

令和6年度
2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
3日 (月)	チキンピースカレー				4日 (火)	ごはん				5日 (水)	規格パン				6日 (木)	ごはん			
	●精白米	90 g	5			●精白米	100 g	5			●規格パン	1 こ	5	乳 麦		●精白米	100 g	5	
	精麦	10 g	5			牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳
	鶏肉	25 g	1	鶏		つくねの生姜だれ					ハンバーグ	1 こ	1	豆 鶏 豚		あじフライ			
	ぶどう酒	1.5 g				キャベツ入り平つくね	1 こ	1	鶏 豚		ハンバーグ	1 こ	1	豆 鶏 豚		あじフライ	1 こ	1	麦
	大豆水煮	20 g	1	豆		土しょうが	0.5 g	4			トマトケチャップ	7 g	3			揚げ油	5 g	6	
	にんにく	0.3 g	4			土しょうが	0.3 g	4			トマトピューレ	7 g	3			野菜たっぷりみそ汁			
	じゃがいも	50 g	5			砂糖	2 g	5			砂糖	0.4 g	5			豆腐	30 g	1	豆
	たまねぎ	50 g	4			本みりん	1 g				粉からし	0.04 g				かぼちゃ	15 g	3	
	にんじん	20 g	3			清酒	0.5 g		麦 豆		コンソメ	0.04 g				白菜	20 g	4	
7日 (金)	グリーンピース	5 g	4		10日 (月)	でんぶん	0.4 g	5		12日 (水)	ベーコン	7 g	1	豚	13日 (木)	にんじん	8 g	3	
	カレールウ(辛口)	5 g	6	麦 豆 乳		豚肉	15 g	1	豚		じゃがいも	30 g	5			だいこん	30 g	4	
	カレールウ(甘口)	12 g	6	麦 豆		ごぼう	20 g	4			たまねぎ	30 g	4			●青ねぎ	8 g	3	
	トマトケチャップ	3 g				だいこん	20 g	4			にんじん	15 g	3			みそ	8 g	1	豆
	トンカツソース	2 g				たまねぎ	15 g	4			ぶどう酒	2 g				白みそ	2 g	1	豆
	ウスターソース	1 g				にんじん	15 g	3			コンソメ	2 g				だしパック	3 g		鯖
	コンソメ	1.8 g				干しいたけ	1 g	4			塩	0.1 g				豚肉とごぼうの炒め物			
	塩	0.1 g				白ねぎ	4 g	4			こしょう	0.04 g				豚肉	20 g	1	豚
	こしょう	0.04 g				だしパック	5 g		鯖 麦 豆		ブロッコリー	25 g	3			ごぼう	20 g	4	
	牛乳	1 本	2	乳		うすくちしょうゆ	8 g				ブロッコリー	25 g	3			●つきこんにやく	5 g	5	
14日 (金)	ツナサラダ				17日 (月)	本みりん	1 g			18日 (火)	キャベツ	25 g	4		19日 (水)	にんじん	5 g	3	
	ツナ	10 g	1			清酒	1 g				ホールコーン	4 g	4			みそ	8 g	1	豆
	たまねぎ	20 g	4			塩	0.1 g				和風たまねぎドレッシング	6 g	6	麦 豆		白みそ	2 g	1	豆
	きゅうり	10 g	4			こしょう	0.05 g									だしパック	3 g		鯖
	キャベツ	15 g	4			ごはん					鶏肉	10 g	1	鶏		豚肉とごぼうの炒め物			
	和風ドレッシング	6 g	6	麦 豆 鶏 豚 乳		●つきこんにやく	25 g	5			牛乳	1 本	2	乳		ごぼう	20 g	4	
	ヨーグルト	1 こ	2	乳 せ		にんじん	6 g	3			焼売	2 こ	1	麦 豆 豚		●つきこんにやく	5 g	5	
						平天	10 g	1	豆		麻婆豆腐					にんじん	5 g	3	
						砂糖	1 g	5			豚ひき肉	25 g	1	豚		ちくわのカレー揚げ			
						こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆		蒸しひきわり大豆	20 g	1	豆		ちくわ	1 本	1	
21日 (月)	混ぜ込みご飯				24日 (月)	豆腐	10 g	1	鶏	25日 (火)	ポロニアカツ			26日 (水)	ちくわのカレー揚げ				
	●精白米	100 g	5			牛乳	1 本	2	乳		ポロニアカツ	1 こ	1		豆 鶏	ちくわ	1 本	1	
	ツナ	5 g	1			焼売	2 こ	1	麦 豆 豚		揚げ油	4 g	6			カレー粉	0.3 g		
	ごぼう	10 g	4			麻婆豆腐					鶏肉	20 g	1		鶏	てんぷら粉	6 g	5	麦
	まいたけ	5 g	4			豚ひき肉	25 g	1	豚		白菜	20 g	4			揚げ油	5 g	6	
	にんじん	5 g	3			蒸しひきわり大豆	20 g	1	豆		豆腐	70 g	1		豆	みそ汁			
