

令和7年度
11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											
4日 (火)	ごはん							5日 (水)	規格パン							6日 (木)	ごはん							7日 (金)	ごはん									
	●精白米				100 g	5			●規格パン				1 こ	5	乳 麦		●精白米				100 g	5			●精白米				100 g	5				
	牛乳				1 本	2	乳		牛乳				1 本	2	乳		牛乳				1 本	2	乳		牛乳				1 本	2	乳			
	いわしの磯辺揚げ								照り焼きハンバーグ								厚焼き卵								カマスの竜田揚げ									
	いわしの磯辺揚げ				1 こ	1	麦		ハンバーグ				1 こ	1	豆 鶏 豚		おでん風煮				1 こ	1	卵		揚げ油				4 g	6				
	揚げ油				5 g	6			砂糖				2 g	5			鶏肉				30 g	1	鶏		ちゃんこ鍋									
	豚肉と大根の煮物								こいくちしょうゆ				2.5 g		麦 豆		厚揚げ				30 g	1	豆		レバー入り肉だんご				30 g	1	麦 豆 鶏			
	豚肉				20 g	1	豚		本みりん				0.4 g				ちくわ				10 g	1			豆腐				30 g	1	豆			
	だいこん				60 g	4			でんぶん				0.3 g	5			平天				10 g	1	豆		白菜				40 g	4				
	厚揚げ				20 g	1	豆		ポークビーンズ								●板こんにゃく				20 g	5			ごぼう				20 g	4				
ちくわ				10 g	1		豚肉				20 g	1	豚	じゃがいも				2 g			えのきたけ				10 g	4								
●板こんにゃく				20 g	5		ぶどう酒				2 g			大豆水煮				20 g	1	豆	清酒				2 g									
にんじん				10 g	3		大豆水煮				20 g			じゃがいも				40 g	5		清酒				2 g									
さやいんげん				5 g	3		じゃがいも				40 g	5		たまねぎ				40 g	4		本みりん				2 g									
ぶなしめじ				10 g	4		にんじん				10 g	3		にんじん				10 g	3		うすくちしょうゆ				6 g		麦 豆							
清酒				3 g			セロリー				3 g	4		清酒				1.3 g			塩				0.2 g									
本みりん				2 g			トマトケチャップ				20 g			砂糖				3 g	5		だしパック				2 g		鯖							
砂糖				2 g	5		塩				0.1 g			こいくちしょうゆ				6 g		麦 豆	だし昆布				1 g									
こいくちしょうゆ				3 g		麦 豆	こしょう				0.04 g			根菜の肉炒め							牛肉				15 g	1	牛							
うすくちしょうゆ				3 g		麦 豆	かぶとブロッコリーのサラダ							れんこん				20 g	4		りんご				20 g	4								
だしパック				2 g		鯖	かぶ				30 g	4		ごぼう				10 g	4		たまねぎ				10 g	4								
							和風ドレッシング				6 g	6	麦 豆 鶏 豚 乳	にんじん				5 g	3		清酒				1 g									
							ミルメーク							清酒				1 g			砂糖				1 g	5								
							ミルメークコーヒ				1 こ	5		砂糖				1 g	5	麦 豆	こいくちしょうゆ				2 g		麦 豆							
														エネルギー				761	kcal						757	kcal								
														たんぱく質				32.8	g						30.7	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	日	材料名				分量	6群	アレルギー			
8日 (土)	カレーライス							10日 (月)					11日 (火)	ごはん							12日 (水)	米粉パン												
	●精白米				90 g	5								●精白米				100 g	5			●米粉パン				1 こ	5	乳 麦						
	精麦				10 g	5								牛乳				1 本	2	乳		牛乳				1 本	2	乳						
	牛肉				20 g	1	牛							小松菜入り餃子				2 こ	1	麦 豆 豚		片平あかねのタルチキ焼き												
	ぶどう酒				2 g									豚ひき肉				20 g	1	豚		鶏肉				1 こ	1	鶏						
	にんにく				0.3 g	4								蒸しひきわり大豆				10 g	1	豆		清酒				1 g								
	じゃがいも				50 g	5								●豆腐				70 g	1	豆		うすくちしょうゆ				0.5 g		麦 豆						
	たまねぎ				50 g	4								たけのこ				20 g	4			●片平あかね(漬物)				8 g	3							
	にんじん				20 g	3								にんじん				20 g	3			マヨネーズタイプ調味料				8 g	6	豆						
	むき枝豆				8 g	4	豆							●ぶなしめじ				10 g	4			カットウインナー				5 g	1	豚						
カレールウ(辛口)				5 g	6	麦 豆 乳	干しいたけ				1 g	4		●ロメインレタス				20 g	4															
カレールウ(甘口)				10 g	6	麦 豆	●青ねぎ				10 g	3		●さといも				15 g	5															
