

令和7年度
10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 （水）	米粉パン					1こ	5	2日 （木）	ごはん					100g	5	3日 （金）	ごはん					100g	5	6日 （月） 行事食「月見」	里芋の炊き込みごはん					80g	5			
	●米粉パン						●精白米						●精白米						●精白米															
	牛乳					1本	2		牛乳					1本	2		牛乳					1本	2		牛乳					1本	2			
	白身魚フライ(オーロラソース)						鶏肉のスタミナ炒め						鮭のみそマヨネーズかけ						豚肉の梅だれかけ							豚肉(ロース)					1枚	1		
	白身魚フライ					1こ	1		鶏肉					1こ	1		鮭(濃粉付き)					1こ	1		●梅ペースト					5g	3			
	揚げ油					6g	6		たまねぎ					40g	4		揚げ油					6g	6		清酒					1g				
	ぶどう酒					2g			キャベツ					30g	4		ぶどう酒					3g			本みりん					2g				
	砂糖					0.5g	5		清酒					3g			みそ					4g	1		砂糖					1g	5			
	トマトケチャップ					4g			砂糖					2g	5		マヨネーズタイプ調味料					10g	6		こいくちしょうゆ					3g	麦豆			
	トンカツソース					1g			こいくちしょうゆ					3g			すいとん汁					20g	5		豚肉					30g	4			
マヨネーズタイプ調味料					8g	6	豆	土しょうが					1g	4							でんぷん					0.1g	麦豆							
豆乳クリームスープ							2日 （木）	高野豆腐の煮物						切り干し天根の炒め煮						鶏団子汁						レバー入り肉だんご					30g	1		
鶏肉					20g	1		高野豆腐					10g	1	切り干し大根					5g	4	豆腐					20g	1						
じゃがいも					30g	5		豚肉					30g	1	平天					6g	1	ごぼう					10g	4						
たまねぎ					30g	4		土しょうが					0.3g	4	うす揚げ					3g	1	白菜					10g	4						
にんじん					10g	3		じゃがいも					50g	5	にんじん					3g	3	にんじん					10g	3						
ブロッコリー					10g	3		たまねぎ					20g	4	グリーンピース					3g	4	えのきたけ					6g	4						
豆乳					40g	1		にんじん					20g	3	干しいたけ					0.5g	4	●青ねぎ					5g	3						
コンソメ					2g			たけのこ					20g	4	清酒					1.5g		土しょうが					0.5g	4						
塩					0.1g			グリーンピース					5g	4	砂糖					2.5g	5	清酒					2g							
こしょう					0.04g			干しいたけ					0.5g	4	うすくちしょうゆ					5g		本みりん					1g							
ほうれん草とツナのソデー							2日 （木）	小松菜のおかが和え						切り干し大根の炒め煮						鶏団子汁						レバー入り肉だんご					30g	1		
ほうれん草					40g	3		●小松菜					40g	3	切り干し大根					5g	4	豆腐					20g	1						
ツナ					20g	1		うす揚げ					6g	1	平天					6g	1	ごぼう					10g	4						
にんにく					0.2g	4		にんじん					3g	3	うす揚げ					3g	1	白菜					10g	4						
コンソメ					0.3g			糸かつお					0.5g	1	にんじん					3g	3	にんじん					10g	3						
塩					0.1g			砂糖					1g	5	グリーンピース					3g	4	えのきたけ					6g	4						
こしょう					0.03g			うすくちしょうゆ					2g		干しいたけ					0.5g	4	土しょうが					0.5g	4						
こめ油					0.3g	6		だしパック					2g		清酒					1.5g		清酒					2g							
								だしパック					2g		砂糖					2.5g	5	本みりん					1g							
								鯖						うすくちしょうゆ					5g		マヨネーズタイプ調味料					10g	6							
							麦豆						だしパック					0.1g		コンソメ					2g									
							麦豆						鯖						塩					0.1g										
							麦豆						鯖						こしょう					0.03g										
							麦豆						鯖						こめ油					0.3g	6									
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
							麦豆						鯖																					
				</																														

