

令和7年度
5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	
1日 (木)	ごはん				2日 (金)	たけのこごはん				7日 (水)	規格パン				
	●精白米	100 g	5			●精白米	90 g	5			●規格パン	1 こ	5	乳・麦	
	牛乳					たけのこ	10 g	4			牛乳				
	牛乳	1 本	2	乳		うす揚げ	5 g	1	豆		牛乳	1 本	2	乳	
	鶏のから揚げ					にんじん	3 g	3			ポロニアカツ				
	鶏のから揚げ	2 こ	1	麦・豆・鶏		本みりん	3 g				ポロニアカツ	1 こ	1	豆・鶏	
	揚げ油	8 g	6			うすくちしょうゆ	3 g				揚げ油	4 g	6		
	中華スープ					こいくちしょうゆ	2 g		麦・豆		スープカレー				
	豆腐	20 g	1	豆		牛乳	1 本	2	乳		鶏肉	20 g	1	鶏	
	かまぼこ	10 g	1			さわらの野菜あんかけ					じゃがいも	30 g	5		
9日 (金)	たまねぎ	30 g	4		12日 (月)	さわらの	1 切	1		13日 (火)	たまねぎ	30 g	4		
	チンゲンサイ	20 g	3			清酒	2 g				プロッコリー	20 g	3		
	にんじん	8 g	3			ピーマン	3 g	3			にんじん	10 g	3		
	清酒	1 g				にんじん	3 g	3			スープカレールウ	12.5 g	6	麦・豆・鶏	
	うすくちしょうゆ	1 g		麦・豆		えのきたけ	3 g	4			コンソメ	0.1 g			
	中華スープ	2 g		豆・鶏・豚		砂糖	0.8 g	5			キャベツソテー				
	こしょう	0.05 g				うすくちしょうゆ	2 g		麦・豆		ベーコン	6 g	1	豚	
	チンジャオロースー					でんぶん	0.5 g	5			キャベツ	40 g	4		
	牛肉	10 g	1	牛		かじわのすき焼き					にんじん	5 g	3		
	たまねぎ	30 g	4			鶏肉	20 g	1	鶏		ホールコーン	5 g	4		
15日 (木)	たけのこ	20 g	4		16日 (金)	高野豆腐	10 g	1	豆	19日 (月)	コンソメ	0.5 g			
	赤ピーマン	5 g	3			●糸こんにゃく	40 g	5			こしょう	0.03 g			
	ピーマン	5 g	3			白菜	60 g	4			塩	0.1 g			
	土しうが	0.2 g	4			たまねぎ	60 g	4			でんぶん	0.5 g	5		
	オイスターソース	1 g				青ねぎ	8 g	3		20日 (火)	ごはん				
	砂糖	0.8 g	5			●まいたけ	6 g	4			●精白米	100 g	5		
	こいくちしょうゆ	2 g		麦・豆		清酒	3 g				牛乳				
	ごま油	0.3 g	6	ゴ		本みりん	3 g				牛乳	1 本	2	乳	
	でんぶん	0.3 g	5			砂糖	2 g	5			鶏肉の塩麴炒め				
	1日 (木)	エネルギー	798			kcal	2日 (金)	かじわもち				7日 (水)	豚肉	60 g	1
たんばく質		30		g	かじわもち	1 こ		5	豆	塩麴	10 g				
材料名		分量	6群	アレルギー	エネルギー	780			kcal	たまねぎ	60 g		4		
材料名		分量	6群	アレルギー	たんばく質	36.8			g	にんにく	0.2 g		4		
材料名		分量	6群	アレルギー	たんばく質	36.8			g	清酒	3 g				
材料名		分量	6群	アレルギー	たんばく質	36.8			g	うすくちしょうゆ	1.5 g			麦・豆	
