令和8年度

10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

1日（木）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
ヤンニョムチキン			
鶏もも肉(馬鈴薯澱粉付き)	1 こ	1	鶏
揚げ油	6 g	6	
トマトケチャップ	4 g		
本みりん	0.8 g		
清酒	0.8 g		
赤みそ	0.8 g	1	豆
コチジャン	0.4 g		豆
土しょうが	0.4 g	4	
こいくちしょうゆ	0.2 g		麦 豆
砂糖	0.4 g	5	
こしょう	0.01 g		
豆腐のスープ			
豆腐	30 g	1	豆
ベーコン	15 g	1	豚
たまねぎ	20 g	4	
チンゲンサイ	15 g	3	
にんじん	12 g	3	
ぶなしめじ	5 g	4	
干ししいたけ	0.3 g	4	
中華スープ	1.5 g		豆 鶏 豚
清酒	1.5 g		
こいくちしょうゆ	2.5 g		麦 豆
塩	0.1 g		
こしょう	0.03 g		
でんぷん	1.5 g	5	
大根ナムル			
だいこん	25 g	4	
切り干し大根	2 g	4	
ほうれん草	20 g	3	
砂糖	1 g	5	
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
ごま油	1 g	6	ｺﾞ
エネルギー	727	kcal	
たんぱく質	29.3	g	

主菜リクエスト 2位

2日（金）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ハヤシライス			
●精白米	90 g	5	
精麦	10 g	5	
豚肉	30 g	1	豚
ぶどう酒	1.5 g		
たまねぎ	40 g	4	
にんじん	20 g	3	
トマト	20 g	3	
ぶなしめじ	10 g	4	
グリーンピース	5 g	4	
にんにく	0.3 g	4	
ハヤシルウ	15 g	6	
トマトケチャップ	5 g		
トンカツソース	1 g		
ウスターソース	2 g		
コンソメ	0.8 g		
塩	0.3 g		
こしょう	0.05 g		
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
豆入り野菜サラダ			
大豆ゆで	10 g	1	豆
ブロッコリー	30 g	3	
ホールコーン	10 g	4	
赤ピーマン	5 g	3	
野菜ドレッシング	7 g	6	り
ヨーグルト			
ヨーグルト	1 こ	2	乳 ｾﾞ
エネルギー	742	kcal	
たんぱく質	26.9	g	

5日（月）

材料名	分量	6群	アレルゲン
減量ごはん			
●精白米	85 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
キャベツメンチカツ			
キャベツメンチカツ	1 こ	5	麦 豆 鶏 豚
揚げ油	5 g	6	
吉野葛入りうどん			
●吉野葛入りうどん	60 g	5	麦
鶏肉	20 g	1	鶏
うす揚げ	5 g	1	豆
にんじん	15 g	3	
白菜	10 g	4	
ぶなしめじ	8 g	4	
●青ねぎ	5 g	3	
本みりん	1 g		
清酒	1 g		
うすくちしょうゆ	4 g		麦 豆
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
塩	0.1 g		
だしパック	3 g		鯖
ほうれん草ベーコン炒め			
ほうれん草	25 g	3	
キャベツ	20 g	4	
ベーコン	10 g	1	豚
こいくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆
塩	0.1 g		
こしょう	0.01 g		
こめ油	0.5 g	6	
エネルギー	735	kcal	
たんぱく質	26.1	g	

