

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						
2日 (火)	ポークカレー	●精白米 90g 精麦 10g 豚肉 30g ぶどう酒 1g にんにく 0.3g 土しょうが 0.3g じゃがいも 60g たまねぎ 60g にんじん 20g むき枝豆 5g カレールー(辛口) 5g カレールー(甘口) 12g トマトケチャップ 3g トンカツソース 1g ウスターソース 1g コンソメ 1g 塩 0.1g こしょう 0.03g	5		3日 (火)	手巻きずし	●精白米 100g だし昆布 1g ちりめんじゃこ 3g 凍り豆腐(細切り) 3g たけのこ 3g にんじん 3g 砂糖 4g 本みりん 1g こいくちしょうゆ 3g 穀物酢 8g 塩 0.2g だし昆布 1g だしパック 2g 卵スティック 1こ ツナ 20g きゅうり 20g 砂糖 0.5g こいくちしょうゆ 0.5g マヨネーズタイプ調味料 6g 手巻きのり 1袋	5		4日 (水)	きなこあげパン	●規格パン 1こ 揚げ油 6g きな粉 8g 上白糖 10g 塩 0.3g	5	乳 麦	5日 (木)	ごはん	●精白米 100g	5							
	牛乳	牛乳 1本	2	乳		牛乳	牛乳 1本	2	乳		牛乳	牛乳 1本	2	乳		牛乳	牛乳 1本	2	乳						
	ワインナーとキャベツのソテー	カットウインナー 15g キャベツ 40g ホールコーン 5g こめ油 0.2g コンソメ 0.5g 塩 0.2g こしょう 0.03g でんぷん 1g	1	豚		牛乳	牛乳 1本	2	乳		野菜たっぷりポトフ	ミニウインナー 20g じゃがいも 20g たまねぎ 20g だいこん 10g かぶ 1g にんじん 8g ぶどう酒 1g にんにく 0.2g コンソメ 2g 塩 0.1g こしょう 0.03g	1	鶏 豚		煎り焼きハンバーグ	ハンバーグ 1こ 本みりん 1g 砂糖 1g こいくちしょうゆ 1.5g こしょう 0.02g でんぷん 0.5g	1	鶏 豚						
	エネルギー	755	kcal	行事食「節分」		ずまし汁	鶏肉 10g 豆腐 20g たまねぎ 20g にんじん 10g ●青ねぎ 6g えのきたけ 5g 土しょうが 0.3g 清酒 2g 本みりん 3g うすくちしょうゆ 5g だし昆布 1g だしパック 3g	1	鶏 豆		スバゲティサラダ	スバゲティ 10g きゅうり 10g にんじん 3g ホールコーン 3g ツナ 10g オリーブ油 0.3g 塩 0.1g こしょう 0.02g マヨネーズタイプ調味料 10g	5	麦		けんちん汁	うす揚げ 5g さといも 20g ●板こんにやく 15g だいこん 20g ごぼう 10g にんじん 8g ●青ねぎ 5g 本みりん 1.5g うすくちしょうゆ 5g 塩 0.1g だし昆布 1g だしパック 3g	1	豆						
	たんぱく質	25	g	節分豆乳プリン		節分豆乳プリン	節分豆乳プリン 1こ	5	豆		エネルギー	801	kcal	小麦		小松菜の肉炒め	牛肉 15g ●小松菜 40g 清酒 1g 砂糖 0.8g こいくちしょうゆ 2g でんぷん 0.5g	1	牛						
	たんぱく質	25	g	エネルギー		755	kcal	たんぱく質	29.7		g	たんぱく質	27.4	g		たんぱく質	28.3	g	エネルギー	763	kcal	たんぱく質	28.3	g	
	6日 (金)	ごはん	●精白米 100g	5			9日 (月)	ごはん	●精白米 100g		5		10日 (火)	ハッシュドポーク		●精白米 90g 精麦 10g 豚肉 20g ぶどう酒 2g たまねぎ 60g にんじん 20g トマト 20g グリーンピース 5g ぶなしめじ 10g にんにく 0.3g ハヤシルウ 13g トマトケチャップ 5g トンカツソース 1g ウスターソース 2g コンソメ 0.5g 塩 0.1g こしょう 0.05g	5		12日 (木)	ケジャリー(カレー風味のご飯)	アルファ化米 85g 鮭フレーク 20g たまねぎ 10g にんじん 8g パセリ 0.02g ぶどう酒 1g コンソメ 1g 塩 0.1g こしょう 0.03g ドライカレーの素 6g	5	豆		
		牛乳	牛乳 1本	2		乳		豚肉の塩麹炒め	豚肉 50g 清酒 3g たまねぎ 45g 土しょうが 0.3g 塩麹 6g 砂糖 1g うすくちしょうゆ 1.2g ●米粉 1g		1	豚		牛乳		牛乳 1本	2	乳		牛乳	牛乳 1本	2	乳		
