

令和8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（木）					4日（金）					7日（月）				
防災の日の献立														
ポークカレー					ごはん					ごはん				
●精白米					●精白米					●精白米				
精麦					牛乳					牛乳				
豚肉					ちくわの磯辺揚げ					大和ポークのメンチカツ				
ぶどう酒					ちくわ					●大和ポークのメンチカツ				
にんにく					ちくわ					揚げ油				
土しょうが					あおのり					ずまし汁				
じゃがいも					てんぷら粉					かまぼこ				
たまねぎ					揚げ油					豆腐				
にんじん					肉じゃが					たまねぎ				
むき枝豆					牛肉					にんじん				
カレールウ(辛口)					清酒					●青ねぎ				
カレールウ(甘口)					じゃがいも					えのきたけ				
トマトケチャップ					たまねぎ					土しょうが				
トンカツソース					にんじん					土しょうが				
ウスターソース					●つきこんにゃく					本みりん				
コンソメ					むき枝豆					清酒				
塩					砂糖					うすくちしょうゆ				
こしょう					こいくちしょうゆ					だしパック				
牛乳					本みりん					だし昆布				
切り干し大根のツナ和え					ブロッコリーの塩昆布和え					かぼちゃのそぼろ炒め				
ツナ					ブロッコリー					かぼちゃ				
切り干し大根					ささみほぐし					豚ひき肉				
●小松菜					にんじん					土しょうが				
きゅうり					塩昆布					うすくちしょうゆ				
ホールコーン										砂糖				
コーンクリームドレッシング										清酒				
ガリガリ君(ぶどう)										でんぷん				
ガリガリ君(ぶどう)														
エネルギー					エネルギー					エネルギー				
たんぱく質					たんぱく質					たんぱく質				
8日（火）					10日（木）					11日（金）				
ごはん					ごはん					ナン				
●精白米					●精白米					無塩ナン				
牛乳					牛乳					牛乳				
牛乳					牛乳					牛乳				
カレーの唐揚げ					サーモンフライ					ビーンスドライカレー				
揚げ油					揚げ油					豚ひき肉				
大根のみそ汁					にゅうめん					土しょうが				
だいこん					●そうめん					にんにく				
厚揚げ					かまぼこ					塩				
たまねぎ					たまねぎ					こしょう				
えのきたけ					にんじん					ぶどう酒				
わかめ					●青ねぎ					たまねぎ				
●青ねぎ					だし昆布					にんじん				
みそ					だしパック					大豆水煮				
白みそ					うすくちしょうゆ					レンズまめ(ゆで)				
だしパック					本みりん					カレー粉				
大豆と牛肉の煮物					豚肉とごぼうの炒め物					コンソメ				
牛肉					豚肉					トマトケチャップ				
大豆水煮					ごぼう					ウスターソース				
●つきこんにゃく					●つきこんにゃく					トンカツソース				
にんじん					にんじん					砂糖				
さやいんげん					茎わかめ					ABCスープ				
砂糖					清酒					鶏肉				
本みりん					砂糖					マカロニ・アルファベット				
清酒					こいくちしょうゆ					じゃがいも				
こいくちしょうゆ										にんじん				
こめ油										乾燥パセリ				
規格パン					米粉パン					コンソメ				
●規格パン					●米粉パン					鳥がらスープ				
牛乳					牛乳					うすくちしょうゆ				
牛乳					白身魚フライ					こしょう				
チキンステーキ					揚げ油					塩				
鶏もも肉					ゴンスメスープ					パナナのスティックケーキ				
ステーキソース					カットウインナー					バナナのスティックケーキ				
スパゲティミートソース					たまねぎ					エネルギー				
スパゲッティ					だいこん					たんぱく質				
オリーブ油					にんじん					ごはん				
豚ひき肉					●小松菜					●精白米				
たまねぎ					乾燥パセリ					牛乳				
にんじん					コンソメ					牛乳				
ピーマン					塩					春巻き				
ぶなしめじ					こしょう					揚げ油				
エリンギ					にんじんのツナマヨ和え					麻婆春雨				
えのきたけ					にんじん					はるさめ				
トマト					ツナ					豚ひき肉				
トマトケチャップ					きゅうり					蒸しひきわり大豆				
にんにく					ホールコーン					たまねぎ				
コンソメ					こしょう					にんじん				
こいくちしょうゆ					マヨネーズ*タイプ*調味料					たけのこ				
ウスターソース										干しいたけ				
塩										ニラ				
こしょう										土しょうが				
レモンフルーツポンチ					にんじんのツナマヨ和え					にんにく				
ミックスフルーツ					にんじん					でんぷん				
カットゼリー(はちみつレモン)					ツナ					清酒				
エネルギー					エネルギー					中華スープ				
たんぱく質					たんぱく質					豆板ジャン				
9日（水）					16日（水）					17日（木）				
ごはん					ごはん					ごはん				
●精白米					●精白米					●精白米				
牛乳					牛乳					牛乳				
牛乳					牛乳					牛乳				
カレーの唐揚げ					サーモンフライ					春巻き				
揚げ油					揚げ油					揚げ油				
大根のみそ汁					にゅうめん					麻婆春雨				
だいこん					●そうめん					はるさめ				
厚揚げ					かまぼこ					豚ひき肉				
たまねぎ					たまねぎ					蒸しひきわり大豆				
えのきたけ					にんじん					たまねぎ				
わかめ					●青ねぎ					にんじん				
●青ねぎ					だし昆布					たけのこ				