6日（火）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
いわしの中華きのこあんかけ			
いわしでんぷん付き	1 こ	1	
揚げ油	5 g	6	
ぶなしめじ	3 g	4	
えのきたけ	3 g	4	
にんじん	3 g	3	
鳥がらスープ	0.5 g		鶏
中華スープ	0.1 g		豆 鶏 豚
砂糖	0.5 g	5	
うすくちしょうゆ	1 g		麦 豆
こしょう	0.03 g		
でんぷん	0.5 g	5	
中華スープ			
豚肉	10 g	1	豚
豆腐	25 g	1	豆
かまぼこ	15 g	1	
たまねぎ	20 g	4	
チンゲンサイ	20 g	3	
にんじん	10 g	3	
中華スープ	1.5 g		豆 鶏 豚
清酒	1.2 g		
うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆
こしょう	0.05 g		
ささみときゅうりの中華和え			
ささみほぐし	20 g	1	鶏
きゅうり	30 g	4	
砂糖	1 g	5	
穀物酢	2 g		
こいくちしょうゆ	1.2 g		麦 豆
ごま油	0.5 g	6	ｺﾞ
エネルギー	743	kcal	
たんぱく質	32.7	g	

7日（水）

材料名	分量	6群	アレルゲン
規格パン			
●規格パン	1 こ	5	乳 麦
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
オムレツ			
オムレツ	1 こ	1	卵 麦 豆
豆乳コーンスープ			
鶏肉	20 g	1	鶏
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	
じゃがいも	30 g	5	
にんじん	10 g	3	
乾燥パセリ	0.1 g		
豆乳	40 g	1	豆
コンソメ	2 g		
ぶどう酒	1 g		
塩	0.3 g		
こしょう	0.03 g		
●米粉	5 g	5	
ブロッコリーのイタリアンサラダ			
ブロッコリー	30 g	3	
カリフラワー	15 g	4	
黄ピーマン	3 g	3	
イタリアンドレッシング	6 g	6	麦 豆 豚
エネルギー	712	kcal	
たんぱく質	32.5	g	

8日（木）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
さば塩焼き			
さば塩焼き	1 こ	1	鯖
おでん風煮			
鶏肉	30 g	1	鶏
厚揚げ	20 g	1	豆
ちくわ	10 g	1	
平天	15 g	1	豆
●板こんにゃく	20 g	5	
じゃがいも	30 g	5	
だいこん	30 g	4	
にんじん	15 g	3	
本みりん	2 g		
清酒	2 g		
砂糖	3 g	5	
こいくちしょうゆ	6 g		麦 豆
だしパック	2 g		鯖
白菜の塩昆布和え			
白菜	25 g	4	
ほうれん草	15 g	3	
にんじん	5 g	3	
塩昆布	1.5 g	2	麦 豆 ｾﾞ
エネルギー	782	kcal	
たんぱく質	40.3	g	

9日（金）

材料名	分量	6群	アレルゲン
さつまいもごはん			
●精白米	80 g	5	
さつまいも	20 g	5	
塩	0.5 g		
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
かつおフライ			
かつおフライ	1 こ		麦 豆
揚げ油	5 g	6	
肉団子汁			
肉団子	30 g	1	麦 豆 鶏 豚
豆腐	30 g	1	豆
●小松菜	15 g	3	
ごぼう	12 g	4	
えのきたけ	10 g	4	
にんじん	5 g	3	
土しょうが	0.3 g	4	
本みりん	1 g		
清酒	2 g		
うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆
塩	0.2 g		
だしパック	3 g		鯖
にんじんのきんぴら			
にんじん	25 g	3	
●つきこんにゃく	12 g	5	
平天	10 g	1	豆
れんこん	8 g	4	
砂糖	1.5 g	5	
こいくちしょうゆ	2.2 g		麦 豆
こめ油	0.5 g	6	
ブルーベリーゼリー			
ブルーベリーゼリー	1 こ	5	
エネルギー	713	kcal	
たんぱく質	28.2	g	

