令和8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	アレルゲン
2日（月）食育の日「山形県」	**ごはん**			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	かつおメンチカツ			
	かつおメンチカツ	1 こ	1	麦 豆
	揚げ油	6 g	6	
	芋煮			
	豚肉	30 g	1	豚
	●さといも	40 g	5	
	じゃがいも	35 g	5	
	●板こんにゃく	20 g	5	
	ごぼう	20 g	4	
	白ねぎ	10 g	4	
	ぶなしめじ	8 g	4	
	にんじん	20 g	3	
	こいくちしょうゆ	8 g		麦 豆
	砂糖	4.5 g	5	
	清酒	3 g		
	本みりん	2.2 g		
	だしパック	5 g		鯖
	キャベツの和え物			
	キャベツ	35 g	4	
	切り干し大根	2 g	4	
	ほうれん草	10 g	3	
	砂糖	1 g	5	
	こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
	ラ・フランスゼリー			
	ラ・フランスゼリー	1 こ	5	
	エネルギー	816		kcal
	たんぱく質	28.3		g

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
4日（水）	**規格パン**			
	●規格パン	1 こ	5	乳 麦
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	スラッピージョー			
	豚ひき肉	40 g	1	豚
	蒸しひきわり大豆	10 g	1	豆
	たまねぎ	60 g	4	
	にんじん	10 g	3	
	ピーマン	10 g	3	
	トマト	10 g	3	
	にんにく	0.2 g	4	
	トマトケチャップ	15 g		
	ウスターソース	5 g		
	トンカツソース	2 g		
	砂糖	1 g	5	
	塩	0.1 g		
	こしょう	0.03 g		
	●米粉	1 g	5	
	カレースープ			
	カットウインナー	20 g	1	豚
	にんじん	10 g	3	
	キャベツ	35 g	4	
	たまねぎ	20 g	4	
	えだまめ	5 g	4	豆
	コンソメ	0.5 g		
	塩	0.5 g		
	鳥がらスープ	3 g		鶏
	こしょう	0.02 g		
	カレー粉	0.4 g		
	フライドポテト			
	フライドポテト	50 g	5	麦
	揚げ油	適宜	6	
	塩	0.1 g		
	エネルギー	881		kcal
	たんぱく質	35.7		g

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
5日（木）	**ごはん**			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	奈良の小松菜入り揚げ焼売			
	奈良の小松菜入り焼売	3 こ	1	麦 豆 豚
	揚げ油	5.4 g	6	
	豚骨しょうゆラーメン			
	こんにゃく麺	50 g		
	豚肉	20 g	1	豚
	白菜	15 g	4	
	たまねぎ	20 g	4	
	にんじん	10 g	3	
	ホールコーン	10 g	4	
	●青ねぎ	5 g	3	
	豚骨ラーメンスープ	3 g	6	麦 豆 豚
	醤油ラーメンスープ	8 g		麦 豆 鶏 豚
	清酒	1 g		
	うすくちしょうゆ	1 g		麦 豆
	こしょう	0.03 g		
	れんこんとツナのサラダ			
	れんこん	25 g	4	
	●きゅうり	15 g	4	
	ツナ	10 g	1	
	柑橘ドレッシング	6 g	6	
	エネルギー	731		kcal
	たんぱく質	27.0		g

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
6日（金）	**ごはん**			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	鶏肉ののみそだれかけ			
	鶏もも肉	50 g	1	鶏
	みそ	2.2 g	1	豆
	砂糖	2 g	5	
	清酒	1.4 g		
	本みりん	2.1 g		
	土しょうが	1 g	4	
	うすくちしょうゆ	1.1 g		麦 豆
	でんぷん	0.4 g	5	
	沢煮椀			
	豚肉	15 g	1	豚
	ごぼう	20 g	4	
	白菜	20 g	4	
	たまねぎ	15 g	4	
	にんじん	15 g	3	
	干ししいたけ	1 g	4	
	白ねぎ	4 g	4	
	だしパック	5 g		鯖
	うすくちしょうゆ	8 g		麦 豆
	本みりん	1 g		
	清酒	1 g		
	塩	0.1 g		
	こしょう	0.05 g		
	切り干し大根と平天の炒め煮			
	切り干し大根	8 g	4	
	平天	10 g	1	豆
	にんじん	8 g	3	
	むき枝豆	5 g	4	豆
	こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
	清酒	2 g		
	砂糖	1 g	5	
	だしパック	1 g		鯖
	こめ油	0.2 g	6	
	エネルギー	727		kcal
	たんぱく質	28.9		g