		ホキのチリソースがけ	ホキ(濃粉つき) 1こ 揚げ油 6g 白ねぎ 3g にんにく 0.1g 土しょうが 0.2g トマトケチャップ 8g 清酒 1g 本みりん 1g 砂糖 0.2g こいくちしょうゆ 0.5g 豆板ジャン 0.2g でんぷん 0.2g	1		1		鶏	筑前煮		鶏肉 30g 厚揚げ 20g さといも 20g ●板こんにやく 20g れんこん 20g ごぼう 20g たけのこ 20g にんじん 20g むき枝豆 5g 清酒 2g 本みりん 2g 砂糖 3g こいくちしょうゆ 6g だしパック 2g	1		鶏 豆		ポロニアカツ	ポロニアカツ 1こ 揚げ油 4g	1		豆 鶏	スコッチエッグ	スコッチエッグ 1こ トマトケチャップ 10g	1	鶏 豆 豚	
		八宝菜	豚肉 20g ちくわ 10g たまねぎ 40g 白菜 40g チンゲンサイ 30g たけのこ 15g にんじん 10g 土しょうが 0.5g 清酒 2g オイスターソース 1g 中華スープ 1.5g うすくちしょうゆ 2g でんぷん 2g	1		豚		天根とじゃこの和え物	だいこん 45g ちりめんじゃこ 3g 糸かつお 0.3g 砂糖 1g こいくちしょうゆ 1.8g		4	豆		ポテトサラダ		じゃがいも 40g きゅうり 10g にんじん 5g 塩 0.1g こしょう 0.04g マヨネーズタイプ調味料 6g	5	豆		スコッチブロス	鶏肉 20g ベーコン 5g じゃがいも 20g かぶ 20g たまねぎ 20g にんじん 10g 白いんげん豆のペースト 10g セロリー 0.5g もち玄米 10g コンソメ 2g 塩 0.1g こしょう 0.04g	1	鶏 豚		
わかめときゅうりの中華和え		わかめ 0.8g きゅうり 20g ツナ 10g 砂糖 2g 穀物酢 2g うすくちしょうゆ 2g	2		エネルギー	751		kcal	たんぱく質	35.1	g	エネルギー		793	kcal	たんぱく質	25.1	g		エネルギー	763	kcal	たんぱく質	28.2	g
エネルギー		771	kcal	たんぱく質	30.4	g		たんぱく質	30.4	g	たんぱく質	25.1		g	たんぱく質	28.2	g								
13日 (金)		ごはん	●精白米 100g	5		16日 (月)		ごはん	●精白米 90g 精麦 10g 牛肉 25g 水煮ぜんまい 40g 豆板ジャン 0.3g 清酒 3g 本みりん 2g 砂糖 2g こいくちしょうゆ 4g ほうれん草 40g ごま油 0.3g 砂糖 0.5g こいくちしょうゆ 2g 錦糸卵 40g	5		17日 (火)		わかめごはん	●精白米 100g わかめごはんの素 2g	5		18日 (水)		規格パン	●規格パン 1こ	5	乳 麦		
		牛乳	牛乳 1本	2	乳			豚汁	豚肉 20g 清酒 1g 豆腐 20g さといも 20g だいこん 20g にんじん 10g ●青ねぎ 5g みそ 8g 白みそ 4g だしパック 3g	1	豚			牛乳	牛乳 1本	2	乳			牛乳	牛乳 1本	2	乳		
		さばの生巻だれ	さば切り身 1こ 土しょうが 1g 清酒 1g 砂糖 1g 本みりん 2g こいくちしょうゆ 2g でんぷん 0.3g	1	1			鯖	キムチがけ	豚肉 20g 豆腐 30g うす揚げ 5g 白菜キムチ 20g たまねぎ 10g にんじん 10g ●青ねぎ 6g 土しょうが 0.2g 清酒 1g みそ 5g コチジャン 2g 塩 0.1g こしょう 0.03g	4			豆	いわしの天ぷら	いわし開き天ぷら 1こ 揚げ油 5g	1			麦	野菜コロッケ	野菜コロッケ 1こ 揚げ油 5g	1	麦 豆	
		豚汁	豚肉 20g 清酒 1g 豆腐 20g さといも 20g だいこん 20g にんじん 10g ●青ねぎ 5g みそ 8g 白みそ 4g だしパック 3g	1	豚			エネルギー	772	kcal	たんぱく質			35.7	g	エネルギー	779			kcal	たんぱく質	27.3	g	エネルギー	780
	ごぼうと鶏ひき肉の炒め物	鶏肉 15g ごぼう 20g にんじん 5g 土しょうが 0.2g 清酒 1g 砂糖 1g こいくちしょうゆ 2g でんぷん 0.3g	1	鶏	たんぱく質		35.7	g	たんぱく質	32	g		たんぱく質	27.3	g	たんぱく質	29.1		g						
