令和7年度

9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

3日（水）

材料名	分量	6群	アレルゲン
米粉パン			
●米粉パン	1こ	5	乳 麦
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
なすのミートスパゲティ			
スパゲッティ	30g	5	麦
オリーブ油	0.3g	6	
豚ひき肉	30g	1	豚
にんにく	0.3g	4	
なす	30g	4	
たまねぎ	30g	4	
にんじん	10g	3	
ピーマン	10g	3	
トマト	10g	3	
トマトケチャップ	20g		
ウスターソース	1g		
トンカツソース	1g		
コンソメ	0.1g		
砂糖	1g	5	
塩	0.1g		
こしょう	0.03g		
クリームスープ			
たまねぎ	30g	4	
にんじん	20g	3	
ブロッコリー	10g	3	
牛乳	50g	2	乳
生クリーム	5g	2	乳
無塩バター	3g	6	乳
コンソメ	2g		
塩	0.1g		
こしょう	0.04g		
●米粉	4g	5	
エネルギー	829	kcal	
たんぱく質	34.3	g	

4日（木）防災の日の献立

材料名	分量	6群	アレルゲン
カレーライス			
●精白米	90g	5	
精麦	10g	5	
ほぐしささみ	30g	1	鶏
ぶどう酒	1.5g		
にんにく	0.3g	4	
土しょうが	0.3g	4	
じゃがいも	60g	5	
たまねぎ	60g	4	
にんじん	20g	3	
むき枝豆	8g	4	豆
カレールウ(辛口)	5g	6	麦 豆 り
カレールウ(甘口)	12g	6	麦 豆
トマトケチャップ	3g		
トンカツソース	2g		
ウスターソース	1g		
コンソメ	1.8g		
塩	0.1g		
こしょう	0.03g		
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
切り干し大根とツナのマヨネーズ和え			
ツナ	20g	1	
切り干し大根	6g	4	
きゅうり	20g	4	
砂糖	0.3g	5	
こいくちしょうゆ	0.5g		麦 豆
ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料	6g	6	豆
ガリガリ君(ソーダ)			
ガリガリ君(ソーダ)	1こ	5	り
エネルギー	805	kcal	
たんぱく質	30.4	g	

5日（金）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100g	5	
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
豚肉の生姜だれ			
豚肉(ロース)	1枚	1	豚
たまねぎ	10g	4	
土しょうが	1g	4	
清酒	0.5g		
本みりん	1g		
砂糖	2g	5	
こいくちしょうゆ	3g		麦 豆
でんぷん	0.4g	5	
みそ汁			
豆腐	20g	1	豆
うす揚げ	8g	1	豆
じゃがいも	20g	5	
たまねぎ	30g	4	
にんじん	8g	3	
みそ	10g	1	豆
白みそ	2g	1	豆
だしパック	3g		鯖
ささみときゅうりの梅和え			
ほぐしささみ	20g	1	鶏
きゅうり	40g	4	
●梅ペースト	5g	4	
砂糖	0.8g	5	
うすくちしょうゆ	1g		麦 豆
エネルギー	780	kcal	
たんぱく質	35.9	g	

8日（月）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100g	5	
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
たこのメンチカツ			
たこのメンチカツ	1こ	1	麦 豆
揚げ油	5g	6	
肉じゃが			
牛肉	40g	1	牛
清酒	1g		
じゃがいも	60g	5	
たまねぎ	60g	4	
●糸こんにゃく	30g	5	
グリーンピース	5g	4	
本みりん	1g		
砂糖	4g	5	
こいくちしょうゆ	7g		麦 豆
だしパック	2g		鯖
ほうれん草のごま和え			
ほうれん草	40g	3	
にんじん	5g	3	
ごま	0.5g	6	ｺﾞ
すりごま	1g	6	ｺﾞ
砂糖	1g	5	
こいくちしょうゆ	2g		麦 豆
エネルギー	812	kcal	
たんぱく質	30.1	g	