13日（火）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
メバルの甘みそ漬け			
メバルの甘みそ漬け	1 こ	1	豆
かしわのすき焼き煮			
鶏肉	30 g	1	鶏
高野豆腐	6 g	1	豆
●糸こんにゃく	20 g	5	
白菜	30 g	4	
たまねぎ	30 g	4	
にんじん	15 g	3	
●青ねぎ	5 g	3	
ぶなしめじ	5 g	4	
本みりん	1.2 g		
清酒	1.5 g		
砂糖	3 g	5	
こいくちしょうゆ	6 g		麦 豆
しゃきしゃき和え			
ツナ	10 g	1	
切り干し大根	2 g	4	
キャベツ	20 g	4	
きゅうり	8 g	4	
ホールコーン	5 g	4	
和風たまねぎドレッシング	8 g	6	麦 豆
エネルギー	735	kcal	
たんぱく質	36.5	g	

14日（水）

材料名	分量	6群	アレルゲン
米粉パン			
●米粉パン	1 こ	5	乳 麦
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
コーングラタン			
コーングラタン	1 こ		豆
ミネストローネ			
カットウインナー	10 g	1	豚
大豆ゆで	10 g	1	豆
たまねぎ	20 g	4	
キャベツ	20 g	4	
にんじん	15 g	3	
トマト	30 g	3	
乾燥パセリ	0.1 g		
ぶどう酒	1.5 g		
コンソメ	2 g		
砂糖	1.3 g	5	
うすくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆
塩	0.2 g		
こしょう	0.04 g		
さつまいもサラダ			
さつまいも	45 g	5	
きゅうり	5 g	4	
にんじん	5 g	3	
塩	0.1 g		
こしょう	0.03 g		
ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料	6 g	6	
ミルメーク			
ミルメークコーヒー	1 こ	5	
エネルギー	763	kcal	
たんぱく質	26.4	g	

15日（木）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
さわらの磯辺揚げ			
さわらの磯辺揚げ	1 こ	1	麦
揚げ油	5 g	6	
たまねぎのみそ汁			
たまねぎ	30 g	4	
豆腐	20 g	1	豆
うす揚げ	8 g	1	豆
じゃがいも	15 g	5	
にんじん	8 g	3	
●青ねぎ	5 g	3	
えのきたけ	8 g	4	
わかめ	0.3 g	2	
みそ	8 g	1	豆
白みそ	2 g	1	豆
だしパック	3 g		鯖
糸こんにゃくのうま煮			
●糸こんにゃく	20 g	5	
豚肉	20 g	1	豚
ごぼう	15 g	4	
にんじん	5 g	3	
土しょうが	0.5 g	4	
本みりん	1.2 g		
砂糖	0.8 g	5	
清酒	2 g		
こいくちしょうゆ	2.2 g		麦 豆
だしパック	1 g		鯖
エネルギー	753	kcal	
たんぱく質	31.5	g	

16日（金）

材料名	分量	6群	アレルゲン
塩昆布ごはん			
●精白米	100 g	5	
塩昆布	5 g	2	麦 豆 ｾﾞ
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
野菜コロッケ			
●野菜コロッケ(小松菜入り)	1 こ		豚 麦 豆
揚げ油	5 g	6	
かす汁			
豚肉	20 g	1	豚
ちくわ	10 g	1	
さといも	20 g	5	
●板こんにゃく	20 g	5	
にんじん	10 g	3	
だいこん	20 g	4	
●青ねぎ	5 g	3	
●酒かす	7 g		
みそ	10 g	1	豆
だしパック	2 g		鯖
鶏肉と白ねぎの炒め物			
鶏肉	25 g	1	鶏
白ねぎ	15 g	4	
たまねぎ	10 g	4	
にんじん	10 g	3	
塩麹	2 g		
うすくちしょうゆ	0.7 g		麦 豆
砂糖	0.3 g	5	
でんぷん	0.8 g	5	
こめ油	0.5 g	6	
エネルギー	761	kcal	
たんぱく質	29.1	g	

