

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		牛	牛乳	牛乳	1本	2
	大豆	大豆	1本	2		小麦	小麦	1本	2		混ぜ込みごはん	生ひじき	12g	2		大豆	大豆	1本	2	
	鶏肉	鶏肉	1本	1		豚	豚	1本	1		混ぜ込みごはん	平天	6g	1		鶏	鶏肉	1本	1	
	魚	魚	1本	1		大豆	大豆	1本	1		混ぜ込みごはん	にんじん	5g	3		豚	豚肉	1本	1	
	卵	卵	1本	1		鶏	鶏	1本	1		混ぜ込みごはん	むき枝豆	5g	4		卵	卵	1本	1	
	野菜	野菜	1本	1		鶏	鶏	1本	1		混ぜ込みごはん	本みりん	0.6g	3		大豆	大豆	1本	2	
	果物	果物	1本	1		鶏	鶏	1本	1		混ぜ込みごはん	砂糖	1.5g	5		鶏	鶏肉	1本	1	
	油脂	油脂	1本	1		鶏	鶏	1本	1		混ぜ込みごはん	こいくちしょうゆ	3g	4		大豆	大豆	1本	2	
	調味料	調味料	1本	1		鶏	鶏	1本	1		混ぜ込みごはん	こめ油	0.3g	6		鶏	鶏肉	1本	1	
その他	その他	1本	1	鶏	鶏	1本	1	混ぜ込みごはん	だしパック	2g	5	鶏	鶏肉	1本	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	鶏肉	10g	5	
	大豆	大豆	1本	2		小麦	小麦	1本	2		混ぜ込みごはん	生ひじき	12g	2		卵	卵	35g	1	
	鶏肉	鶏肉	1本	1		豚	豚	1本	1		混ぜ込みごはん	平天	6g	1		大豆	大豆	10g	1	
	魚	魚	1本	1		大豆	大豆	1本	1		混ぜ込みごはん	にんじん	5g	3		鶏	鶏肉	30g	1	
	卵	卵	1本	1		鶏	鶏	1本	1		混ぜ込みごはん	むき枝豆	5g	4		卵	卵	35g	1	
	野菜	野菜	1本	1		鶏	鶏	1本	1		混ぜ込みごはん	本みりん	0.6g	3		大豆	大豆	10g	1	
	果物	果物	1本	1		鶏	鶏	1本	1		混ぜ込みごはん	砂糖	1.5g	5		鶏	鶏肉	10g	1	
	油脂	油脂	1本	1		鶏	鶏	1本	1		混ぜ込みごはん	こいくちしょうゆ	3g	4		卵	卵	35g	1	
	調味料	調味料	1本	1		鶏	鶏	1本	1		混ぜ込みごはん	こめ油	0.3g	6		大豆	大豆	10g	1	
その他	その他	1本	1	鶏	鶏	1本	1	混ぜ込みごはん	だしパック	2g	5	鶏	鶏肉	10g	1					
12日 (土)	ごはん	●精白米	100g	5	15日 (火)	ごはん	●精白米	100g	5	16日 (水)	規格パン	●規格パン	1こ	5	17日 (木)	きのこごはん	●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	鶏肉	10g	1	
	大豆	大豆	1本	2		小麦	小麦	1本	2		混ぜ込みごはん	生ひじき	12g	2		大豆	大豆	10g	1	
	鶏肉	鶏肉	1本	1		豚	豚	1本	1		混ぜ込みごはん	平天	6g	1		鶏	鶏肉	10g	1	
	魚	魚	1本	1		大豆	大豆	1本	1		混ぜ込みごはん	にんじん	5g	3		卵	卵	35g	1	
	卵	卵	1本	1		鶏	鶏	1本	1		混ぜ込みごはん	むき枝豆	5g	4		大豆	大豆	10g	1	
	野菜	野菜	1本	1		鶏	鶏	1本	1		混ぜ込みごはん	本みりん	0.6g	3		鶏	鶏肉	10g	1	
	果物	果物	1本	1		鶏	鶏	1本	1		混ぜ込みごはん	砂糖	1.5g	5		卵	卵	35g	1	
	油脂	油脂	1本	1		鶏	鶏	1本	1		混ぜ込みごはん	こいくちしょうゆ	3g	4		大豆	大豆	10g	1	
	調味料	調味料	1本	1		鶏	鶏	1本	1		混ぜ込みごはん	こめ油	0.3g	6		鶏	鶏肉	10g	1	
その他	その他	1本	1	鶏	鶏	1本	1	混ぜ込みごはん	だしパック	2g	5	大豆	大豆	10g	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	1枚	1	豚		豆腐ハンバーグ	1こ	1	豆 鶏 豚		カレー唐揚げ	1こ	1			厚焼き卵	1こ	1	卵 麦 豆
	●豚肉(コース)	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			
	●みそ(香芝)	2g				砂糖	1g				●豚肉	20g	1	豚		牛肉	35g	1	牛
	本みりん	2g				本みりん	1g				豆腐	20g	1	豆		清酒	1.5g		
	清酒	2g				こしょう	0.01g				ごぼう	20g	4			じゃがいも	60g	5	
	砂糖	0.5g	5			でんぷん	0.6g	5			たまねぎ	20g	4			たまねぎ	50g	4	
	おつきりごみ					おでん風薫					●だいこん	15g	4			にんじん	10g	3	
●はくたくどん	45g	5	麦	鶏肉	40g	1	鶏	にんじん	10g	3		●糸こんにゃく	20g	5					
かまぼこ(いちよう)	10g	1		厚揚げ	30g	1	豆	●みずな	8g	3		グリーンピース	5g	4					
さといも	10g	5		ちくわ	15g	1		干しいたけ	0.5g	4		砂糖	4g	5	麦 豆				