9日（火）食育の日の献立「インド」

材料名	分量	6群	アレルゲン
豚丼			
●精白米	100g	5	
豚肉	60g	1	豚
清酒	2g		
たまねぎ	40g	4	
大根おろし	20g	4	
青ねぎ	6g	3	
土しょうが	0.6g	4	
砂糖	0.2g	5	
本みりん	3g		
うすくちしょうゆ	2g		麦 豆
こいくちしょうゆ	1g		麦 豆
でんぷん	1g	5	
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
雑団子汁			
鮭ボール	20g	1	鮭
豆腐	20g	1	豆
ごぼう	20g	4	
にんじん	8g	3	
えのきたけ	6g	4	
みそ	10g	1	豆
白みそ	2g	1	豆
だしパック	3g		鯖
白桃ジュレ			
白桃ジュレ	1こ	5	桃
エネルギー	820	kcal	
たんぱく質	31.8	g	

10日（水）

材料名	分量	6群	アレルゲン
米粉パン			
●米粉パン	1こ	5	乳 麦
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
鶏肉のレモンジンジャーソース			
鶏肉	1こ	1	鶏
土しょうが	0.8g	4	
ぶどう酒	2g		
レモン果汁	1g	4	
砂糖	1.2g	5	
うすくちしょうゆ	1.8g		麦 豆
こしょう	0.02g		
●米粉	0.5g	5	
オニオンスープ			
ベーコン	10g	1	豚
たまねぎ	40g	4	
チンゲンサイ	20g	3	
にんじん	10g	3	
コンソメ	2g		
塩	0.1g		
こしょう	0.04g		
ペンネアラビアータ			
ペンネ	12g	5	麦
豚ひき肉	12g	1	豚
たまねぎ	30g	4	
にんじん	5g	3	
にんにく	0.2g	4	
オリーブ油	0.4g	6	
トマトケチャップ	10g		
トマト	10g	3	
塩	0.1g		
こしょう	0.02g		
コンソメ	0.2g		
砂糖	0.2g	5	
ウスターソース	0.1g		
豆板ジャン	0.1g		
エネルギー	786	kcal	
たんぱく質	37.2	g	

11日（木）

材料名	分量	6群	アレルゲン
麦ごはん			
●精白米	90g	5	
精麦	10g	5	
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
カレイの唐揚げ			
カレイ唐揚げ	60g	1	
揚げ油	6g	6	
麻婆なす			
豚ひき肉	30g	1	豚
蒸しひきわり大豆	10g	1	豆
なす	70g	4	
たけのこ	30g	4	
にんじん	20g	3	
ピーマン	10g	3	
土しょうが	0.5g	4	
にんにく	0.5g	4	
豆板ジャン	0.3g		
中華スープ	1.2g		豆 鶏 豚
赤みそ	3g	1	豆
みそ	4g	1	豆
清酒	1g		
砂糖	1g	5	
こいくちしょうゆ	1.4g		麦 豆
塩	0.1g		
こしょう	0.04g		
でんぷん	1g	5	
中華サラダ			
はるさめ	5g	5	
キャベツ	30g	4	
きゅうり	10g	4	
ホールコーン	3g	4	
ごま油	0.4g	6	ｺﾞ
こいくちしょうゆ	2g		麦 豆
穀物酢	2g		
砂糖	2g	5	
エネルギー	809	kcal	
たんぱく質	35	g	

12日（金）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100g	5	
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
焼肉			
牛肉	60g	1	牛
清酒	3g		
たまねぎ	50g	4	
にんにく	0.3g	4	
土しょうが	0.3g	4	
焼き肉のたれ	12g	6	麦 豆
でんぷん	0.5g	5	
豆腐とわかめのすまし汁			
豆腐	30g	1	豆
わかめ	0.5g	2	
たまねぎ	20g	4	
にんじん	10g	3	
えのきたけ	10g	4	
土しょうが	0.3g	4	
清酒	1g		
本みりん	3g		
うすくちしょうゆ	5g		麦 豆
だし昆布	1g		
だしパック	3g		鯖
ブロッコリーのマヨネーズ和え			
ブロッコリー	30g	3	
カリフラワー	30g	4	
ホールコーン	5g	4	
塩	0.1g		
こしょう	0.02g		
ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料	7g	6	豆
オレンジゼリー			
オレンジゼリー	1こ	5	ｵﾚ
エネルギー	809	kcal	
たんぱく質	29.6	g	