	本みりん	3 g				たけのこ	30 g	4			たけのこ	30 g	4			うす揚げ	10 g	1	豆
	うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆		にんじん	20 g	3			じゃがいも	30 g	5			豆腐	15 g	1	豆
	こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆		干しいたけ	1 g	4			にんじん	20 g	4			清酒	0.7 g		
	だしパック	1 g		鯖		●青ねぎ	10 g	3			たまねぎ	20 g	4			白菜	20 g	4	
28日 (金)	牛乳	1 本	2	乳	31日 (火)	にんにく	0.3 g	4		1日 (水)	牛乳	50 g	2	乳	2日 (木)	にんじん	20 g	3	
	揚げ鶏のねぎだれかけ					土しょうが	0.3 g	4			生クリーム	5 g	2	乳		●小松菜	15 g	3	
	鶏もも肉(馬鈴薯澱粉付き)	1 こ	1	鶏		でんぶん	1.5 g	5	豆 鶏 豚		コンソメ	2 g				みそ	8 g	1	豆
	揚げ油	6 g	6			中華スープ	2 g				塩	0.1 g				白みそ	2 g	1	豆
	白ねぎ	5 g	4			豆板ジャン	0.3 g				こしょう	0.03 g				だしパック	3 g		鯖
	にんにく	0.3 g	4			清酒	3 g				●米粉	3 g	5			五目炒め			
	土しょうが	0.3 g	4			清酒	0.6 g	6	ゴ		小松菜とツナのソテー					れんこん	15 g	4	
	清酒	0.5 g		麦 豆		ごま油	0.6 g	1	豆		●小松菜	30 g	3			鶏肉	10 g	1	鶏
	こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆		赤みそ	5.5 g	1	豆		ツナ	5 g	1			●つきこんにやく	10 g	5	
	砂糖	0.1 g	5			こいくちしょうゆ	4 g		麦 豆		にんにく	0.2 g	4			たまねぎ	10 g	4	
5日 (土)	ごま油	0.5 g	6	ゴ	8日 (水)	こしょう	0.04 g			9日 (木)	牛乳	1 本	2	乳	10日 (金)	にんじん	5 g	3	
	すまし汁					中華サラダ					小松菜とツナのソテー					みそ	8 g	1	豆
	うす揚げ	9 g	1	豆		キャベツ	30 g	4			ツナ	5 g	1			白みそ	2 g	1	豆
	かまぼこ	10 g	1			きゅうり	15 g	4			にんにく	0.2 g	4			だしパック	3 g		鯖
	たまねぎ	30 g	4			ホールコーン	5 g	4			油	0.1 g	6			五目炒め			
	ほうれん草	15 g	3			ごま油	0.4 g	6	ゴ		コンソメ	0.5 g				れんこん	15 g	4	
	にんじん	8 g	3			こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆		小松菜とツナのソテー					鶏肉	10 g	1	鶏
	●青ねぎ	6 g	3			穀物酢	2 g				ツナ	5 g	1			●つきこんにやく	10 g	5	
	えのきたけ	10 g	4			砂糖	2 g	5			こしょう	0.03 g				たまねぎ	10 g	4	
	土しょうが	0.3 g	4													にんじん	5 g	3	
12日 (金)	本みりん	1 g			15日 (火)	清酒	1.2 g		麦 豆	16日 (水)	うすくちしょうゆ	5 g		麦 豆	17日 (木)	土しょうが	0.5 g	4	
	清酒	1.2 g				豆腐	2 g				しょうゆ	2 g				みそ	2 g	1	豆
	うすくちしょうゆ	5 g		麦 豆		砂糖	2 g	5			小松菜とツナのソテー					白みそ	2 g	1	豆
	だしパック	3 g		鯖		こしょう	0.04 g				ツナ	5 g	1			だしパック	3 g		鯖
	だし昆布	1 g				エネルギー	731	kcal			たんぱく質	29.7	g			規格パン	1 こ	5	乳 麦
						たんぱく質	29.7	g			たんぱく質	29.7	g			●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
19日 (金)	ハッシュドボーグ				22日 (月)	ごはん				23日 (火)	たれカツ丼			24日 (水)	規格パン				
	●精白米	90 g	5			●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5			●規格パン	1 こ	5	乳 麦
	精麦	10 g	5			牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2		乳	牛乳	1 本	2	乳