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
9日（月）	**ごはん**			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	和風おろしハンバーグ			
	ハンバーグ	1 こ	1	豆 鶏 豚
	大根おろし	20 g	4	
	こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
	本みりん	2 g		
	砂糖	0.5 g	5	
	でんぷん	0.2 g	5	
	豆乳汁			
	豚肉	20 g	1	豚
	豆腐	30 g	1	豆
	キャベツ	25 g	4	
	にんじん	10 g	3	
	●青ねぎ	6 g	3	
	えのきたけ	8 g	4	
	豆乳	30 g	1	豆
	白みそ	8 g	1	豆
	本みりん	2 g		
	うすくちしょうゆ	2.5 g		麦 豆
	だしパック	3 g		鯖
	茎わかめの炒め物			
	鶏ひき肉	15 g	1	鶏
	土しょうが	0.5 g	4	
	こめ油	0.5 g	6	
	茎わかめ	12 g	2	
	にんじん	10 g	3	
	ごぼう	20 g	4	
	干ししいたけ	1 g	4	
	砂糖	2 g	5	
	清酒	2.5 g		
	こいくちしょうゆ	2.5 g		麦 豆
	でんぷん	0.5 g	5	
	エネルギー	814		kcal
	たんぱく質	34.8		g

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
10日（火）	**麦ごはん**			
	●精白米	90 g	5	
	精麦	10 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	ホキのチリソースがけ			
	ホキ(澱粉つき)	60 g	1	
	揚げ油	6 g	6	
	白ねぎ	3 g	4	
	にんにく	0.1 g	4	
	土しょうが	0.2 g	4	
	トマトケチャップ	8 g		
	清酒	1 g		
	本みりん	1 g		
	砂糖	0.2 g	5	
	こいくちしょうゆ	0.5 g		麦 豆
	豆板ジャン	0.2 g		
	でんぷん	0.2 g	5	
	豆腐の中華風煮込み			
	豆腐	70 g	1	豆
	蒸しひきわり大豆	15 g	1	豆
	豚ひき肉	25 g	1	豚
	たまねぎ	30 g	4	
	チンゲンサイ	30 g	3	
	にんじん	15 g	3	
	ぶなしめじ	10 g	4	
	●青ねぎ	6 g	3	
	土しょうが	1.2 g	4	
	オイスターソース	3 g		
	鳥がらスープ	1.8 g		鶏
	清酒	1 g		
	砂糖	2 g	5	
	こいくちしょうゆ	4 g		麦 豆
	でんぷん	1.5 g	5	
	春雨サラダ			
	はるさめ	6 g	5	
	●きゅうり	20 g	4	
	チキンハム	5 g	1	鶏
	ホールコーン	5 g	4	
	砂糖	2 g	5	
	こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
	穀物酢	2 g		
	エネルギー	812		kcal
	たんぱく質	38.4		g