16日（火）食育の日の献立「インド」

材料名	分量	6群	アレルゲン
ナン			
無塩ナン	1こ	5	麦
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
バターチキンカレー			
鶏肉	30g	1	鶏
ぶどう酒	2g		
にんにく	0.3g	4	
じゃがいも	40g	5	
たまねぎ	60g	4	
トマト	20g	3	
ヨーグルト	10g	2	乳
牛乳	10g	2	乳
生クリーム	10g	2	乳
無塩バター	5g	6	乳
カレールウ(辛口)	5g	6	麦 豆 り
カレールウ(甘口)	12g	6	麦 豆
トマトケチャップ	5g		
コンソメ	1g		
塩	0.1g		
こしょう	0.04g		
チャナサラダ			
ひよこ豆	10g	1	
ブロッコリー	30g	3	
赤ピーマン	10g	3	
ホールコーン	5g	4	
野菜ドレッシング	7g	6	り
バナナのスティックケーキ			
バナナのスティックケーキ	1こ	5	豆 ﾊﾞ
エネルギー	821	kcal	
たんぱく質	30.6	g	

17日（水）

材料名	分量	6群	アレルゲン
米粉パン			
●米粉パン	1こ	5	乳 麦
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
ボロニアカツ			
ボロニアカツ	1こ	1	豆 鶏
揚げ油	4g	6	
ミートボールのトマトソース煮			
肉団子	60g	1	豆 鶏
たまねぎ	70g	4	
にんじん	20g	3	
エリンギ	20g	4	
パセリ	0.5g	3	
トマトケチャップ	7g		
トマト	7g	3	
砂糖	0.5g	5	
コンソメ	0.1g		
オリーブ油	1g	6	
ポテトサラダ			
じゃがいも	50g	5	
きゅうり	10g	4	
にんじん	5g	3	
塩	0.1g		
こしょう	0.04g		
ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料	7g	6	豆
エネルギー	834	kcal	
たんぱく質	37.5	g	

18日（木）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ツナと小松菜の混ぜご飯			
●精白米	90g	5	
ツナ	20g	1	
●小松菜	15g	3	
にんじん	3g	3	
本みりん	1g		
砂糖	2g	5	
うすくちしょうゆ	3g		麦 豆
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
ししゃもフライ			
ししゃもフライ	2こ	1	麦
揚げ油	6g	6	
豚肉と冬瓜の煮物			
豚肉	30g	1	豚
冬瓜	60g	4	
厚揚げ	30g	1	豆
焼きちくわ	20g	1	
●板こんにゃく	20g	5	
にんじん	20g	3	
さやいんげん	5g	3	
ぶなしめじ	8g	4	
清酒	3g		
本みりん	2g		
砂糖	1g	5	
こいくちしょうゆ	2g		麦 豆
うすくちしょうゆ	2g		麦 豆
だしパック	2g		鯖
エネルギー	804	kcal	
たんぱく質	34.8	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

表裏印刷

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
19日（金）	**ごはん**			
	●精白米	100 g	5	
	焼き餃子			
	焼き餃子	3 こ	1	麦 豆 鶏 豚
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	キムチラーメン			
	中華麺	48 g	5	麦
	豚肉	20 g	1	豚
	清酒	2 g		
	白菜キムチ	20 g	4	
	たまねぎ	30 g	4	
	チンゲンサイ	20 g	3	
	にんじん	10 g	3	
	鳥がらスープ	2 g		鶏
	中華スープ	2 g		豆 鶏 豚
	ガーリックパウダー	0.05 g		豆
	こしょう	0.04 g		
	ブロッコリーの中華炒め			
	ブロッコリー	40 g	3	
	牛肉	10 g	1	牛
	にんにく	0.2 g	4	
	エリンギ	10 g	4	
	ごま油	0.3 g	6	ｺﾞ
	オイスターソース	0.3 g		麦 豆
	本みりん	1 g		
	こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆
	エネルギー	805	kcal	
	たんぱく質	29.3	g	