	豚肉	25 g	1	豚		豚肉	50 g	1	豚		焼売	2 こ	1		麦 豆 豚	牛乳	1 本	2	乳
	ぶどう酒	1.5 g				たまねぎ	40 g	4			つくねの生姜だれ					牛乳	1 本	2	乳
	たまねぎ	60 g	4			白ねぎ	10 g	4			豚肉	15 g	1		豚	ボークチャップ			
	にんじん	20 g	3			白菜キムチ	12 g	4			たまねぎ	30 g	4			豚肉	50 g	1	豚
	トマト	20 g	3			土しょうが	0.5 g	4			本みりん	2.5 g				塩	0.1 g		
	グリーンピース	5 g	4			清酒	1 g		麦 豆		砂糖	0.6 g	5			こしょう	0.02 g		
	●ぶなしめじ	10 g	4			こいくちしょうゆ	1 g				牛乳	1 本	2		乳	こしょう	0.02 g		
26日 (金)	にんにく	0.1 g	4		29日 (月)	でんぶん	0.4 g	5		30日 (火)	ズッキーニ汁			31日 (水)	ぶどう酒	0.5 g			
	ハヤシルウ	15 g	6			トックスープ					ズッキーニ汁					●ぶなしめじ	10 g	4	
	トマトケチャップ	5 g				トック	25 g	5			豚肉	15 g	1		豚	たまねぎ	15 g	4	
	トンカツソース	1 g				鶏肉	20 g	1	鶏		清酒	1.5 g				トマトケチャップ	8 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
20日 (木)	ごはん				21日 (金)	ごはん				25日 (火)	ごはん			
	●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5	
	牛乳					牛乳					牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳
	焼き餃子					かつおカツ					焼きししゃも			
	焼き餃子	3 こ	1	麦 豆 鶏 豚		かつおカツ	1 こ	1	麦 豆		子持ちししゃも	2 尾	1	
	八宝菜					揚げ油	6 g	6			カレーうどん			
	豚肉	40 g	1	豚		すまし汁					●吉野葛入りうどん	50 g	5	麦
	ちくわ	15 g	1			うす揚げ	9 g	1	豆		豚肉	20 g	1	豚
	たまねぎ	30 g	4			かまぼこ	10 g	1			清酒	1.5 g		
	白菜	30 g	4			たまねぎ	30 g	4			たまねぎ	20 g	4	
	チンゲンサイ	30 g	3			ごぼう	20 g	4			にんじん	12 g	3	
	たけのこ	20 g	4			にんじん	10 g	3			●青ねぎ	8 g	3	
	にんじん	15 g	3			●青ねぎ	6 g	3			●ぶなしめじ	10 g	4	
	●青ねぎ	6 g	3			えのきたけ	10 g	4			カレールウ(甘口)	8 g	6	麦 豆
	土しろうが	1 g	4			土しろうが	0.3 g	4			カレールウ(辛口)	4 g	6	麦 豆 り
	きくらげ	1.2 g	4			本みりん	1 g				うすくちしろうゆ	3 g		麦 豆
	干しいたけ	0.5 g	4			清酒	1.2 g				本みりん	3 g		
	清酒	1.5 g				うすくちしろうゆ	5 g		麦 豆		カレー粉	0.12 g		
	オイスターソース	1 g				だしパック	3 g		鯖		だしパック	2 g		
	中華スープ	3 g		豆 鶏 豚		だし昆布	1 g				れんこんの炒め物			
	うすくちしろうゆ	2.5 g		麦 豆		鶏肉	20 g	1	鶏		れんこん	20 g	4	
	でんぷん	2 g	5			キャベツ	25 g	4			鶏ひき肉	15 g	1	鶏
22日 (土)	中華和え				23日 (日)	にんじん	10 g	3		26日 (金)	たまねぎ	15 g	4	
	だいこん	20 g	4			うすくちしろうゆ	2 g		麦 豆		にんじん	5 g	3	
24日 (月)	きゅうり	15 g	4		27日 (木)	砂糖	1 g	5			土しろうが	0.5 g	4	
	にんじん	8 g	3			でんぷん	0.8 g	5			清酒	1 g		
25日 (火)	ホールコーン	5 g	4		28日 (日)						砂糖	1 g	5	
	ごま油	0.3 g	6	ゴ							こいくちしろうゆ	1.5 g		麦 豆
26日 (水)	砂糖	2 g	5		29日 (木)						でんぷん	0.1 g	5	
	こいくちしろうゆ	2 g		麦 豆										
	穀物酢	2 g												
エネルギー		785	kcal		エネルギー		745	kcal		エネルギー		760	kcal	
たんぱく質		30.7	g		たんぱく質		27.7	g		たんぱく質		30.6	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。

