

令和4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	日	材料名	分量	6群	アレルギー					
1日 (火)	ごはん	●精白米	100g	5	2日 (水)	規格パン	●規格パン	1こ	5	4日 (金)	混ぜ込みごはん	●精白米	100g	5	7日 (月)	ごはん	●精白米	100g	5					
	牛乳	●牛乳	1本	2		牛乳	●牛乳	1本	2		混ぜ込みごはん	ほくしさきみ	20g	1		鶏	牛乳	●牛乳	1本	2	牛乳	●牛乳	1本	2
	大豆	●大豆	1こ	1		小麦	●小麦	1こ	1		混ぜ込みごはん	生ひじき	12g	2		大豆	●大豆	1こ	1	大豆	●大豆	1こ	1	
	鶏	●鶏	1こ	1		豚	●豚	1こ	1		混ぜ込みごはん	平天	6g	1		鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1	
	魚	●魚	1こ	1		鶏	●鶏	1こ	1		混ぜ込みごはん	にんじん	5g	3		鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1	
	卵	●卵	1こ	1		鶏	●鶏	1こ	1		混ぜ込みごはん	むき枝豆	5g	4		豆	●豆	1こ	1	豆	●豆	1こ	1	
	豆	●豆	1こ	1		豆	●豆	1こ	1		混ぜ込みごはん	本みりん	0.6g	5		豆	●豆	1こ	1	豆	●豆	1こ	1	
	魚	●魚	1こ	1		豆	●豆	1こ	1		混ぜ込みごはん	砂糖	1.5g	5		魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1	
	豚	●豚	1こ	1		魚	●魚	1こ	1		混ぜ込みごはん	こいくちしょうゆ	3g	4		豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1	
	鶏	●鶏	1こ	1		鶏	●鶏	1こ	1		混ぜ込みごはん	こめ油	0.3g	6		鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1	
魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1	混ぜ込みごはん	だしパック	2g	5	魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1					
豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1	混ぜ込みごはん	でんぷん	1g	5	豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1					
鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1	混ぜ込みごはん	豆腐	30g	1	鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1					
魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1	混ぜ込みごはん	うす揚げ	10g	1	魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1					
豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1	混ぜ込みごはん	たまねぎ	30g	4	豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1					
鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1	混ぜ込みごはん	にんじん	10g	3	鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1					
魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1	混ぜ込みごはん	●青ねぎ	6g	3	魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1					
豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1	混ぜ込みごはん	みそ	8g	1	豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1					
鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1	混ぜ込みごはん	白みそ	2g	1	鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1					
魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1	混ぜ込みごはん	だしパック	3g	5	魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1					
豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1	混ぜ込みごはん	ひじきの炒め煮	●豚肉	10g	1	豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1				
鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1	混ぜ込みごはん	生ひじき	15g	2	鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1					
魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1	混ぜ込みごはん	大豆水煮	10g	1	魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1					
豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1	混ぜ込みごはん	平天	8g	1	豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1					
鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1	混ぜ込みごはん	●つきこんにやく	6g	5	鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1					
魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1	混ぜ込みごはん	にんじん	5g	3	魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1					
豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1	混ぜ込みごはん	さやいんげん	5g	3	豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1					
鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1	混ぜ込みごはん	こめ油	0.2g	6	鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1					
魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1	混ぜ込みごはん	本みりん	1g	5	魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1					
豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1	混ぜ込みごはん	清酒	1g	5	豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1					
鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1	混ぜ込みごはん	砂糖	1g	5	鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1					
魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1	混ぜ込みごはん	こいくちしょうゆ	2g	5	魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1					
豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1	混ぜ込みごはん	だしパック	3g	5	豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1					
鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1	混ぜ込みごはん	エネルギー	793	kcal	鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1					
魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1	混ぜ込みごはん	たんぱく質	28.4	g	魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1					
豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1	混ぜ込みごはん	エネルギー	832	kcal	豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1					
鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1	混ぜ込みごはん	たんぱく質	29.5	g	鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1					
魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1	混ぜ込みごはん	エネルギー	776	kcal	魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1					
豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1	混ぜ込みごはん	たんぱく質	28.4	g	豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1					
鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1	混ぜ込みごはん	エネルギー	785	kcal	鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1					
魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1	混ぜ込みごはん	たんぱく質	30.4	g	魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1					
8日 (火)	ごはん	●精白米	100g	5	9日 (水)	米粉パン	●米粉パン	1こ	5	10日 (木)	ごはん	●精白米	100g	5	11日 (金)	親子どんぶり	●精白米	90g	5					
	牛乳	●牛乳	1本	2		牛乳	●牛乳	1本	2		混ぜ込みごはん	ほくしさきみ	20g	1		鶏	牛乳	●牛乳	1本	2	牛乳	●牛乳	1本	2
	大豆	●大豆	1こ	1		小麦	●小麦	1こ	1		混ぜ込みごはん	生ひじき	12g	2		大豆	●大豆	1こ	1	大豆	●大豆	1こ	1	
	鶏	●鶏	1こ	1		豚	●豚	1こ	1		混ぜ込みごはん	平天	6g	1		鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1	
	魚	●魚	1こ	1		鶏	●鶏	1こ	1		混ぜ込みごはん	にんじん	5g	3		魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1	
	豚	●豚	1こ	1		鶏	●鶏	1こ	1		混ぜ込みごはん	むき枝豆	5g	4		豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1	
	鶏	●鶏	1こ	1		豆	●豆	1こ	1		混ぜ込みごはん	本みりん	0.6g	5		鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1	
	魚	●魚	1こ	1		魚	●魚	1こ	1		混ぜ込みごはん	砂糖	1.5g	5		魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1	
	豚	●豚	1こ	1		魚	●魚	1こ	1		混ぜ込みごはん	こいくちしょうゆ	3g	4		豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1	
	鶏	●鶏	1こ	1		鶏	●鶏	1こ	1		混ぜ込みごはん	こめ油	0.3g	6		鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1	
魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1	混ぜ込みごはん	だしパック	2g	5	魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1					
豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1	混ぜ込みごはん	豆腐	30g	1	豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1					
鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1	混ぜ込みごはん	うす揚げ	10g	1	鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1					
魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1	混ぜ込みごはん	たまねぎ	30g	4	魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1					
豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1	混ぜ込みごはん	にんじん	10g	3	豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1					
鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1	混ぜ込みごはん	●青ねぎ	6g	3	鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1					
魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1	混ぜ込みごはん	みそ	8g	1	魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1					
豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1	混ぜ込みごはん	白みそ	2g	1	豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1					
鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1	混ぜ込みごはん	だしパック	3g	5	鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1					
魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1	混ぜ込みごはん	ひじきの炒め煮	●豚肉	10g	1	魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1				
豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1	混ぜ込みごはん	生ひじき	15g	2	豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1					
鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1	混ぜ込みごはん	大豆水煮	10g	1	鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1					
魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1	混ぜ込みごはん	平天	8g	1	魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1					
豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1	混ぜ込みごはん	●つきこんにやく	6g	5	豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1					
鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1	混ぜ込みごはん	にんじん	5g	3	鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1					
魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1	混ぜ込みごはん	さやいんげん	5g	3	魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1					
豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1	混ぜ込みごはん	こめ油	0.2g	6	豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1					
鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1	混ぜ込みごはん	本みりん	1g	5	鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1					
魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1	混ぜ込みごはん	清酒	1g	5	魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1					
豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1	混ぜ込みごはん	砂糖	1g	5	豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1					
鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1	混ぜ込みごはん	こいくちしょうゆ	2g	5	鶏	●鶏	1こ	1	鶏	●鶏	1こ	1					
魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1	混ぜ込みごはん	だしパック	3g	5	魚	●魚	1こ	1	魚	●魚	1こ	1					
豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1	混ぜ込みごはん	エネルギー	799	kcal	豚	●豚	1こ	1	豚	●豚	1こ	1					
鶏	●鶏	1こ	1																					