材料名		分量	6群	アレルギー	たんばく質	36.8			g	●米粉	0.5 g		5		
材料名		分量	6群	アレルギー	たんばく質	36.8			g	奈良のつべ					
材料名		分量	6群	アレルギー	たんばく質	36.8			g	さといも	30 g		5		
材料名		分量	6群	アレルギー	たんばく質	36.8			g	●板こんにゃく	20 g		5		
9日 (金)	ごはん				12日 (月)	さばの味噌煮				13日 (火)	厚揚げ	20 g	1	豆	
	●精白米	100 g	5			さばの味噌煮	1 こ	1	鯖・豆		だいこん	30 g	4		
	牛乳					涙煮碗					ごぼう	20 g	4		
	牛乳	1 本	2	乳		豚肉	30 g	1	豚		にんじん	20 g	3		
	チキン南蛮					ごぼう	30 g	4			れんこん	20 g	3		
	鶏肉(面粉付き)	1 こ	1	鶏		だいこん	30 g	4			うすくちしょうゆ	5 g		麦・豆	
	揚げ油	6 g	6			たまねぎ	20 g	4			本みりん	5 g			
	砂糖	2 g	5	麦・豆		にんじん	10 g	3			だしパック	2 g		鯖	
	こいくちしょうゆ	3 g				干しいたけ	1 g	4			だし昆布	1 g			
	穀物酢	5 g				白ねぎ	4 g	4		20日 (火)	きゅうりのツナマヨ和え				
15日 (木)	ノンエッグタルタルソース	1 こ	6	豆	16日 (金)	清酒	2 g				きゅうり	45 g	4		
	鮭団子汁					本みりん	3 g		麦・豆		ツナ	15 g	1		
	鮭ボール	20 g	1	鮭		うすくちしょうゆ	5 g				塩	0.1 g			
	豆腐	20 g	1	豆		こしょう	0.05 g				こしょう	0.02 g			
	たまねぎ	30 g	4			だしパック	3 g		鯖		マヨネーズタイプ調味料	6 g	6		
	にんじん	10 g	3		19日 (月)	エネルギー	768		kcal		材料名	分量	6群	アレルギー	
	えのきたけ	6 g	4			たんばく質	32.8		g		材料名	分量	6群	アレルギー	
	本みりん	1 g				たんばく質	32.8		g		材料名	分量	6群	アレルギー	
	清酒	1 g				たんばく質	32.8		g		材料名	分量	6群	アレルギー	
	うすくちしょうゆ	6 g		麦・豆		たんばく質	32.8		g		材料名	分量	6群	アレルギー	
	塩	0.1 g				たんばく質	32.8		g		材料名	分量	6群	アレルギー	
	だしパック	3 g		鯖		たんばく質	32.8		g		材料名	分量	6群	アレルギー	
	キャベツのごま塩昆布和え					たんばく質	32.8		g		材料名	分量	6群	アレルギー	
	キャベツ	45 g	4			たんばく質	32.8		g		材料名	分量	6群	アレルギー	
	にんじん	5 g	3			たんばく質	32.8		g		材料名	分量	6群	アレルギー	
塩昆布	1.2 g	2	麦・豆	たんばく質	32.8		g	材料名	分量	6群	アレルギー				
うすくちしょうゆ	0.5 g		麦・豆	たんばく質	32.8		g	材料名	分量	6群	アレルギー				
すりごま	0.8 g	6	ゴ	たんばく質	32.8		g	材料名	分量	6群	アレルギー				
ごま油	0.5 g	6	ゴ	たんばく質	32.8		g	材料名	分量	6群	アレルギー				
エネルギー	771		kcal	たんばく質	29		g	たんばく質	771		kcal	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g	たんばく質	29		g
たんばく質	29		g	たんばく質	29	</									