19日（月）　食育の日の献立「長野県」

材料名	分量	6群	アレルゲン
きのこごはん			
●精白米	90 g	5	
うす揚げ	6 g	1	豆
ぶなしめじ	7 g	4	
にんじん	5 g	3	
えのきたけ	4 g	4	
干ししいたけ	0.7 g	4	
清酒	4 g		
うすくちしょうゆ	6.5 g		麦 豆
本みりん	2.5 g		
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
山賊焼き			
鶏肉	1 こ	1	鶏
にんにく(おろし)	1 g	4	
しょうが(おろし)	1 g	4	
こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆
清酒	1.2 g		
●米粉	4 g	5	
でんぷん	2 g	5	
揚げ油	5 g	6	
寒天入りすまし汁			
寒天	0.5 g	2	
豆腐	30 g	1	豆
わかめ	0.5 g	2	
たまねぎ	30 g	4	
にんじん	10 g	3	
●青ねぎ	5 g	3	
本みりん	2 g		
清酒	1 g		
うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆
だしパック	3 g		鯖
だし昆布	1 g		
りんごのタルト			
りんごのタルト	1 こ	5	豆 り
エネルギー	763	kcal	
たんぱく質	27.8	g	

表裏印刷

20日（火）

材料名	分量	6群	アレルゲン
カレーライス			
●精白米	90 g	5	
精麦	10 g	5	
牛肉	30 g	1	牛
ぶどう酒	1.5 g		
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	60 g	4	
にんじん	20 g	3	
むき枝豆	8 g	4	豆
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	0.03 g		
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
ハムカツ			
ハムカツ	1 こ	1	鶏 豆
揚げ油	4 g	6	
ごぼうサラダ			
ごぼう	25 g	4	
きゅうり	8 g	4	
にんじん	5 g	3	
ホールコーン	5 g	4	
コーンクリーミードレッシング	7 g	6	
エネルギー	869	kcal	
たんぱく質	26.9	g	

23日（金）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
たらの甘酢だれ			
たら(馬鈴薯澱粉付き)	1 こ	1	
揚げ油	5 g	6	
本みりん	2 g		
穀物酢	2.5 g		
うすくちしょうゆ	1 g		麦 豆
砂糖	0.8 g	5	
ごま油	0.5 g	6	ｺﾞ
中華コーンスープ			
ベーコン	15 g	1	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	
中華スープ	2 g		豆 鶏 豚
塩	0.1 g		
こしょう	0.02 g		
豚キムチ			
豚肉	30 g	1	豚
たまねぎ	20 g	4	
●青ねぎ	5 g	3	
白菜キムチ	10 g	4	
土しょうが	0.5 g	4	
清酒	1 g		
こいくちしょうゆ	0.5 g		麦 豆
こめ油	0.5 g	6	
エネルギー	740	kcal	
たんぱく質	33.6	g	

26日（月）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
焼売			
野菜入り焼売	2 こ	1	麦 豆 鶏 豚
厚揚げ入り八宝菜			
豚肉	30 g	1	豚
厚揚げ	20 g	1	豆
白菜	30 g	4	
たまねぎ	30 g	4	
にんじん	10 g	3	
チンゲンサイ	20 g	3	
たけのこ	20 g	4	
ちくわ	10 g	1	
干ししいたけ	1 g	4	
きくらげ	0.5 g	4	
●青ねぎ	5 g	3	
土しょうが	1 g	4	
でんぷん	2 g	5	
中華スープ	2 g		豆 鶏 豚
うすくちしょうゆ	2.5 g		麦 豆
オイスターソース	1 g		
中華サラダ			
寒天	3 g	2	
きゅうり	15 g	4	
ホールコーン	5 g	4	
ちりめんじゃこ	3 g	2	
ごま油	0.4 g	6	ｺﾞ
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
穀物酢	2 g		
砂糖	2 g	5	
エネルギー	745	kcal	
たんぱく質	31.7	g	