みそ					だしパック					干しいたけ				
白みそ					うすくちしょうゆ					ニラ				
だしパック					本みりん					土しょうが				
大豆と牛肉の煮物					豚肉とごぼうの炒め物					にんにく				
牛肉					豚肉					でんぷん				
大豆水煮					ごぼう					清酒				
●つきこんにゃく					●つきこんにゃく					中華スープ				
にんじん					にんじん					豆板ジャン				
さやいんげん					茎わかめ					豆みそ				
砂糖					清酒					砂糖				
本みりん					砂糖					こいくちしょうゆ				
清酒					こいくちしょうゆ					こしょう				
こいくちしょうゆ										塩				
こめ油										パナナのスティックケーキ				
規格パン					米粉パン					バナナのスティックケーキ				
●規格パン					●米粉パン					エネルギー				
牛乳					牛乳					たんぱく質				
牛乳					白身魚フライ					ごはん				
チキンステーキ					揚げ油					●精白米				
鶏もも肉					ゴンスメスープ					牛乳				
ステーキソース					カットウインナー					牛乳				
スパゲティミートソース					たまねぎ					春巻き				
スパゲッティ					だいこん					揚げ油				
オリーブ油					にんじん					麻婆春雨				
豚ひき肉					●小松菜					はるさめ				
たまねぎ					乾燥パセリ					豚ひき肉				
にんじん					コンソメ					蒸しひきわり大豆				
ピーマン					塩					たまねぎ				
ぶなしめじ					こしょう					にんじん				
エリンギ					にんじんのツナマヨ和え					たけのこ				
えのきたけ					にんじん					干しいたけ				
トマト					ツナ					ニラ				
トマトケチャップ					きゅうり					土しょうが				
にんにく					ホールコーン					にんにく				
コンソメ					こしょう					でんぷん				
こいくちしょうゆ					マヨネーズ*タイプ*調味料					清酒				
ウスターソース										中華スープ				
塩										豆板ジャン				
こしょう										豆みそ				
レモンフルーツポンチ					にんじんのツナマヨ和え					砂糖				
ミックスフルーツ					にんじん					こいくちしょうゆ				
カットゼリー(はちみつレモン)					ツナ					こしょう				
エネルギー					エネルギー					塩				
たんぱく質					たんぱく質					パナナのスティックケーキ				
14日（月）					16日（水）					17日（木）				
ごはん					ごはん					ごはん				
●精白米					●精白米					●精白米				
精麦					牛乳					牛乳				
牛肉					牛乳					牛乳				
水煮ぜんまい					白身魚フライ					春巻き				
豆板ジャン					揚げ油					揚げ油				
本みりん					ゴンスメスープ					麻婆春雨				
清酒					カットウインナー					はるさめ				
砂糖					たまねぎ					豚ひき肉				
こいくちしょうゆ					だいこん					蒸しひきわり大豆				
ほうれん草					にんじん					たまねぎ				
ごま油					●小松菜					にんじん				
砂糖					乾燥パセリ					たけのこ				
こいくちしょうゆ					コンソメ					干しいたけ				
錦糸卵					塩					ニラ				
牛乳					こしょう					土しょうが				
牛乳					にんじんのツナマヨ和え					にんにく				
牛乳					にんじん					でんぷん				
チキンステーキ					きゅうり					清酒				
鶏もも肉					ホールコーン					中華スープ				
豆板ジャン					こしょう					豆板ジャン				
本みりん					マヨネーズ*タイプ*調味料					豆みそ				
清酒										砂糖				
砂糖										こいくちしょうゆ				
こいくちしょうゆ										こしょう				
錦糸卵										塩				
牛乳					にんじんのツナマヨ和え					パナナのスティックケーキ				
牛乳					にんじん					バナナのスティックケーキ				
牛乳					ツナ					エネルギー				
チキンステーキ					きゅうり					たんぱく質				
鶏もも肉					ホールコーン					ごはん				
豆板ジャン					こしょう					●精白米				
本みりん					マヨネーズ*タイプ*調味料					牛乳				
清酒										牛乳				
砂糖										春巻き				
こいくちしょうゆ										揚げ油				
ほうれん草										麻婆春雨				
ごま油										はるさめ				
砂糖										豚ひき肉				
こいくちしょうゆ										蒸しひきわり大豆				
錦糸卵										たまねぎ				
牛乳										にんじん				
牛乳										たけのこ				
牛乳										干しいたけ				
チキンステーキ										ニラ				
鶏もも肉										土しょうが				
豆板ジャン										にんにく				
本みりん										でんぷん				
清酒										清酒				
砂糖										中華スープ				
こいくちしょうゆ										豆板ジャン				
ほうれん草										豆みそ				
ごま油										砂糖				
砂糖										こいくちしょうゆ				
こいくちしょうゆ										こしょう				
錦糸卵										塩				
牛乳										パナナのスティックケーキ				
牛乳										バナナのスティックケーキ				
牛乳										エネルギー				
チキンステーキ										たんぱく質				
鶏もも肉										ごはん				
豆板ジャン										●精白米				
本みりん										牛乳				
清酒										牛乳				
砂糖										春巻き				
こいくちしょうゆ										揚げ油				
ほうれん草										麻婆春雨				
ごま油										はるさめ				
砂糖										豚ひき肉				
こいくちしょうゆ										蒸しひきわり大豆				