日	材料名	分量	6群	アレルゲン	日	材料名	分量	6群	アレルゲン	日	材料名	分量	6群	アレルゲン	日	材料名	分量	6群	アレルゲン
21日 (水)	規格パン				22日 (木)	ごはん				23日 (金)	キーマカレー				26日 (月)	ごはん			
	●規格パン	1こ	5	乳 麦		●精白米	100g	5			●精白米	90g	5			●精白米	100g	5	
	牛乳					牛乳					精麦	10g	5			牛乳			
	牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳		豚ひき肉	30g	1	豚		牛乳	1本	2	乳
	ハッシュドポテト					かつおかツ					ぶどう酒	2g				ハッシュドポテト			
	ハッシュドポテト	1こ	5	豆		かつおかツ	1こ	1	麦 豆		にんにく	0.3g	4			ハッシュドポテト	1こ	5	豆
	チリコンガン					揚げ油	6g	6			土しょうが	0.3g	4			チリコンガン			
	豚ひき肉	50g	1	豚		ずまし汁					じゃがいも	60g	5			豚ひき肉			
	蒸しひきわり大豆	20g	1	豆		豆腐	30g	1	豆		カレールウ(辛口)	5g	6	麦 豆		蒸しひきわり大豆	10g	1	豆
	たまねぎ	50g	4			鶏肉	20g	1	鶏		カレールウ(甘口)	12g	6	麦 豆		なす	80g	4	
21日 (水)	トマト	20g	3		22日 (木)	たまねぎ	30g	4		23日 (金)	トマトケチャップ	3g			26日 (月)	たけのこ	30g	4	
	にんにく	0.2g	4			にんじん	10g	3			トンカツソース	2g				にんにく	20g	3	
	ぶどう酒	2g				青ねぎ	6g	3			ウスターソース	1g				青ねぎ	8g	3	
	トマトケチャップ	7g				えのきたけ	5g	4			コンソメ	1g				土しょうが	0.2g	4	
	ウスターソース	1.5g				本みりん	2g				塩	0.1g				にんにく	0.2g	4	
	カレー粉	0.02g				うすくちしょうゆ	4g		麦 豆		コンソメ	0.03g				豆板ジャン	0.3g		
	チリパウダー	0.06g				塩	0.1g				塩	0.1g				中華スープ	1.2g		豆 鶏 豚
	砂糖	0.2g	5			だし昆布	1g				こしょう	0.03g				赤みそ	3g	1	
	コンソメ	0.1g				だしパック	3g		鯖		ヨーグルト					みそ	4g	1	豆
	ABCスープ					じゃがいものそぼろ煮					ヨーグルト	1こ	2	乳 ゼ'		清酒	1g		
21日 (水)	マカロニ・アルファベット	8g	5	麦	22日 (木)	豚ひき肉	20g	1	豚	23日 (金)	ほうれん草とベーコンのソテー				26日 (月)	切り干し大根	5g	4	
	カットウインナー	6g	1	豚		●糸こんにゃく	10g	5			スティックベーコン	10g	1	豚		きゅうり	20g	4	
	たまねぎ	40g	4			じゃがいも	40g	5			ほうれん草	50g	3			にんじん	5g	3	
	にんじん	10g	3			にんじん	3g	3			コンソメ	0.5g				ホールコーン	5g	4	
	ぶどう酒	1g				むき枝豆	5g	4	豆		塩	0.1g				ツナ	3g	1	
	コンソメ	2g				清酒	1g				こしょう	0.03g				砂糖	2g	5	
	塩	0.1g				本みりん	1g				ヨーグルト					こいくちしょうゆ	2g		麦 豆
	こしょう	0.03g				砂糖	0.8g	5			ヨーグルト	1こ	2	乳 ゼ'		穀物酢	2g		
						だしパック	1g		鯖							ごま油	0.3g	6	ゴ'
	エネルギー	779		kcal		エネルギー	772		kcal		エネルギー	804		kcal		エネルギー	822		kcal
27日 (火)	たんぱく質	32.9		g	28日 (水)	たんぱく質	29.5		g	29日 (木)	たんぱく質	26.7		g	30日 (金)	たんぱく質	33.3		g
	材料名	分量	6群	アレルゲン		材料名	分量	6群	アレルゲン		材料名	分量	6群	アレルゲン		材料名	分量	6群	アレルゲン
	わかめごはん					あげパン					ごはん					ハッシュドボーク			
	●精白米	100g	5			●規格パン	1こ	5	乳 麦		●精白米	100g	5			●精白米	90g	5	
	わかめごはんの素	1g	2			揚げ油	6g	6			牛乳					精麦	10g	5	
	牛乳					グラニュー糖	7g	5			牛乳	1本	2	乳		豚肉	30g	1	豚
	牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳		棒餃子	1こ	1	麦 豆 豚		ぶどう酒	1.5g		
	豆腐ハンバーグ	1こ	1	麦 豆 鶏 牛		クリームシチュー					揚げ油	5g	6			たまねぎ	60g	4	
	本みりん	1g				鶏肉	30g	1	鶏		キムチスープ					にんじん	20g	3	
	砂糖	1g	5			じゃがいも	40g	5			豚肉	30g	1	豚		トマト	20g	3	
27日 (火)	こいくちしょうゆ	2g		麦 豆		たまねぎ	40g	4			うす揚げ	6g	1	豆		グリーンピース	5g	4	
	こしょう	0.01g				にんじん	20g	3			豆腐	30g	1	豆		●ぶなしめじ	20g	4	
	でんぶん	0.5g	5			ぶどう酒	1g				たまねぎ	30g	4			にんにく	0.3g	4	
	筑前煮					コンソメ	2.2g				白菜キムチ	10g	4			ハヤシルウ	13.5g	6	
	鶏肉	30g	1	鶏		塩	0.1g				白菜	10g	4			トマトケチャップ	5g		
	厚揚げ	30g	1	豆		牛乳	50g	2	乳		ニラ	3g	3			トンカツソース	1g		
	さといも	20g	5			生クリーム	5g	2	乳		土しょうが	0.7g	4			ウスターソース	2g		
	●板こんにゃく	20g	5			無塩バター	2g	6	乳		鳥がらスープ	1g		鶏		コンソメ	0.1g		
	れんこん	20g	4			●米粉	5g	5			中華スープ	2g		豆 鶏 豚		塩	0.1g		
	ごぼう	20g	4			マカロニサラダ					みそ	4g	1	豆		こしょう	0.05g		
27日 (火)	たけのこ	20g	4		28日 (水)	マカロニ	6g	5	麦	29日 (木)	デシゲンサイの中巻和え				30日 (金)	牛乳			
	にんじん	15g	3			きゅうり	20g	4			チンゲンサイ	50g	3			牛乳	1本	2	乳
	むき枝豆	5g	4	豆		にんじん	5g	3			にんじん	3g	3			あじナゲット			
	本みりん	1g				塩	0.1g				砂糖	1g	5			揚げ油	2こ	1	麦 豆
	清酒	1g				こしょう	0.03g				こいくちしょうゆ	2g		麦 豆		ポテトサラダ			
	砂糖	3g	5			マヨネーズタイプ調味料	6g	6			ごま油	0.5g	6	ゴ'		じゃがいも	40g	5	
	こいくちしょうゆ	6g		麦 豆												きゅうり	20g	4	
	だしパック	2g		鯖												にんじん	3g	3	
	野菜炒め															塩	0.1g		
	豚肉	30g	1	豚												こしょう	0.02g		
27日 (火)	キャベツ	20g	4		28日 (水)	エネルギー	775		kcal	29日 (木)	エネルギー	780		kcal	30日 (金)	エネルギー	806		kcal
	●小松菜	20g	3			たんぱく質	28.1		g		たんぱく質	27.2		g		たんぱく質	27		g
	にんじん	3g	3																
	うすくちしょうゆ	0.5g		麦 豆															
	塩	0.2g																	
	こしょう	0.04g																	
	でんぶん	0.5g	5																
	エネルギー	779		kcal															
	たんぱく質	35.6		g															

献立表について

献立ごとに、材料・分量・食品群別・アレルゲン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・アレルゲン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



「アレルゲン」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	ビ	落花生		
ア	アーモンド	鮑	あわび	缶	いか	ら	いくら		
オレンジ	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	バ	バナナ	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		

5月 平均栄養量

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	

5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	μgRE	mg	mg	mg	g
786	31.1	24.4	399	106	4.1	270	0.75	0.59	31	7.3