

令和7年度
7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				2日 (水)	あげパン(ミルメークココア)				3日 (木)	ごはん				4日 (金)	ごはん			
	●精白米	90 g	5			●規格パン	1 こ	5	乳 麦		●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5	
	精麦	10 g	5			揚げ油	8 g	6			牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳
	牛肉	30 g	1	牛		ミルメークココア(調理用)	10 g	5	豆		牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳
	水煮ぜんまい	40 g	4			牛乳	1 本	2	乳		鶏肉の照り焼き	1 こ	1	鶏		焼き餃子	3 こ	1	麦 豆 鶏 豚
	豆板ジャン	0.3 g				ポトフ					鶏肉	1 こ	1	鶏		焼き餃子	3 こ	1	麦 豆 鶏 豚
	本みりん	1.5 g				ミニウインナー	36 g	1	豚		土しよが	0.3 g	4			麻婆なす			
	清酒	2.2 g				冬瓜	40 g	4			清酒	1 g				豚ひき肉	30 g	1	豚
	砂糖	3 g	5	麦 豆		●たまねぎ	40 g	4			本みりん	2 g				蒸しひきわり大豆	10 g	1	豆
	こいくちしょうゆ	5 g				キャベツ	30 g	4			砂糖	1 g	5	麦 豆		なす	70 g	4	
ほうれん草	50 g	3		にんじん	20 g	3		こいくちしょうゆ	2.3 g			●たまねぎ	30 g	4					
ごま油	0.5 g	6	ゴ	パセリ	1 g	3		でんぶん	0.5 g	5		たけのこ	20 g	4					
砂糖	0.3 g	5		にんにく	0.2 g	4		豚肉	20 g	1	豚	にんじん	20 g	3					
こいくちしょうゆ	1.5 g			ぶどう酒	1 g			豆腐	10 g	1	豆	ピーマン	10 g	3					
●錦糸卵	30 g	1	卵 麦 豆	コンソメ	2 g			だしこん	20 g	4		●青ねぎ	10 g	3					
牛乳	1 本	2	乳	塩	0.1 g			キャベツ	20 g	4		土しよが	0.3 g	4					
ギムチスープ				こしょう	0.04 g			にんじん	10 g	3		にんにく	0.3 g	4					
豚肉	20 g	1	豚	ゴロネーションサラダ				●青ねぎ	6 g	3		豆板ジャン	0.3 g						
白菜キムチ	10 g	4		じゃがいも	40 g	5		豆腐	30 g	1	豆	中華スープ	1.2 g		豆 鶏 豚				
豆腐	20 g	1	豆	ほぐしささみ	5 g	1	鶏	土しよが	20 g	4		赤みそ	3 g	1	豆				
白菜	20 g	4		きゅうり	10 g	4		白みそ	8 g	1	豆	みそ	4 g	1	豆				
●たまねぎ	20 g	4		ホールコーン	3 g	4		本みりん	2 g			清酒	1 g						
ニラ	5 g	3		カレー粉	0.8 g			うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆	砂糖	1 g	5					
土しよが	0.5 g	4		マヨネーズタイプ調味料	7 g	6		だしパック	3 g		鯖	こいくちしょうゆ	1.4 g		麦 豆				
鳥がらスープ	1.5 g							さやいんげん	40 g	3		塩	0.1 g						
中華スープ	0.8 g							ツナ	10 g	1		こしょう	0.04 g						
みそ	4 g	1	豆					砂糖	0.5 g	5		でんぶん	2 g	5					
塩	0.1 g							こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆	中華和え							
こしょう	0.03 g							マヨネーズタイプ調味料	6 g	6		キャベツ	20 g	4					
豆乳プリン												きゅうり	20 g	4					
豆乳プリン	1 こ	5	豆									にんじん	5 g	3					
エネルギー	803			kcal	エネルギー	801		kcal	エネルギー	772			ホールコーン	3 g	4				
たんぱく質	30.7			g	たんぱく質	26		g	たんぱく質	38.2			ごま油	0.2 g	6	ゴ			
材料名					材料名				材料名				砂糖	2 g	5				
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
7日 (月) 行事食「セタ」	ごはん				8日 (火)	混ぜ込みご飯				9日 (水) 食育の日の献立「フランス」	ごはん				10日 (木)	ごはん			
	●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5	
	牛乳	1 本	2	乳		ツナ	10 g	1			牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳
	星形メンチカツ	1 こ	1	麦 豆 鶏		うす揚げ	3 g	1	豆		野菜コロッケ	1 本	2	乳		ハンバーグ	1 こ	1	豆 鶏 豚
	揚げ油	6 g	6			ごぼう	6 g	4			野菜コロッケ	1 こ	1	麦 豆		大根おろし	20 g	4	
	セタそうめん					にんじん	3 g	3			揚げ油	5 g	6			本みりん	1 g		
	●そうめん	8 g	5	麦		本みりん	3 g				鶏肉	40 g	1	鶏		砂糖	1 g	5	麦 豆
	かまぼこ(星)	8 g	1			牛乳	1 本	2	乳		●たまねぎ	40 g	4			こいくちしょうゆ	2 g		
	鶏肉	15 g	1	鶏		鶏肉	40 g	1	鶏		ぶなしめじ	10 g	3			でんぶん	0.5 g	5	
	●たまねぎ	30 g	4			赤魚のみぞマヨ焼き					マッシュルーム(水煮)	10 g	4			豆腐	30 g	1	豆