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
22日（月）	**ごはん**			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	つくねの照り焼き			
	鶏つくねハンバーグ	1 こ	1	鶏 麦 豆
	砂糖	2 g	5	
	こいくちしょうゆ	2.5 g		麦 豆
	本みりん	0.4 g		
	でんぷん	0.5 g	5	
	豚汁			
	豚肉	30 g	1	豚
	清酒	2 g		
	豆腐	20 g	1	豆
	さといも	10 g	5	
	だいこん	20 g	4	
	ごぼう	10 g	4	
	にんじん	10 g	3	
	みそ	8 g	1	豆
	白みそ	2 g	1	豆
	だしパック	3 g		鯖
	きゅうりのツナマヨ和え			
	きゅうり	30 g	4	
	キャベツ	20 g	4	
	ツナ	20 g	1	
	塩	0.1 g		
	こしょう	0.03 g		
	ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料	7 g	6	豆
	エネルギー	789	kcal	
	たんぱく質	34.9	g	

汁物リクエスト 1位

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
24日（水）	**規格パン**			
	●規格パン	1 こ	5	乳 麦
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	ピザ風ポテトのチーズ焼き			
	フライドポテト	60 g	5	
	たまねぎ	8 g	4	
	ピーマン	5 g	3	
	ミートソース	30 g	4	豆 鶏 豚
	塩	0.2 g		
	こしょう	0.02 g		
	とろけるチーズ	10 g	2	乳
	コンソメスープ			
	カットウインナー	10 g	1	鶏
	たまねぎ	30 g	4	
	だいこん	20 g	4	
	にんじん	10 g	3	
	むき枝豆	5 g	4	豆
	コンソメ	2 g		
	塩	0.1 g		
	こしょう	0.04 g		
	りんごジャム			
	りんごジャム	1 袋	5	り
	エネルギー	805	kcal	
	たんぱく質	27	g	

主菜リクエスト 2位

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
25日（木）	**ごはん**			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	春巻き			
	春巻き	1 こ	1	麦 豆 豚
	揚げ油	5 g	6	
	中華スープ			
	ベーコン	8 g	1	豚
	豆腐	20 g	1	豆
	かまぼこ	10 g	1	
	たまねぎ	30 g	4	
	チンゲンサイ	20 g	3	
	にんじん	10 g	3	
	清酒	1 g		
	鳥がらスープ	1 g		鶏
	中華スープ	1 g		豆 鶏 豚
	うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆
	塩	0.1 g		
	こしょう	0.03 g		
	焼きビーフン			
	ビーフン	10 g	5	
	豚肉	12 g	1	豚
	キャベツ	20 g	4	
	たまねぎ	10 g	4	
	たけのこ	10 g	4	
	にんじん	5 g	3	
	ごま油	0.5 g	6	ｺﾞ
	中華スープ	0.5 g		豆 鶏 豚
	オイスターソース	0.1 g		麦 豆
	塩	0.1 g		
	こしょう	0.02 g		
	エネルギー	808	kcal	
	たんぱく質	23.4	g	

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
26日（金）	**ごはん**			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	さんまのおろしかけ			
	さんま切り身	1 切	1	
	大根おろし	20 g	4	
	本みりん	1.5 g		
	砂糖	1.5 g	5	
	こいくちしょうゆ	2.5 g		麦 豆
	でんぷん	0.5 g	5	
	そうめん汁			
	●そうめん	8 g	5	麦
	豆腐	20 g	1	豆
	たまねぎ	30 g	4	
	にんじん	10 g	3	
	本みりん	2 g		
	うすくちしょうゆ	5 g		麦 豆
	塩	0.1 g		
	だし昆布	1 g		
	だしパック	3 g		鯖
	じゃがいものそぼろ煮			
	豚ひき肉	20 g	1	豚
	じゃがいも	40 g	5	
	●つきこんにゃく	10 g	5	
	にんじん	5 g	3	
	むき枝豆	5 g	4	豆
	本みりん	1 g		
	砂糖	1 g	5	
	こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
	だしパック	1 g		鯖
	エネルギー	792	kcal	
	たんぱく質	29.4	g	