うす揚げ	8g	1	豆	平天	15g	1		本みりん	2g			こいくちしょうゆ	7g						
●まいたけ	6g	4		●板こんにゃく	10g	5		清酒	1g			本みりん	1g						
白菜	10g	4		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				
にんじん	10g	3		●だいこん	35g	4		塩	0.1g			ちりめんじゃこ	7g	2					
●青ねぎ	6g	3		にんじん	15g	3		こしょう	0.05g			こめ油	0.2g	6					
本みりん	2g			本みりん	1.3g			だしパック	3g			清酒	0.5g						
清酒	1g			清酒	1.3g			焼き鳥											
うすくちしょうゆ	2g		麦 豆	砂糖	3g	5		鶏肉	30g	1	鶏								
こいくちしょうゆ	2g		麦 豆	こいくちしょうゆ	6g		麦 豆	●白ねぎ	20g	4									
だし昆布	1g			だしパック	2g			にんじん	10g	3									
だしパック	3g		鯖	プロックリーとツナの和え物				本みりん	2g										
ごんにゃくのきんぴら				ブロッコリー	30g	3		清酒	1g										
●つきこんにゃく	30g	5		キャベツ	20g	4		砂糖	0.5g	5									
鶏肉	10g	1	鶏	ツナ	10g	1	豆	こいくちしょうゆ	2g		麦 豆								
ごぼう	10g	4		砂糖	0.8g	5		でんぷん	1g	5									
にんじん	6g	3		こいくちしょうゆ	1.2g		麦 豆	ぶどうゼリー											
砂糖	1g	5																	
こいくちしょうゆ	2g		麦 豆																
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	分量	6群	アレルギー	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	分量	6群	アレルギー				
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		こめ油(揚げ用)	2こ	1	麦 豆 鶏	豚汁				●豚肉	20g	1	豚				
あおのり	0.1g	2		こめ油(揚げ用)	8g	6		清酒	1.5g			清酒	1.5g						
てんぷら粉	6g	5	麦	八宝菜				豆腐	20g	1	豆	さといも	15g	5					
こめ油(揚げ用)	6g	6		●豚肉	20g	1	豚	●だいこん	15g	4		ごぼう	10g	4					
肉団子汁				清酒	1.5g			ごぼう	10g	4		にんじん	10g	3					
鶏団子	20g	1	麦 豆 鶏	ちくわ	15g	1		●青ねぎ	6g	3		ニラ	6g	3					
豆腐	20g	1	豆	たまねぎ	35g	4		土しょうが	1g	4		えのきたけ	8g	4					
白菜	20g	4		白菜	40g	4		本みりん	1g			土しょうが	1g	4					
ごぼう	15g	4		チンゲンサイ	35g	3		清酒	1g			本みりん	1g						
にんじん	10g	3		たけのこ	20g	4		うすくちしょうゆ	3g		麦 豆	清酒	1g						
ニラ	6g	3		にんじん	15g	3		塩	0.2g			うすくちしょうゆ	3g		麦 豆				
えのきたけ	8g	4		●青ねぎ	6g	3		だしパック	3g		鯖	砂糖	0.2g						
土しょうが	1g	4		土しょうが	1g	4		刻み昆布	5g	2		刻み昆布	5g	2					
本みりん	1g			きくらげ	1g	4		れんこん	20g	4		れんこん	20g	4					
清酒	1g			干しいたけ	1g	4		にんじん	5g	3		にんじん	5g	3					
うすくちしょうゆ	3g		麦 豆	オイスターソース	1g			ツナ	20g	1	豆	ツナ	20g	1	豆				
塩	0.2g			中華スープ	1g			こめ油	0.3g	6		こめ油	0.3g	6					
だしパック	3g		鯖	うすくちしょうゆ	2.5g		麦 豆	こいくちしょうゆ	1.5g		麦 豆	こいくちしょうゆ	1.5g		麦 豆				
刻み昆布とツナのきんぴら風				でんぷん	2g	5		砂糖	1g	5		砂糖	1g	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				

☆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	オ
麦	小麦	カ	カ
蕎麦	そば	ソ	ソ
ビ	落花生	ク	ク
エ	えび	エ	エ
蟹	かに	カ	カ
鮑	あわび	ア	ア
働	いか	イ	イ
ア	アーモンド	ア	ア

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 <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維
kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
794	31.8	24.2	408	115	4.0	272	0.73	0.62	34	6.3