にんじん	12 g	3		赤魚切り身	1 こ	1		マッシュルーム(水煮)	10 g	4		わかめ	0.5 g	2					
オクラ	10 g	3		清酒	2 g			ぶどう酒	1 g			うす揚げ	5 g	1	豆				
本みりん	2.5 g			砂糖	0.8 g	5		コンソメ	2 g			●たまねぎ	30 g	4					
うすくちしょうゆ	3 g			みそ	4 g	1	豆	塩	0.1 g			にんじん	10 g	3					
塩	0.1 g			マヨネーズタイプ調味料	12 g	6		牛乳	50 g	2	乳	砂糖	1 g						
だし昆布	1 g			高野豆腐の煮物				生クリーム	5 g	2	乳	こいくちしょうゆ	2 g						
だしパック	3 g		鯖	高野豆腐	10 g	1	豆	無塩バター	2 g	6	乳	でんぶん	0.5 g	5					
じゃこビーマン				豚肉	30 g	1	豚	●米粉	5 g	5		豆腐	30 g	1	豆				
牛肉	10 g	1	牛	土しよが	0.3 g	4		ラタトゥイユ				わかめ	0.5 g	2					
ビーマン	30 g	3		じゃがいも	30 g	5		ペーコン	5 g	1	豚	うす揚げ	5 g	1	豆				
ちりめんじゃこ	5 g	2		●たまねぎ	40 g	4		なす	10 g	4		●たまねぎ	30 g	4					
清酒	1 g			たけのこ	20 g	4		ズッキーニ	10 g	4		にんじん	10 g	3					
本みりん	1 g			にんじん	15 g	3		黄ピーマン	10 g	3		●青ねぎ	6 g	3					
砂糖	1 g	5		グリーンピース	5 g	4		●たまねぎ	10 g	4		えのきたけ	10 g	4					
こいくちしょうゆ	2 g			干しいたけ	0.5 g	4		トマト	10 g	3		清酒	1 g						
セタゼリー				清酒	2 g			トマトピューレ	5 g	3		本みりん	2 g						
セタゼリー	1 こ	5		砂糖	2 g	5	麦 豆 鯖	にんにく	0.1 g	4		うすくちしょうゆ	5 g		麦 豆				
エネルギー	819			kcal	エネルギー	798		kcal	コンソメ	0.8 g	5		だし昆布	1 g					
たんぱく質	30.2			g	たんぱく質	40.1		g	塩	0.1 g			だしパック	3 g		鯖			
材料名					材料名				こしょう	0.02 g			豆腐	30 g	1	豆			
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
11日 (金)	ごはん				14日 (月)	夏野菜カレー				15日 (火)	ごはん				香芝市イメージキャラクター カッシー				
	●精白米	100 g	5			●精白米	90 g	5			●精白米	100 g	5						
	牛乳	1 本	2	乳		精麦	10 g	5			牛乳	1 本	2	乳					
	まぐろカツ	1 こ	1	麦		鶏肉	30 g	1	鶏		牛乳	1 本	2	乳					
	揚げ油	6 g	6			ぶどう酒	1.5 g				あじのピリ辛焼き	1 こ	1	麦 豆 り					
	ウスターソース	3 g				にんにく	0.8 g	4			あじのピリ辛焼き	1 こ	1	麦 豆 り					
	トンカツソース	3 g				土しよが	0.8 g	4			豚肉と冬瓜の煮物	40 g	1	豚					
	筑前煮					●たまねぎ	50 g	4			豚肉	40 g	1	豚					
	鶏肉	30 g	1	鶏		かぼちゃ	20 g	3			冬瓜	60 g	4						
	厚揚げ	20 g	1	豆		なす	20 g	3			厚揚げ	20 g	1	豆					
さといも	10 g	5		にんじん	20 g	3		ちくわ	10 g	1									
●板こんにやく	20 g	5		トマト	15 g	3		白ねぎ	5 g	4									
れんこん	20 g	4		むき枝豆	5 g	4	豆	清酒	2 g										
ごぼう	20 g	4		カレーウ(辛口)	5 g	6	麦 豆 り	本みりん	2 g										
たけのこ	20 g	4		カレーウ(甘口)	10 g	6	麦 豆	こいくちしょうゆ	5 g		麦 豆								
にんじん	15 g	3		トマトケチャップ	3 g			だしパック	1 g		鯖								
むき枝豆	5 g	4	豆	トンカツソース	2 g			牛肉	20 g	1	牛								
干しいたけ	0.5 g	4		ウスターソース	1 g			ごぼう	20 g	4									
本みりん	1 g			コンソメ	1 g			●つきこんにやく	8 g	5									
清酒	1 g			塩	0.1 g			にんじん	5 g	3									
砂糖	3 g	5		こしょう	0.03 g			清酒	1 g										
こいくちしょうゆ	6 g			牛乳	1 本	2	乳	砂糖	1 g	5	麦 豆								
だしパック	2 g			牛乳	1 本	2	乳	コンソメ	0.8 g										
ほうれんそうとツナの和え物				ヒレカツ	1 こ	1	麦 豚	塩	0.1 g										

給食センターの献立を紹介しています。
調理動画も公開してますのでご覧ください。
注) いいネットならアカウントでログインした端末でしか見られません。
<https://sites.google.com/e-net.nara.jp/smile>

Googleホーム QRコード
中学校給食センタースマイル



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
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	い	いか	ら	いくら
オ	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

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	

7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
805	32.9	25.0	386	120	5.2	289	0.84	0.66	51	6.8