錦糸卵										たまねぎ				
牛乳										にんじん				
牛乳										たけのこ				
牛乳										干しいたけ				
チキンステーキ										ニラ				
鶏もも肉										土しょうが				
豆板ジャン										にんにく				
本みりん										でんぷん				
清酒										清酒				
砂糖										中華スープ				
こいくちしょうゆ										豆板ジャン				
ほうれん草										豆みそ				
ごま油										砂糖				
砂糖										こいくちしょうゆ				
こいくちしょうゆ										こしょう				
錦糸卵										塩				
牛乳										パナナのスティックケーキ				
牛乳										バナナのスティックケーキ				
牛乳										エネルギー				
チキンステーキ										たんぱく質				
鶏もも肉										ごはん				
豆板ジャン										●精白米				
本みりん										牛乳				
清酒										牛乳				
砂糖										春巻き				
こいくちしょうゆ										揚げ油				
ほうれん草										麻婆春雨				
ごま油										はるさめ				
砂糖										豚ひき肉				
こいくちしょうゆ										蒸しひきわり大豆				
錦糸卵										たまねぎ				
牛乳										にんじん				
牛乳										たけのこ				
牛乳										干しいたけ				
チキンステーキ										ニラ				
鶏もも肉										土しょうが				
豆板ジャン										にんにく				
本みりん										でんぷん				
清酒										清酒				
砂糖										中華スープ				
こいくちしょうゆ										豆板ジャン				
ほうれん草										豆みそ				
ごま油										砂糖				
砂糖										こいくちしょうゆ				
こいくちしょうゆ										こしょう				
錦糸卵										塩				
牛乳										パナナのスティックケーキ				
牛乳										バナナのスティックケーキ				
牛乳										エネルギー				
チキンステーキ										たんぱく質				
鶏もも肉										ごはん				
豆板ジャン										●精白米				
本みりん										牛乳				
清酒										牛乳				
砂糖										春巻き				
こいくちしょうゆ										揚げ油				
ほうれん草										麻婆春雨				
ごま油										はるさめ				
砂糖										豚ひき肉				
こいくちしょうゆ										蒸しひきわり大豆				
錦糸卵										たまねぎ				
牛乳										にんじん				
牛乳										たけのこ				
牛乳										干しいたけ				
チキンステーキ										ニラ				
鶏もも肉										土しょうが				
豆板ジャン										にんにく				
本みりん										でんぷん				
清酒										清酒				
砂糖										中華スープ				
こいくちしょうゆ										豆板ジャン				
ほうれん草										豆みそ				
ごま油										砂糖				
砂糖										こいくちしょうゆ				
こいくちしょうゆ										こしょう				
錦糸卵										塩				
牛乳										パナナのスティックケーキ				
牛乳										バナナのスティックケーキ				
牛乳										エネルギー				
チキンステーキ										たんぱく質				
鶏もも肉										ごはん				
豆板ジャン										●精白米				
本みりん										牛乳				
清酒										牛乳				
砂糖										春巻き				
こいくちしょうゆ										揚げ油				
ほうれん草										麻婆春雨				
ごま油										はるさめ				
砂糖										豚ひき肉				
こいくちしょうゆ										蒸しひきわり大豆				
錦糸卵										たまねぎ				
牛乳										にんじん				
牛乳										たけのこ				
牛乳										干しいたけ				
チキンステーキ										ニラ				
鶏もも肉										土しょうが				
豆板ジャン										にんにく				
本みりん										でんぷん				
清酒										清酒				
砂糖										中華スープ				
こいくちしょうゆ										豆板ジャン				
ほうれん草										豆みそ				
ごま油										砂糖				
砂糖										こいくちしょうゆ				
こいくちしょうゆ										こしょう				
錦糸卵										塩				
牛乳										パナナのスティックケーキ				
牛乳										バナナのスティックケーキ				
牛乳										エネルギー				
チキンステーキ										たんぱく質				
鶏もも肉										ごはん				
豆板ジャン										●精白米				
本みりん										牛乳				
清酒										牛乳				
砂糖										春巻き				
こいくちしょうゆ										揚げ油				
ほうれん草										麻婆春雨				
ごま油										はるさめ				
砂糖										豚ひき肉				
こいくちしょうゆ										蒸しひきわり大豆				
錦糸卵										たまねぎ				
牛乳										にんじん				
牛乳										たけのこ				
牛乳										干しいたけ				
チキンステーキ										ニラ				
鶏もも肉										土しょうが				
豆板ジャン										にんにく				
本みりん										でんぷん				
清酒										清酒				
砂糖										中華スープ				
こいくちしょうゆ										豆板ジャン				
ほうれん草														