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
11日（水）	**規格パン**			
	●規格パン	1 こ	5	乳 麦
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	ヤンソンさんの誘惑			
	フライドポテト	40 g	5	麦
	たまねぎ	10 g	4	
	ホワイトソース	10 g	2	乳 麦 豆 鶏 豚
	とろけるチーズ	10 g	2	乳
	アンチョビーソース	1 g	6	
	コンソメスープ			
	カットウインナー	20 g	1	豚
	かぶ	30 g	4	
	たまねぎ	25 g	4	
	にんじん	10 g	3	
	ホールコーン	5 g	4	
	ぶどう酒	2 g		
	乾燥パセリ	0.01 g		
	コンソメ	2 g		
	塩	0.1 g		
	こしょう	0.04 g		
	ミートボールのトマトソース			
	肉団子	40 g	1	麦 豆 鶏 豚
	たまねぎ	8 g	4	
	●なす	5 g	4	
	トマトケチャップ	4 g		
	トマト	4 g	3	
	砂糖	0.3 g	5	
	コンソメ	0.02 g		
	オリーブ油	0.5 g	6	
	ブルーベリージャム			
	●ブルーベリージャム	1 袋	5	
	エネルギー	788		kcal
	たんぱく質	29.4		g

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
12日（木）	**ごはん**			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	野菜のふっくら寄せ			
	野菜のふっくら寄せ	1 こ	1	豆
	揚げ油	5 g	6	
	白ねぎ	3 g	4	
	にんじん	5 g	3	
	みずな	5 g	3	
	本みりん	1 g		
	清酒	1 g		
	砂糖	0.5 g	5	
	うすくちしょうゆ	1.7 g		麦 豆
	でんぷん	1 g	5	
	大根のみそ汁			
	だいこん	40 g	4	
	たまねぎ	30 g	4	
	えのきたけ	8 g	4	
	うす揚げ	6 g	1	豆
	わかめ	0.5 g	2	
	●青ねぎ	7 g	3	
	みそ	8 g	1	豆
	白みそ	2 g	1	豆
	だしパック	3 g		鯖
	豆入り野菜サラダ			
	ひよこ豆	10 g	1	
	キャベツ	30 g	4	
	●きゅうり	10 g	4	
	にんじん	8 g	3	
	和風たまねぎドレッシング	6 g	6	麦 豆 豚
	ごまなしミニフィッシュ			
	ごまなしミニフィッシュ	1 こ	2	
	エネルギー	703		kcal
	たんぱく質	24.1		g

※野菜のふっくら寄せ
たらのすり身、にんじん、
いんげん、トウモロコシ、
たまねぎが含まれます。

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
13日（金）	**ごはん**			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	厚焼き卵			
	●厚焼き卵	1 こ	1	卵 麦 豆
	厚焼き卵代替　ウインナー			
	厚焼き卵代替　ウインナー	1 こ	1	豚
	豚じゃが			
	豚肉	40 g	1	豚
	じゃがいも	60 g	5	
	たまねぎ	50 g	4	
	にんじん	15 g	3	
	●つきこんにゃく	15 g	5	
	むき枝豆	5 g	4	豆
	こいくちしょうゆ	6 g		麦 豆
	砂糖	2.5 g	5	
	本みりん	1 g		
	清酒	2 g		
	だしパック	2 g		鯖
	ほうれん草のおかか和え			
	ほうれん草	45 g	3	
	にんじん	10 g	3	
	糸かつお	0.5 g	1	
	砂糖	0.3 g	5	
	こいくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
16日（月）	**麦ごはん**			
	●精白米	90 g	5	
	精麦	10 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	奈良県産里芋コロッケ			
	●奈良県産里芋コロッケ	1 こ	5	麦 豆 鶏
	揚げ油	6 g	6	
	鶏肉と大豆のカレー			
	鶏ひき肉	25 g	1	鶏
	ぶどう酒	1.5 g		
	●奈良の大豆水煮	20 g	1	豆
	にんにく	0.3 g	4	
	土しょうが	0.3 g	4	
	じゃがいも	50 g	5	
	たまねぎ	40 g	4	
	●奈良のソテーオニオン	10 g	4	
	にんじん	20 g	3	
	グリーンピース	5 g	4	
	カレールウ(辛口)	7 g	6	麦 豆 り
	カレールウ(甘口)	6 g	6	麦 豆
	トマトケチャップ	3 g		
	トンカツソース	2 g		
	ウスターソース	1 g		
	コンソメ	1.8 g		
	塩	0.1 g		
	こしょう	0.04 g		
	豆腐サラダ			
	●豆腐(奈良県産)	20 g	1	豆
	●キャベツ	25 g	4	
	●小松菜	5 g	3	
	ホールコーン	8 g	4	
	和風ドレッシング	6 g	6	麦 豆 鶏 豚 り

