

令和7年度
1月 中学校給食予定献立表

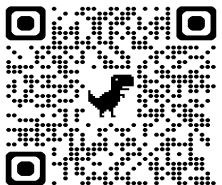
材料名					分量	6群	アレルギー	日	材料名					分量	6群	アレルギー	日	材料名					分量	6群	アレルギー	日	材料名					分量	6群	アレルギー	日																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
8日 （木）	ごはん			●精白米	100 g	5		9日 （金）	ごはん			●精白米	100 g	5		13日 （火） 行事食「正月献立」	ちらしずし			●精白米	90 g	5		14日 （水） 食育の日の献立「ドイツ」	規格パン			●規格パン	1 こ	5	乳 麦	15日 （木） 防災の日の献立	セルフおにぎり			●精白米	100 g	5		16日 （金）	ごはん			●精白米	100 g	5		20日 （火）	ごはん			●精白米	100 g	5		21日 （水）	規格パン			●規格パン	1 こ	5	乳 麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	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		牛乳			牛乳	1 本	2	乳		牛乳			牛乳	1 本	2	乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	つくねの照り焼き			鶏つくねハンバーグ	1 こ	1	麦 豆 鶏		春巻き			春巻き	1 こ	1	麦 豆 豚		ぶりの照り焼き			ぶり切り身	1 こ	1	麦 豆		カリールブルスト			ウインナー	1 こ	5	豚		マヨネーズタイプ調味料			マヨネーズタイプ調味料	7 g	6			いわじのゆずしょうゆ			いわし開き(澱粉付き)	1 こ	1			塩麹仕立てのチキンカツ			塩麹仕立てのチキンカツ	1 こ	1	麦 豆 鶏		和風おろしハンバーグ			ハンバーグ	1 こ	1	麦 鶏 豚																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	本みりん			本みりん	1 g		揚げ油			揚げ油	5 g	6		たけのこ			たけのこ	5 g	4		大根おろし				大根おろし	20 g	4		鮭フレーク				鮭	30 g	1	鮭	ゆず果汁				ゆず果汁	2 g	3		豚肉				豚肉	30 g	1	豚	じゃがいも				じゃがいも	2 g		麦 豆	高野豆腐の煮物			高野豆腐	10 g	1	豆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	砂糖			砂糖	1 g	5			肉団子の酢豚風			肉団子	40 g	1	豆 鶏		豆腐			豆腐	20 g	1	豆		本みりん			本みりん	2 g				こいくちしょうゆ			こいくちしょうゆ	1 g				でんぶん			でんぶん	0.5 g	5			土しょうが			土しょうが	0.3 g	4			さといも			さといも	20 g	5		白菜のおかか和え			白菜	45 g	4		おむすびころんちよ			おむすびころんちよ	1 袋	1		鶏肉			鶏肉	30 g	1	鶏	たまねぎ			たまねぎ	30 g	4		型抜きチーズ			型抜きチーズ	1 こ	2	乳	にんじん			にんじん	10 g	1	豚	じゃがいも			じゃがいも	30 g	5		厚揚げとほうれん草の煮物			厚揚げ	30 g	1	豆	たけのこ			たけのこ	15 g	4		コンソメ			コンソメ	2 g			塩			塩	0.1 g		麦 豆	小松菜のお浸し			●小松菜	40 g	3		かぶとブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	30 g	3		かぶ			かぶ	30 g	4		和風ドレッシング			和風ドレッシング	6 g	6	麦 豆 鶏 豚 卵	エネルギー			757	kcal		たんぱく質			33.3	g		エネルギー			820	kcal		たんぱく質			24.9	g		エネルギー			776	kcal		たんぱく質			32.7	g		エネルギー			784	kcal		たんぱく質			32	g		エネルギー			789	kcal		たんぱく質			32.3	g		エネルギー			765	kcal		たんぱく質			31.3	g		エネルギー			772	kcal		たんぱく質			22.7	g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	筑前煮			鶏肉	30 g	1	鶏		肉団子			肉団子	40 g	1	豆 鶏		牛乳			牛乳	1 本	2	乳		チャーマンポテト			ベーコン	8 g	1	豚		白菜の塩昆布和え			白菜	50 g	4			防災肉じゃが			防災肉じゃが	1 こ	4	麦 牛 豆 鶏 豚		おでん風煮			鶏肉	30 g	1	鶏		厚揚げ			厚揚げ	20 g	1	豆	厚揚げ			厚揚げ	30 g	1	豆	厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ	30 g	3		厚揚げ			厚揚げ</