	エネルギー	772	kcal	たんぱく質	35.7		g	たんぱく質	32	g	たんぱく質		27.3	g	たんぱく質	29.1	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おり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	
19日 (木)	ごはん				20日 (金)	ごはん				24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					牛乳					牛乳				
	牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳	
	焼き餃子					ソースカツ					鶏のから揚げ				
	焼き餃子	3こ	1	大豆鶏豚		トンカツ	1こ	1	麦豚		鶏のから揚げ	2こ	1	麦豆鶏	
	キムチスープ					揚げ油	5g	6			揚げ油	8g	6		
	ペーコン	5g	1	豚		ウスターソース	4g				中華五目スープ				
	白菜キムチ	10g	4			トマトケチャップ	2g				かまぼこ	10g	1		
	豆腐	20g	1	豆		清酒	2g				たまねぎ	20g	4		
	たまねぎ	20g	4			本みりん	2g				にんじん	10g	3		
	白菜	20g	4			砂糖	0.5g	5			●青ねぎ	6g	3		
	ニラ	5g	3			みぞれ汁					えのきたけ	5g	4		
	土しょうが	0.3g	4			鶏団子	20g	1	豆鶏		中華スープ	1.5g		豆鶏豚	
	鳥がらスープ	2g		鶏		豆腐	20g	1	豆		うすくちしょうゆ	3g		麦豆	
中華スープ	1g		豆鶏豚	大根おろし	25g	4		こしょう	0.04g						
みそ	5g	1	豆	白菜	10g	4		でんぷん	1g	5					
塩	0.1g			にんじん	6g	3		チンゲン菜のオイスターソース炒め							
こしょう	0.03g			●青ねぎ	5g	3		豚ひき肉	12g	1	豚				
ささみどきゅうりの中華和え				清酒	1g			清酒	1g						
ほぐしささみ	20g	1	鶏	うすくちしょうゆ	6g		麦豆	チンゲンサイ	50g	3					
きゅうり	20g	4		塩	0.1g			オイスターソース	1g		麦豆				
砂糖	2g	5		でんぷん	1g	5		こいくちしょうゆ	0.5g		麦豆				
穀物酢	2g			小松菜とツナの和え物				こしょう	0.02g						
こいくちしょうゆ	2g		麦豆	●小松菜	40g	3		ごま油	0.3g	6	ゴ				
ごま油	0.3g	6	ゴ	ツナ	15g	1		でんぷん	0.5g	5					
アーモンドじゃこ				砂糖	1g	5									
アーモンドじゃこ	1こ	2	アー	こいくちしょうゆ	2g		麦豆								
エネルギー	765	kcal			エネルギー	761	kcal		エネルギー	768	kcal				
たんぱく質	29.3	g			たんぱく質	28.8	g		たんぱく質	28.8	g				

●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います。  
(下図参照)

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。)

略字	食品名	略字	食品名	略字	食品名	略字	食品名
エ	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	いか	ら	いくら
オレンジ	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	バナ	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



広陵町  
教育委員会HP



香芝市  
教育委員会HP



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

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	

2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 <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維
kcal	g	g	mg	mg	mg	μg RE	mg	mg	mg	g
772	29.3	23.6	384	109	3.9	263	0.74	0.58	29	6.2