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
21日 (火)	カレーライス				24日 (金)	わかめごはん				27日 (月)	中華丼				28日 (火)	ごはん			
	●精白米	90 g	5			●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5						
	精麦	10 g	5			わかめごはんの素	2 g	2			豚肉	20 g	1	豚		牛乳			
	牛肉	20 g	1	牛		牛乳	1 本	2	乳		焼きちくわ	10 g	1			牛乳	1 本	2	乳
	ぶどう酒	1.5 g				ちくわのお茶揚げ					白菜	60 g	4			さわらのしそ香味焼き			
	にんにく	0.3 g	4			焼きちくわ(個)	1 本	1			たまねぎ	50 g	4			さわら切り身	1 切	1	
	土しょうが	0.3 g	4			●大和茶	0.3 g				たけのこ	20 g	4			香味焼オイル青紫蘇風味	5 g	6	麦 鯖 豆
	じゃがいも	50 g	5			てんぷら粉	6 g	5	麦		にんじん	20 g	3			ずき焼き			
	たまねぎ	50 g	4			揚げ油	5 g	6			●青ねぎ	6 g	3			牛肉	30 g	1	牛
	にんじん	20 g	3			ちゃんこ汁					土しょうが	1 g	4			●糸こんにゃく	40 g	5	
むき枝豆	8 g	4	豆	レバー入り肉だんご	30 g	1	麦 豆 鶏	きくらげ	1 g	4		豆腐	30 g	1	豆				
カレールウ(辛口)	5 g	6	麦 豆 り	豆腐	30 g	1	豆	干しいたけ	0.5 g	4		焼きふ	1 g	5	麦				
カレールウ(甘口)	12 g	6	麦 豆	白菜	30 g	4		清酒	2 g			白菜	60 g	4					
トマトケチャップ	3 g			ごぼう	10 g	4		オイスターソース	1 g		麦 豆	白ねぎ	10 g	4					
トンカツソース	2 g			にんじん	10 g	3		中華スープ	3 g		豆 鶏 豚	干しいたけ	0.8 g	4					
ウスターソース	1 g			えのきたけ	10 g	4		うすくちしょうゆ	2.5 g		麦 豆	清酒	3 g						
コンソメ	1.8 g			土しょうが	0.3 g	4		でんぷん	2 g	5		本みりん	2 g						
塩	0.1 g			清酒	2 g			牛乳	1 本	2	乳	砂糖	4 g						
こしょう	0.03 g			本みりん	2 g			味付き肉団子	2 こ	1	豆 鶏 豚 り ゴ	こいくちしょうゆ	6 g		麦 豆				
牛乳	1 本	2	乳	うすくちしょうゆ	4 g		麦 豆	一口焼きいも				根菜の和え物							
トンカツ	1 こ	1	麦 豆 豚	塩	0.1 g			揚げ油	6 g	6		れんこん	30 g	4					
揚げ油	6 g	6		だし昆布	1 g							ごぼう	20 g	4					
アップルコンポート	1 こ	4	り	だしパック	3 g		鯖					にんじん	5 g	3					
				肉野菜炒め								ツナ	10 g	1	豆				
				牛肉	20 g	1	牛					砂糖	1 g	5					
				キャベツ	30 g	4						こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆				
				ピーマン	10 g	3													
				にんじん	5 g	3													
				エリンギ	10 g	4													
				清酒	1 g		麦 豆												
				うすくちしょうゆ	2 g														
				塩	0.1 g														
				こしょう	0.03 g														
	エネルギー	867		kcal		エネルギー	811		kcal		エネルギー	847		kcal		エネルギー	828		kcal
	たんぱく質	30.2		g		たんぱく質	30.8		g		たんぱく質	30.9		g		たんぱく質	36		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
29日 (水)	きなこあげパン				30日 (木)	ピピンバ				31日 (金)	ごはん			
	●規格パン	1こ	5	乳 麦		●精白米	90g	5			●精白米	100g	5	
	揚げ油	6g	6			精麦	10g	5			牛乳	1本	2	乳
	きな粉	10g	1	豆		牛肉	30g	1	牛		さんまの蒲焼	1本	2	乳
	砂糖	5g	5			水煮ぜんまい	40g	4			さんま開き(蕨粉付き)	1こ	1	
	塩	0.1g				豆板ジャン	0.3g				揚げ油	5g	6	
	牛乳	1本	2	乳		本みりん	2g				本みりん	1g		
	照り焼きチキン	1こ		麦 豆 鶏		清酒	2g				清酒	1g		
	真だくさんポトフ					砂糖	2g	5			砂糖	0.5g	5	
	ミニウインナー	30g	1	鶏 豚		こいくちしょうゆ	4g		麦 豆		こいくちしょうゆ	1.8g		麦 豆
じゃがいも	40g	5		ほうれん草	50g	3		みそ汁						
たまねぎ	40g	4		ごま油	0.5g	6	ゴ	豆腐	10g	1	豆			
キャベツ	40g	4		砂糖	1g	5		たまねぎ	30g	4				
にんじん	20g	3		こいくちしょうゆ	2.2g		麦 豆	だいこん	20g	4				
にんにく	0.3g	4		錦糸卵	30g	1	卵 麦 豆	●青ねぎ	6g	3				
ぶどう酒	1g			牛乳	1本	2	乳	えのきたけ	8g	4				
コンソメ	2g			トックスーブ				わかめ	0.3g	2				
塩	0.1g			トック	30g	5		みそ	10g	1	豆			
こしょう	0.04g			鶏肉	20g	1	鶏	白みそ	2g	1	豆			
				たまねぎ	30g	4		だしパック	3g		鯖			
				たけのこ	10g	4		豚ひき肉とれんこんの炒め物						
				にんじん	8g	3		豚ひき肉	20g	1	豚			
				●青ねぎ	6g	3		清酒	1g					
				干しいたけ	0.3g	4		れんこん	20g	4				
				中華スープ	2g		豆 鶏 豚	ごぼう	10g	4				
				うすくちしょうゆ	1g		麦 豆	にんじん	5g	3				
				塩	0.1g			土しよが	0.2g	4				
				アーモンドじゃこ				砂糖	0.8g	5				
				アーモンドじゃこ	1こ	2	ア- 麦 豆	こいくちしょうゆ	2g		麦 豆			
								でんぶん	0.3g	5				
								かぼちゃプリン						
								かぼちゃプリン	1こ	5	豆			
	エネルギー	868	kcal			エネルギー	798	kcal			エネルギー	844	kcal	
	たんぱく質	35.7	g			たんぱく質	33.2	g			たんぱく質	27.8	g	

広陵町イメージキャラクター
かぐやちゃん



香芝市イメージキャラクター
カッシーくん