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
18日 (金)	ごはん				24日 (木)	わかめごはん				25日 (金)	ごはん			
	●精白米	85 g	5			●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5	
	鮭フレーク	15 g	1	鮭 豆		わかめごはんの素	2 g	2			牛乳			
	ホールコーン	5 g	4			牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳
	むき枝豆	3 g	4	豆 麦 豆		しいやもフライ					つくねの照り焼き			
18日 (金)	こいくちしょうゆ	5 g			24日 (木)	しいやもフライ	2 こ	1	麦	25日 (金)	鶏つくねハンバーグ	1 こ	1	鶏 麦 豆
	塩	0.3 g				揚げ油	5 g	6			砂糖	2 g	5	
	牛乳					高野豆腐の煮物					こいくちしょうゆ	2.5 g		麦 豆
	牛乳	1 本	2	乳		高野豆腐	10 g	1	豆		本みりん	0.4 g		
	ザンギ(鶏のから揚げ)					豚肉	30 g	1	豚		でんぶん	0.5 g	5	
18日 (金)	鶏のから揚げ	2 こ	1	麦 豆 鶏	24日 (木)	土しょうが	0.3 g	4		25日 (金)	豚汁	15 g	1	豚
	揚げ油	8 g	6			じゃがいも	30 g	5			清酒	0.5 g		
	みそラーメン					たまねぎ	30 g	4			豆腐	20 g	1	豆
	中華めん	30 g	5	麦		にんじん	15 g	3			さといも	20 g	5	
	豚肉	15 g	1	豚		たけのこ	15 g	4			ごぼう	10 g	4	
18日 (金)	たまねぎ	30 g	4		24日 (木)	むき枝豆	5 g	4	豆	25日 (金)	ぶなしめじ	8 g	4	
	にんじん	15 g	3			干しいたけ	0.5 g	4			●青ねぎ	5 g	3	
	なると	8 g	1			清酒	1.5 g				みそ	10 g	1	豆
	●青ねぎ	6 g	3			砂糖	2.5 g	5			だしパック	3 g	1	鯖
	みそ	6 g	1	豆		うすくちしょうゆ	5 g		麦 豆	25日 (金)	小松菜	30 g	3	
18日 (金)	鳥がらスープ	2 g			24日 (木)	塩	0.1 g				キャベツ	10 g	4	
	ガーリックパウダー	0.1 g				だしパック	2 g		鯖		にんじん	5 g	3	
	こしょう	0.04 g				いんげんの和え物					糸かつお	1 g	1	
	北海道産牛乳プリン					さやいんげん	30 g	3			砂糖	1 g	5	
	北海道産牛乳プリン	1 こ	5	乳	24日 (木)	にんじん	8 g	3	麦 豆		こいくちしょうゆ	1.3 g		麦 豆
18日 (金)	エネルギー	809		kcal		こいくちしょうゆ	2 g				月見団子			
	たんぱく質	34.4		g		砂糖	1 g	5			つきみだんご(みたらし)	1 こ	5	豆
	たんぱく質	34.4		g	24日 (木)	エネルギー	781		kcal	25日 (金)	エネルギー	759		kcal
	たんぱく質	34.4		g		たんぱく質	33.3		g		たんぱく質	30.1		g
	たんぱく質	34.4		g		たんぱく質	33.3		g		たんぱく質	30.1		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
29日 (火)	ごはん				30日 (水)	メープルあげパン			
	●精白米	100 g	5			●規格パン	1 こ	5	乳 麦
	牛乳					揚げ油	6 g	6	
	鶏肉の塩麹焼き					メープルシュガー	8 g	5	
	鶏もも肉(皮付き)	1 こ	1	鶏	30日 (水)	牛乳	1 本	2	乳
29日 (火)	塩麹	1 g				ポトフ			
	本みりん	2 g				ミニウインナー	36 g	1	鶏 豚
	清酒	1 g				じゃがいも	40 g	5	
	うすくちしょうゆ	0.8 g		麦 豆		たまねぎ	30 g	4	
29日 (火)	かぼちゃのみそ汁					キャベツ	25 g	4	
	かぼちゃ	30 g	3		30日 (水)	にんじん	20 g	3	
	厚揚げ	30 g	1	豆		乾燥パセリ	0.1 g		
	たまねぎ	25 g	4			にんにく	0.2 g	4	
	にんじん	10 g	3		30日 (水)	ぶどう酒	1 g		
29日 (火)	えのきたけ	5 g	4			コンソメ	2.2 g		
	わかめ	0.5 g	2			こしょう	0.04 g		
	●青ねぎ	5 g	3			塩	0.2 g		
	みそ	8 g	1	豆	30日 (水)	寒天サラダ			
29日 (火)	白みそ	2 g	1	豆		ブロッコリー	25 g	3	
	だしパック	3 g		鯖		ツナ	12 g	1	
	ひじきサラダ					赤ピーマン	5 g	3	
	生ひじき	15 g	2			黄ピーマン	5 g	3	
29日 (火)	ツナ	10 g	1		30日 (水)	寒天	1.2 g	2	
	ごぼう	10 g	4			砂糖	2 g	5	
	きゅうり	5 g	4			こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
	にんじん	5 g	3		30日 (水)	穀物酢	2 g		
	ホールコーン	5 g	4		30日 (水)	エネルギー	785		kcal
29日 (火)	コーンクリームドレッシング	8 g	6			たんぱく質	27.4		g
	エネルギー	783		kcal		たんぱく質	27.4		g
	たんぱく質	35.8		g		たんぱく質	27.4		g
	たんぱく質	35.8		g		たんぱく質	27.4		g
	たんぱく質	35.8		g		たんぱく質	27.4		g