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
27日（火） 全国学校給食週間	ごはん				28日（水） 全国学校給食週間	規格パン				29日（木） 全国学校給食週間	奈良茶飯				30日（金） 全国学校給食週間	ごはん			
	●精白米	100 g	5			●規格パン	1 こ	5	乳 麦		●精白米	90 g	5			●精白米	100 g	5	
	牛乳					牛乳					味付け乾燥大豆	12 g	1	豆		牛乳			
	●牛乳	1 本	2	乳		●牛乳	1 本	2	乳		●ほうじ茶	1 g				●牛乳	1 本	2	乳
	厚焼き卵					鶏肉のマーマレードソースがけ					うすくちしょうゆ	1 g		麦 豆		焼売			
	●厚焼き卵	1 こ	1	卵 麦 豆		鶏肉	1 こ	1	鶏		塩	0.3 g				●焼売	2 こ	1	麦 豚
	かしわのすき焼き					にんにく	0.1 g	4			牛乳					麻婆豆腐			
	鶏肉	30 g	1	鶏		土しょうが	0.3 g	4			●牛乳	1 本	2	乳		●豚ひき肉	20 g	1	豚
	高野豆腐	12 g	1	豆		●土しょうが	6 g	5			かぼちゃと大和ポークひき肉フライ					蒸しひきわり大豆	10 g	1	豆
	●糸こんにゃく	30 g	5			●マーマレード	1.5 g		麦 豆		●かぼちゃと大和ポークひき肉フライ	1 こ	1	麦 豆 豚		●豆腐(奈良県産)	60 g	1	豆
27日（火） 全国学校給食週間	●白菜	50 g	4		28日（水） 全国学校給食週間	ぶどう酒	1 g			29日（木） 全国学校給食週間	揚げ油	5 g	6		30日（金） 全国学校給食週間	たまねぎ	20 g	4	
	たまねぎ	40 g	4			穀物酢	1 g				かやうどん					たけのこ	20 g	4	
	しゅんぎく	6 g	3			でんぷん	0.5 g	5			●吉野葛入りうどん	35 g	5	麦		にんにく	20 g	3	
	●まいたけ	6 g	4			さといも	20 g	5			牛肉	10 g	1	牛		にんにじん	20 g	4	
	清酒	2 g				たまねぎ	20 g	4			清酒	1 g				●白ねぎ	10 g	4	
	本みりん	3 g				にんじん	20 g	3			かまぼこ	6 g	1			土しょうが	0.3 g	4	
	砂糖	2 g				●だいこん	20 g	4			たまねぎ	20 g	4			●米粉	3 g	5	
	こいくちしょうゆ	6 g		麦 豆		●ぶなしめじ	5 g	4			にんじん	6 g	3			清酒	2 g		
	牛肉	25 g	1	牛		豆乳	30 g	1	豆		●青ねぎ	6 g	3			中華スープ	2 g		豆 鶏 豚
	●小松菜	30 g	3			塩	0.1 g				わかめ	0.2 g	2			豆板ジャン	0.3 g		豆
27日（火） 全国学校給食週間	塩麹	3 g			28日（水） 全国学校給食週間	コンソメ	0.1 g			29日（木） 全国学校給食週間	本みりん	2 g			30日（金） 全国学校給食週間	砂糖	3 g	5	
	砂糖	0.5 g				こしょう	0.03 g				うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆		赤みそ	4 g	1	豆
	こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆		●米粉	6 g	5			塩	2 g		麦 豆		こいくちしょうゆ	3 g		麦 豆
	でんぷん	0.2 g				ペンネアラビアーダ					だしパック	0.1 g		鯖		こしょう	0.04 g		
						ペンネ	10 g	5	麦		奈良県産お米のタルト					●白菜	40 g	4	
						●豚ひき肉	12 g	1	豚		●奈良県産お米のタルト	1 こ	5	卵 乳 麦 豆		ツナ	10 g	1	
						●小松菜	20 g	3								砂糖	2 g	5	
						たまねぎ	10 g	4								こいくちしょうゆ	1.8 g		麦 豆
						にんじん	5 g	3								穀物酢	2 g		
						にんにく	0.2 g	4								ごま油	0.2 g	6	ゴ
27日（火） 全国学校給食週間					28日（水） 全国学校給食週間	オリーブ油	0.4 g	6		29日（木） 全国学校給食週間					30日（金） 全国学校給食週間				
						トマトピューレ	10 g	3											
						トマトケチャップ	10 g												
						塩	0.1 g												
						こしょう	0.02 g												
						コンソメ	0.2 g												
						砂糖	0.2 g												
						ウスターソース	0.1 g	5											
						豆板ジャン	0.1 g		豆										
	エネルギー	772		kcal		エネルギー	775		kcal		エネルギー	833		kcal		エネルギー	808		kcal
27日（火） 全国学校給食週間	たんぱく質	36.5		g	28日（水） 全国学校給食週間	たんぱく質	37.7		g	29日（木） 全国学校給食週間	たんぱく質	24.1		g	30日（金） 全国学校給食週間	たんぱく質	32.1		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。

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



「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)

特定義務表示8品目及び推奨表示20品目の略字表記							
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	アーモンド	鮑	あわび	イ	いか	ら	いくら
オ	オレンジ	カ	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	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	

1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	μg RE	mg	mg	mg	g
783	31.0	24.1	396	105	4.1	272	0.69	0.58	27	6.1

1月24日～30日は、

全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。令和7年度のテーマは【地産地消】です。奈良県で栽培または生産された食品を多く使用し、郷土料理なども取り入れる予定です。