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) 食育の日の献立「群馬県の郷土料理」	減量ごはん				21日 (月)	わかめごはん				22日 (火)	ごはん				24日 (木)	ごはん						
	●精白米	90g	5			●精白米	100g	5			●精白米	100g	5			●精白米	100g	5				
	牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳			
	豚肉のかしぼ香のみそだれがけ					豆腐ハンバーグ					カレイ唐揚げ					厚焼き卵						
	●豚肉(コース)	1枚	1	豚		豆腐ハンバーグ	1こ	1	豆 鶏 豚		カレイ唐揚げ	1こ	1			厚焼き卵	1こ	1	卵 麦 豆			
	●みそ(香芝)	2.2g	1	豆		こいくちしょうゆ	1.8g	5			こめ油(揚げ用)	5g	6			肉じゃが						
	本みりん	2g				砂糖	1g				●豚肉	20g	1	豚		牛肉	35g	1	牛			
	清酒	2g				本みりん	1g				豆腐	20g	1	豆		清酒	1.5g					
	砂糖	0.5g	5			こしょう	0.01g				ごぼう	20g	4			じゃがいも	60g	5				
	おつきりごみ					でんぷん	0.6g	5			たまねぎ	20g	4			たまねぎ	50g	4				
●はくたくどん	45g	5	麦	おでん風薫				●だいこん	15g	4		にんじん	10g	3								
かまぼこ(いちよう)	10g	1		鶏肉	40g	1	鶏	にんじん	10g	3		●糸こんにゃく	20g	5								
さといも	10g	5		厚揚げ	30g	1	豆	●みずな	8g	3		グリーンピース	5g	4								
うす揚げ	8g	1	豆	ちくわ	15g	1		干しいたけ	0.5g	4		砂糖	4g	5	麦 豆							
●まいたけ	6g	4		平天	15g	1		本みりん	2g			こいくちしょうゆ	7g									
白菜	10g	4		●板こんにゃく	10g	5		清酒	1g			本みりん	1g									
にんじん	10g	3		じゃがいも	30g	5		うすくちしょうゆ	5g		麦 豆	野沢菜漬け	18g	3	麦 豆							
●青ねぎ	6g	3		●だいこん	35g	4		塩	0.1g			ちりめんじゃこ	7g	2								
本みりん	2g			にんじん	15g	3		こしょう	0.05g			こめ油	0.2g	6								
清酒	1g			本みりん	1.3g			だしパック	3g			清酒	0.5g									
うすくちしょうゆ	2g		麦 豆	清酒	1.3g			焼き鳥														
こいくちしょうゆ	2g		麦 豆	砂糖	3g	5		鶏肉	30g	1	鶏											
だし昆布	1g			こいくちしょうゆ	6g		麦 豆	●白ねぎ	20g	4												
だしパック	3g		鯖	だしパック	2g		鯖	にんじん	10g	3												
こんにゃくのきんぴら				プロッコリーとツナの和え物				本みりん	2g													
●つきこんにゃく	30g	5		ブロッコリー	30g	3		清酒	1g													
鶏肉	10g	1	鶏	キャベツ	20g	4		砂糖	0.5g	5												
ごぼう	10g	4		ツナ	10g	1	豆	こいくちしょうゆ	2g		麦 豆											
にんじん	6g	3		砂糖	0.8g	5		でんぷん	1g	5												
砂糖	1g	5		こいくちしょうゆ	1.2g		麦 豆	ぶどうゼリー														
こいくちしょうゆ	2g		麦 豆					ぶどうゼリー	1こ	5												
りんごゼリー																						
りんごゼリー	1こ	5																				
エネルギー	813		kcal		エネルギー	792		kcal		エネルギー	775		kcal		エネルギー	774		kcal				
たんぱく質	31.6		g		たんぱく質	36.5		g		たんぱく質	34.5		g		たんぱく質	32.8		g				
材料名					材料名					材料名					材料名							
ごはん					ごはん					ごはん					ごはん							
●精白米	100g	5		●精白米	100g	5		●精白米	100g	5		●精白米	100g	5								