9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	μ g RE	mg	mg	mg	g
778	31.0	24.4	364	100	3.6	257	0.68	0.57	27	6.2



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。
(右にあるQRコードより各ページに飛ぶことができます。)

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	

給食センターの献立を紹介しています。 Googleホーム QRコード
調理動画も公開してますのでご覧ください。 中学校給食センタースマイル

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>



広陵町
教育委員会HP



香芝市
教育委員会HP

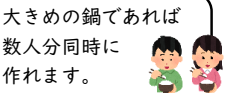
耐熱性ポリ袋を使った「パッキングクッキング」

「パッキングクッキング」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。
給食ではパッキングクッキングのできる料理を9月3日に提供予定です。

パッキングクッキングに必要なもの(食材を除く)
★耐熱性ポリ袋(高密度ポリエチレン製または湯せん調理可能なもの)
★鍋 ★カセットコンロ・ガスボンベ ★湯せんする水
★平皿(鍋の底に合う大きさの陶器または耐熱皿を入れます)

パッキングクッキング「ごはん」の炊き方

材料 (1人分)	作り方
精白米 75 g(1/2合)	① ポリ袋に米を入れ、水(分量外)を入れて洗い、水を捨てる。
水 100 mL	② 分量の水を入れ、袋の空気を抜きねじり上げ、袋の上の方を結ぶ。 30分程度浸漬させる。
	① 鍋の半分まで水(分量外)を入れて、平皿を表向きにして沈める。その中に②を入れ、蓋をして中火で加熱し、鍋の湯が沸騰したら弱火にして20分加熱する。(鍋に直接袋が触れないようにする)
	② 火を止めてそのまま10分蒸らす。



～栄養価アップアレンジ編～
オイルツナや焼き鳥などの缶詰の汁気を切ってお米と一緒に袋に入れて炊けば、炊き込みご飯ができます。
災害時に不足しがちなタンパク質を補えます。

