいくちしょうゆ	2 g			土しょうが	0.7 g	4									
にんじん	10 g	3		穀物酢	2 g			砂糖	0.5 g	5	麦 豆								
白菜	20 g	4						こいくちしょうゆ	1.7 g										
えのきたけ	8 g	4																	
干しいたけ	0.5 g	4																	
●青ねぎ	6 g	3																	
本みりん	1.5 g																		
うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆																
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆																
塩	0.01 g																		
だしパック	3 g		鯖																
ぶどうゼリー																			
ぶどうゼリー	1 こ	5																	
エネルギー	773	kcal			エネルギー	800	kcal		エネルギー	791	kcal			エネルギー	804		kcal		
たんぱく質	27.4	g			たんぱく質	30.1	g		たんぱく質	42.4	g			たんぱく質	33.9		g		



体育大会予備日 (弁当持参)

●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



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 2 0 品目の略字表記							
卵	卵	麦	小麦	ヒ°	落花生	蟹	かに
乳	乳	蕎	そば	Eト	えび	く	くるみ
アー	アーモンド	カシ	カシューナッツ	ゴ°	ごま	マツ	まつたけ
鮑	あわび	キ	キウイフルーツ	鮭	さけ	桃	もも
イカ	いか	牛	牛肉	鯖	さば	芋	やまいも
ら	いくら	鶏	鶏肉	豆	大豆	り	りんご
オレンジ	オレンジ	豚	豚肉	バナナ	バナナ	ゼラチン	ゼラチン