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
17日（火）	**大和まなめし**			
	●精白米	90 g	5	
	●大和まな(漬物)	8 g	3	
	にんじん	5 g	3	
	ツナ	20 g	1	
	清酒	1 g		
	うすくちしょうゆ	4 g		麦 豆
	本みりん	2 g		
	和風だし	1 g		
	砂糖	0.5 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	芋作りトンカツ			
	豚肉(ロース)	1 枚	1	豚
	塩	0.4 g		
	こしょう	0.03 g		
	●米粉	8 g	5	
	パン粉	12 g	5	麦
	揚げ油	6 g	6	
	すまし汁			
	●豆腐(奈良県産)	20 g	1	豆
	●だいこん	15 g	4	
	うす揚げ	5 g	1	豆
	焼きふ	0.3 g	5	麦
	わかめ	0.5 g	2	
	にんじん	8 g	3	
	たまねぎ	20 g	4	
	●青ねぎ	5 g	3	
	塩	0.05 g		
	うすくちしょうゆ	5 g		麦 豆
	だしパック	3 g		鯖

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
18日（水）	**米粉パン**			
	●米粉パン	1 こ	5	乳 麦
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	トマトグラタン			
	トマトグラタン	1 こ	5	豆
	星マカロニのオニオンスープ			
	●米粉マカロニ(星)	8 g	5	
	ベーコン	12 g	1	豚
	じゃがいも	30 g	5	
	にんじん	5 g	3	
	たまねぎ	20 g	4	
	●ロメインレタス	20 g	4	
	●奈良のソテーオニオン	10 g	4	
	コンソメ	2 g		
	塩	0.1 g		
	こしょう	0.03 g		
	みかんゼリーナタデココ			
	●奈良県産みかんダイスゼリー	30 g	5	
	ソーダゼリー	50 g	5	
	ナタデココ	20 g	5	

表裏印刷

エネルギー	704	kcal		エネルギー	867	kcal		エネルギー	807	kcal		エネルギー	882	kcal
たんぱく質	31.0	g		たんぱく質	29.6	g		たんぱく質	31.3	g		たんぱく質	26.0	g

表裏印刷

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
19日（木）	**ごはん**			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	さわらの梅だれかけ			
	さわら切り身	1 切	1	
	●梅ペースト	1.5 g	3	
	清酒	0.7 g		
	こいくちしょうゆ	1.3 g		麦 豆
	本みりん	0.7 g		
	砂糖	1.7 g	5	
	●米粉	1 g	5	
	けんちん汁			
	厚揚げ	25 g	1	豆
	さつまいも	20 g	5	
	●板こんにゃく	10 g	5	
	●だいこん	15 g	4	
	ごぼう	10 g	4	
	にんじん	10 g	3	
	●まいたけ	5 g	4	
	●青ねぎ	6 g	3	
	本みりん	1.5 g		
	うすくちしょうゆ	5 g		麦 豆
	塩	0.1 g		
	だしパック	3 g		鯖
	だし昆布	1 g		
	里芋とほうれん草のみそ和え			
	●さといも	40 g	5	
	ほうれん草	20 g	3	
	みそ	1 g	1	豆
	白みそ	1 g	1	豆
	砂糖	1 g	5	
	本みりん	1 g		
	こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆
	エネルギー	683		kcal
	たんぱく質	27.5		g