牛乳	1本	2	乳	牛乳	1本	2	乳	牛乳	1本	2	乳	牛乳	1本	2	乳							
ちくわの磯辺揚げ				鶏のから揚げ				さばの塩焼き				さばの塩焼き										
焼きちくわ(磯辺揚げ用)	1本	1		鶏のから揚げ	2こ	1	麦 豆 鶏	さば塩焼き	1こ	1	鯖											
あおのり	0.1g	2		こめ油(揚げ用)	8g	6		豚汁				●豚肉	20g	1	豚							
てんぷら粉	6g	5	麦	八宝菜				清酒	1.5g			清酒	1.5g									
こめ油(揚げ用)	6g	6		●豚肉	20g	1	豚	豆腐	20g	1	豆	さといも	15g	5								
肉団子汁				ちくわ	15g	1		●だいこん	15g	4		ごぼう	10g	4								
鶏団子	20g	1	麦 豆 鶏	たまねぎ	35g	4		ごぼう	10g	4		にんじん	10g	3								
豆腐	20g	1	豆	白菜	40g	4		にんじん	10g	3		●青ねぎ	6g	3								
白菜	20g	4		チンゲンサイ	35g	3		みそ	8g	1	豆	白みそ	2g	1	豆							
ごぼう	15g	4		たけのこ	20g	4		だしパック	3g		鯖											
にんじん	10g	3		にんじん	15g	3		れんごんの炒め物				牛肉	10g	1	牛							
ニラ	6g	3		●青ねぎ	6g	3		清酒	1g			清酒	1g									
えのきたけ	8g	4		土しょうが	1g	4		れんこん	25g	4		にんじん	8g	3								
土しょうが	1g	4		きくらげ	1g	4		こめ油	0.3g	6		こめ油	0.3g	6								
本みりん	1g			干しいたけ	1g	4		こいくちしょうゆ	1.5g		麦 豆	砂糖	1g	5								
清酒	1g			オイスターソース	1g		麦 豆															
うすくちしょうゆ	3g		麦 豆	中華スープ	1g		豆 鶏 豚															
塩	0.2g			うすくちしょうゆ	2.5g		麦 豆															
だしパック	3g		鯖	でんぷん	2g	5																
刻み昆布	5g	2		わかめとじゃこの酢の物																		
れんこん	20g	4		わかめ	1.2g	2																
にんじん	5g	3		ちりめんじゃこ	5g	2																
ツナ	20g	1	豆	きゅうり	20g	4																
こめ油	0.3g	6		砂糖	1.5g	5																
こいくちしょうゆ	1.5g		麦 豆	こいくちしょうゆ	2g		麦 豆															
本みりん	1.5g			塩	0.1g																	
エネルギー	790		kcal	エネルギー	823		kcal		エネルギー	779		kcal		エネルギー	779		kcal					
たんぱく質	28.5		g	たんぱく質	34.9		g		たんぱく質	37.6		g		たんぱく質	37.6		g					
材料名				材料名					材料名					材料名								

☆献立は都合により変更になることがあります。●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。

「アレルギー」項目

特定義務表示7品目ならびに推奨義務表示21品目をすべて記載しています。

(下図参照)

特定義務表示7品目及び推奨表示21品目の略字表記			
卵	卵	ら	い
乳	乳	ル	レ
麦	小麦	カ	シ
蕎麦	そば	ソ	バ
ビ	落花生	ク	クル
北	えび	エ	サ
蟹	かに	カ	サ
鮑	あわび	ア	ダ
働	いか	イ	カ
ア	アーモンド		

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。



広陵町イメージキャラクター かぐやちゃん



広陵町教育委員会HP



香芝市教育委員会HP



香芝市イメージキャラクター カッシー

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	

11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
794	31.8	24.2	408	115	4.0	272	0.73	0.62	34	6.3