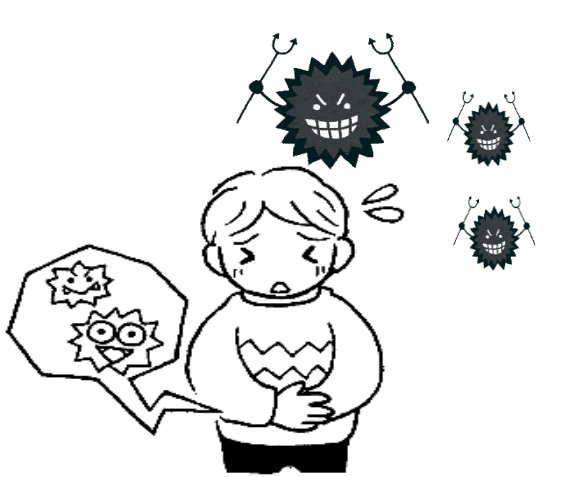
ノロウイルス感染症に注意！！

ノロウイルス感染症は、ノロウイルスにより引き起こされる急性胃腸炎で、特に冬季に流行します。感染力がとても強く、予防・注意が必要です。

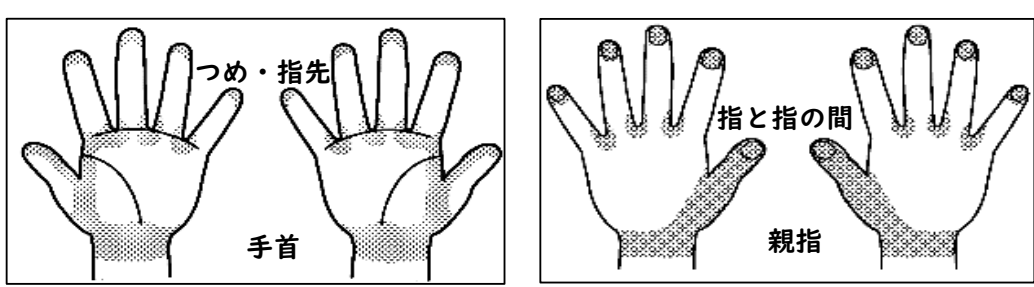
予防には、手洗いが有効です。洗い残しやすい箇所を確認して、しっかり手洗いをしましょう。

主な症状

- ・下痢
- ・嘔吐
- ・腹痛
- ・発熱
- など



洗い残しやすい場所



色のついている箇所が洗い残しやすい場所です。

手を洗う時は、石けんを泡立て、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首など、順番を決めると洗い残しがなくなります。

30秒間の手洗いを2回繰り返すことが効果的です。

手を洗った後は清潔なハンカチなどで手をふきましょう！

「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							
卵	卵	麦	小麦	ビ	落花生	蟹	かに
乳	乳	蕎	そば	エ	えび	く	くるみ
ア	アーモンド	カ	カシューナッツ	ゴ	ごま	マ	まつたけ
鮑	あわび	キ	キウイフルーツ	鮭	さけ	桃	もも
缶	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
レ	オレンジ	豚	豚肉	パ	パナナ	ゼ	ゼラチン

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



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	

2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 RE	mg	mg	mg	g
753	29.5	21.3	401	106	4.4	284	0.76	0.58	30	6.5