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
20日（金）	**減量ごはん**			
	●精白米	90 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	かぼちゃと大和ポークひき肉フライ			
	●かぼちゃと大和ポークひき肉フライ	1 こ	1	麦 豆 豚
	揚げ油	5 g	6	
	酒かすうどん			
	豚肉	20 g	1	豚
	●吉野葛入りうどん	60 g	5	麦
	●板こんにゃく	15 g	5	
	●白菜	20 g	4	
	にんじん	15 g	3	
	●青ねぎ	6 g	3	
	●ぶなしめじ	8 g	4	
	みそ	6 g	1	豆
	白みそ	2 g	1	豆
	●酒かす	6 g		
	だしパック	3 g		鯖
	小松菜のツナマヨサラダ			
	●小松菜	50 g	3	
	ツナ	10 g	1	
	ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料	6 g	6	
	こしょう	0.03 g		
	エネルギー	758		kcal
	たんぱく質	27.4		g

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
24日（火）	**ごはん**			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	さばの味噌煮			
	さばの味噌煮	1 こ	1	鯖 豆
	にゅうめん			
	●そうめん	10 g	5	麦
	鶏肉	10 g	1	鶏
	かまぼこ(もみじ)	10 g	1	
	たまねぎ	30 g	4	
	にんじん	10 g	3	
	●青ねぎ	8 g	3	
	えのきたけ	10 g	4	
	干ししいたけ	0.7 g	4	
	うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆
	だし昆布	1 g		
	だしパック	4 g		鯖
	本みりん	2 g		
	ほうれん草のごま和え			
	うす揚げ	4 g	1	豆
	ほうれん草	40 g	3	
	キャベツ	10 g	4	
	ごま	1 g	6	ｺﾞ
	砂糖	0.3 g	5	
	こいくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆
	エネルギー	679		kcal
	たんぱく質	29.2		g

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
27日（金）	**チャーハン**			
	●精白米	90 g	5	
	えだまめ	5 g	4	豆
	チャーハンの素	25 g		豆 鶏 豚 ｺﾞ
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	焼き餃子			
	焼き餃子	2 こ	1	麦 豆 鶏 豚
	中華コーンスープ			
	肉団子	20 g	1	麦 豆 鶏 豚
	ホールコーン	10 g	4	
	クリームコーン	30 g	4	
	たまねぎ	30 g	4	
	チンゲンサイ	20 g	3	
	にんじん	8 g	3	
	かまぼこ	10 g	1	
	えのきたけ	10 g	4	
	鳥がらスープ	1 g		鶏
	中華スープ	2 g		豆 鶏 豚
	塩	0.1 g		
	こしょう	0.02 g		
	キャベツの中華サラダ			
	キャベツ	20 g	4	
	豆腐	20 g	1	豆
	●きゅうり	10 g	4	
	ツナ	10 g	1	
	ごま油	0.3 g	6	ｺﾞ
	砂糖	1.5 g	5	
	こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
	穀物酢	2 g		
	柿			
	●柿	1 こ	3	
	エネルギー	738		kcal
	たんぱく質	25.6		g

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
30日（月）	**ごはん**			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	キャベツ入り平つくね			
	キャベツ入り平つくね	1 こ	1	鶏 豚
	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	
	飛鳥汁			
	鶏肉	20 g	1	鶏
	厚揚げ	20 g	1	豆
	ごぼう	15 g	4	
	にんじん	10 g	3	
	白菜	20 g	4	
	干ししいたけ	1 g	4	
	●青ねぎ	6 g	3	
	土しょうが	0.3 g	4	
	牛乳	30 g	2	乳
	みそ	6 g	1	豆
	白みそ	2 g	1	豆
	だしパック	3 g		鯖
	うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆
	大根とツナの和え物			
	だいこん	30 g	4	
	●きゅうり	20 g	4	
	ツナ	10 g	1	
	こいくちしょうゆ	1.2 g		麦 豆
	砂糖	0.8 g	5	
	エネルギー	703		kcal
	たんぱく質	28.0		g

おわんってすごい！

和食（わしょく）では、おわんを持（も）って食（た）べるマナーがあります。
正（ただ）しい持（も）ち方（かた）も意識（いしき）してみましょう。





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。
(下にある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							
エビ	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	

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

11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
770	29.5	23.3	380	113	5.5	250	0.78	0.56	35	6.4

表裏印刷

表裏印刷

6.4	35	0.56	0.78	250	5.5	113	389	23.3	29.5	770