トマトケチャップ				3 g			にんにく				0.3 g	4		たまねぎ				20 g	4															
トンカツソース				2 g			でんぶん				2 g	5		にんじん				10 g	3															
ウスターソース				1 g			中華スープ				1 g		豆 鶏 豚	牛乳				50 g	2	乳														
コンソメ				1 g			豆板ジャン				0.3 g			生クリーム				5 g	2	乳														
塩				0.1 g			清酒				3 g			無塩バター				3 g	6	乳														
こしょう				0.03 g			ごま油				0.5 g	6	ゴ	●米粉				5 g	5															
							砂糖				3 g	5		コンソメ				2 g																
							赤みそ				5 g	1	豆	塩				0.1 g																
							こいくちしょうゆ				2 g		麦 豆	こしょう				0.04 g																
							塩				0.1 g			フルーツミックス																				
							こしょう				0.04 g			ミックスフルーツ				30 g	4	桃 り														
														[パイナップル 黄桃 りんご]																				
														●奈良いちご&ブルーベリーゼリー				30 g	5															
														エネルギー				822	kcal															
														たんぱく質				31.6	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	日	材料名				分量	6群	アレルギー			
13日 (木)	ごはん							14日 (金)	ごはん							17日 (月)	ツナときのこの混ぜ込みごはん							18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				1 本	2	乳		牛乳				1 本	2	乳		牛乳				1 本	2	乳											
	豚肉の柿ソースがけ								大豆コロッケ								牛乳				1 本	2	乳											
	●豚肉(ロース)				1 枚	1	豚		●奈良の大豆コロッケ				1 こ	1	麦 豆		箸巻き																	
	●柿ピューレ				8 g	4			揚げ油				5 g	6			春巻き				1 こ	1	麦 豆 豚											
	こいくちしょうゆ				2 g		麦 豆		かす汁								揚げ油				5 g	6												
	レモン果汁				1 g	4			●豚肉				20 g	1	豚		豆腐の中華風煮込み																	
	ぶどう酒				2 g				●豆腐				20 g	1	豆		豆腐				60 g	1	豆											
	本みりん				0.8 g				●板こんにゃく				20 g	5			蒸しひきわり大豆				10 g	1	豆											
砂糖				0.8 g	5		●だいこん				30 g	4		豚ひき肉				10 g	1	豚														
●米粉				0.5 g	5		にんじん				10 g	3		たまねぎ				30 g	4															
							●青ねぎ				6 g	3		ほうれん草				20 g	3															
							白みそ				12 g	1	豆	チンゲンサイ				10 g	3															
							●かしば香のみそ				3 g	1	豆	にんじん				15 g	3															
							●酒かす				6 g			ぶなしめじ				10 g	4															
							だしパック				3 g		鯖	えのきたけ				10 g	4															
														●青ねぎ				8 g	3															
														清酒				2 g																
														オイスターソース				3 g		麦 豆														
														鳥がらスープ				2 g		鶏														
														砂糖				1.8 g	5															
														こいくちしょうゆ				4 g		麦 豆														
														でんぶん				2 g	5															
														ささみときゅうりの中華和え																				
														ほぐしささみ				20 g	1	鶏														
														きゅうり				30 g	4															
														穀物酢				2 g																
														砂糖				2 g	5															
														こいくちしょうゆ				2 g		麦 豆														
														エネルギー				804	kcal															
														たんぱく質				38.7	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	日	材料名				分量	6群	アレルギー			
												</																						