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
29日（月）	**ごはん**			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	チキン南蛮			
	鶏肉	1 こ	1	鶏
	でんぷん	8 g	5	
	揚げ油	6 g	6	
	砂糖	3 g	5	
	こいくちしょうゆ	3 g		麦 豆
	穀物酢	3 g		
	ノンエッグタルタルソース	1 こ	6	豆
	けんちん汁			
	うす揚げ	8 g	1	豆
	さといも	20 g	5	
	●板こんにゃく	20 g	5	
	だいこん	20 g	4	
	ごぼう	15 g	4	
	にんじん	10 g	3	
	本みりん	1.5 g		
	うすくちしょうゆ	6 g		麦 豆
	塩	0.1 g		
	だし昆布	1 g		
	だしパック	3 g		鯖
	じゃこピーマン			
	ちりめんじゃこ	6 g	2	
	ピーマン	30 g	3	
	牛肉	12 g	1	牛
	清酒	0.5 g		
	本みりん	1 g		
	砂糖	0.8 g	5	
	こいくちしょうゆ	1.8 g		麦 豆
	エネルギー	818	kcal	
	たんぱく質	32.1	g	

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
30日（火）	**減量ごはん**			
	●精白米	90 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	ちくわの磯辺揚げ			
	焼きちくわ(個)	1 本	1	
	あおのり	0.1 g	2	
	てんぷら粉	6 g	5	麦
	揚げ油	6 g	6	
	カレーうどん			
	●吉野葛入りうどん	50 g	5	麦
	豚肉	10 g	1	豚
	清酒	2 g		
	たまねぎ	50 g	4	
	にんじん	10 g	3	
	ぶなしめじ	10 g	4	
	カレールウ(甘口)	8 g	6	麦 豆
	カレールウ(辛口)	4 g	6	麦 豆 り
	本みりん	3 g		
	うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆
	カレー粉	0.1 g		
	だしパック	2 g		鯖
	レモンソーダゼリー			
	レモンソーダゼリー	1 こ	5	り
	エネルギー	820	kcal	
	たんぱく質	24.1	g	

リクエスト献立

３年生のみなさんに聞いた、リクエスト献立の結果を発表します。上位３位までのリクエストを２学期に実施します。

順位	主食	主菜	汁物	副菜
1	あげパン	鶏のから揚げ	豚汁	チーズポテト
2	わかめごはん	春巻き	にゅうめん	ポテトサラダ
3	ごはん	ヤンニョムチキン	ミネストローネ	海藻サラダ

●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。

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
教育委員会HP

香芝市
教育委員会HP

「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							
ｴﾋ	えび	蟹	かに	く	くるみ	麦	小麦
蕎	そば	卵	卵	乳	乳	ピ	落花生
ｱｰ	アーモンド	鮑	あわび	ｲｶ	いか	ら	いくら
ｵﾚ	オレンジ	ｶｼ	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	ﾏｶ	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	

９月　平均栄養量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μｇＲＥ	ビタミンB_1 mg	ビタミンB_2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
807	31.7	25.0	393	107	3.8	240	0.71	0.58	77	6.9

非常時に備えましょう！９月１日は「防災の日」

地震や水害など、自然災害はいつ起こるかわかりません。災害が起こると、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。非常食を特に用意していないという家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。

～９月４日は防災の日の献立を実施します～

９月４日の献立
カレーライス　牛乳　切り干し大根とツナのマヨネーズ和え　ガリガリ君（ソーダ）

今年度の防災の日の献立は「パッククッキング」で調理できるメニューにしました。パッククッキングとは、耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま湯煎する調理方法です。給食だよりには、災害時にあると便利な調理道具やパッククッキングでできるご飯の炊き方などを載せていますので、ぜひ見てくださいね。

パッククッキング「カレー」の作り方

材料（1人分）
カレールウ　10ｇ程度
チキンフレーク　1缶
家にある野菜　200ｇ程度
水　150ｇ程度

作り方
① 野菜を細かく切り、カレールウも細かく砕く。
② ポリ袋に水とカレールウを入れて、よくもんでカレー粉を溶かす。
③ 具材を入れる。
④ 空気を抜いてポリ袋を縛り、20分～30分ほど湯せんする。

給食センター　栄養士より
特別な非常食ではなく、日ごろから食べ慣れている加工食品を少し多めに買って切らさないように補充しておくことで、災害時でも栄養価の高い食事をとることができます。

表裏印刷