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



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
19日（水）	規格パン				20日（木）	ごはん				21日（金）	シナガック(ガーリックライス)				25日（火）	ごはん			
	●規格パン	1こ	5	乳 麦		●精白米	100g	5			●精白米	100g	5			●精白米	100g	5	
	牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳
	肉団子のケチャップソース					鶏のから揚げ					にんにく	0.2g	4	豆		いがカツ			
	肉団子のケチャップソース	2こ	1	麦 豆 鶏 豚		鶏のから揚げ	2こ	1	麦 豆 鶏		ガーリックパウダー	0.2g				いがカツ	1こ	1	麦 イカ
	豆乳クリームシチュー					揚げ油	8g	6			パセリ	0.1g				揚げ油	6g	6	
	ミニウインナー	20g	1	鶏 豚		主菜リクエスト 1位					コンソメ	2g				にゅうめん			
	じゃがいも	30g	5			八宝菜					塩	0.5g				●ふしそうめん	8g	5	麦
	たまねぎ	30g	4			豚肉	20g	1	豚		牛乳	1本	2	乳		鶏肉	10g	1	鶏
	にんじん	20g	3			ちくわ	10g	1			アドボ(豚肉の甘酢煮)					かまぼこ	5g	1	
28日（金）	ブロッコリー	20g	3		20日（木）	たまねぎ	40g	4		21日（金）	豚肉(角煮用・バラ肉)	50g	1	豚	25日（火）	たまねぎ	20g	4	
	豆乳	40g	1	豆		白菜	40g	4			にんにく	40g	4			たまねぎ	20g	4	
	コンソメ	2g				チンゲンサイ	30g	3			にんにく	0.2g	4			にんじん	10g	3	
	塩	0.1g				たけのこ	20g	4			穀物酢	3g				●青ねぎ	6g	3	
	こしょう	0.03g				にんじん	10g	3			清酒	2g				えのきたけ	5g	4	
	●米粉	5g	5			清酒	1.5g				本みりん	1g				干しいたけ	0.3g	4	
	ほうれん草とベーコンのソデー					オイスターソース	1g		麦 豆		砂糖	2g	5	麦 豆		本みりん	3g		
	ベーコン	6g	1	豚		中華スープ	3g		豆 鶏 豚		こいくちしょうゆ	3g				うすくちしょうゆ	5g		麦 豆
	ほうれん草	40g	3			うすくちしょうゆ	2.5g		麦 豆		●米粉	0.2g	5			だし昆布	1g		
	ホールコーン	3g	4			でんぶん	2g	5			ソバス(マカロニのクリームスープ)					だしパック	3g		鯖
28日（金）	コンソメ	0.2g			20日（木）	春雨サラダ				21日（金）	マカロニ	6g	5	麦	25日（火）	肉味噌			
	塩	0.1g				はるさめ	6g	5			鶏肉	10g	1	鶏		豚ひき肉	30g	1	豚
	こしょう	0.01g				きゅうり	20g	4			キャベツ	20g	4			たまねぎ	30g	4	
						にんじん	5g	3			たまねぎ	20g	4			清酒	2g		
						ちりめんじゃこ	5g	2			にんじん	20g	3			本みりん	1g		
						砂糖	2g	5	麦 豆		にんにく	0.2g	4			砂糖	2g	5	
						こいくちしょうゆ	2g				●米粉	4g	5			●かしば香るみそ	4g	1	豆
						穀物酢	2g				牛乳	50g	2	乳		うすくちしょうゆ	0.5g		麦 豆
											生クリーム	5g	2	乳		でんぶん	1g	5	
											無塩バター	3g	6	乳					
28日（金）					20日（木）					21日（金）	コンソメ	2g			25日（火）				
											塩	0.1g							
											こしょう	0.04g							
											マンゴーゼリー								
											マンゴーゼリー	1こ							
											エネルギー	794	kcal			エネルギー	785	kcal	
											たんぱく質	29.1	g			たんぱく質	29.8	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



●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。

「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。

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



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 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂
豆・豆製品	小魚・海藻				

11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
798	32.3	25.0	376	121	3.9	271	0.77	0.61	29	6.4