27日（火）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
イカメンチカレー風味			
イカメンチカレー風味	1 こ	1	麦 ｲｶ 豆
揚げ油	5 g	6	
いかアレルギー代替 ウイン			
いかアレルギ代替え ウインナー	1 こ	1	豚
きのこのみそ汁			
うす揚げ	8 g	1	豆
豆腐	20 g	1	豆
じゃがいも	20 g	5	
たまねぎ	20 g	4	
えのきたけ	10 g	4	
ぶなしめじ	10 g	4	
にんじん	8 g	3	
●青ねぎ	5 g	3	
みそ	8 g	1	豆
白みそ	2 g	1	豆
だしパック	3 g		鯖
小松菜の肉炒め			
豚肉	20 g	1	豚
●小松菜	30 g	3	
にんじん	10 g	3	
清酒	1 g		
砂糖	1 g	5	
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
でんぷん	0.5 g	5	
こめ油	0.5 g	6	
エネルギー	737	kcal	
たんぱく質	28.9	g	

28日（水）

材料名	分量	6群	アレルゲン
規格パン			
●規格パン	1 こ	5	乳 麦
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
焼きそば			
やきそばめん	40 g	5	麦 豆 ｾﾞ
豚肉	10 g	1	豚
清酒	1 g		
ちくわ	10 g	1	
キャベツ	30 g	4	
たまねぎ	30 g	4	
にんじん	20 g	3	
あおのり	0.3 g	2	
ウスターソース	1 g		
トンカツソース	1 g		
トマトケチャップ	1 g		
コンソメ	1 g		
こしょう	0.04 g		
塩	0.1 g		
わかめスープ			
わかめ	1 g	2	
豆腐	30 g	1	豆
たまねぎ	20 g	4	
にんじん	12 g	3	
ぶなしめじ	8 g	4	
●青ねぎ	5 g	3	
鳥がらスープ	2 g		鶏
中華スープ	1 g		豆 鶏 豚
うすくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆
こしょう	0.03 g		
大学いも			
大学いも(ごまなし)	50 g	5	豆
エネルギー	814	kcal	
たんぱく質	27.4	g	

29日（木）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
太刀魚のから揚げ			
太刀魚のから揚げ	1 こ	1	
こめ油	4 g	6	
じゃがいものみそ汁			
うす揚げ	8 g	1	豆
豆腐	20 g	1	豆
じゃがいも	30 g	5	
たまねぎ	20 g	4	
にんじん	10 g	3	
●青ねぎ	5 g	3	
わかめ	0.5 g	2	
みそ	8 g	1	豆
白みそ	2 g	1	豆
だしパック	3 g		鯖
牛肉とごぼうの炒め物			
牛肉	20 g	1	牛
ごぼう	20 g	4	
●つきこんにゃく	5 g	5	
にんじん	5 g	3	
ぶなしめじ	5 g	4	
茎わかめ	3 g	2	
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
本みりん	1 g		
清酒	1 g		
砂糖	1 g	5	
こめ油	0.5 g	6	
エネルギー	801	kcal	
たんぱく質	29.8	g	

30日（金）

材料名	分量	6群	アレルゲン
コンソメライス			
●精白米	100 g	5	
コンソメ	1 g		
ガーリックパウダー	0.3 g		
塩	0.5 g		
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
ハンバーグのケチャップソースかけ			
ハンバーグ	1 こ	1	豆 鶏 豚
トマトケチャップ	7 g		
トマトピューレ	7 g	3	
砂糖	0.4 g	5	
かぼちゃのポタージュ			
ベーコン	10 g	1	豚
かぼちゃ	30 g	3	
かぼちゃペースト	30 g	3	
たまねぎ	20 g	4	
にんじん	15 g	3	
乾燥パセリ	0.1 g		
牛乳	50 g	2	乳
生クリーム	2 g	2	乳
無塩バター	1 g	6	乳
コンソメ	2.5 g		
塩	0.1 g		
こしょう	0.04 g		
マカロニサラダ			
マカロニ・シェル	15 g	5	麦
キャベツ	15 g	4	
きゅうり	5 g	4	
にんじん	5 g	3	
塩	0.1 g		
こしょう	0.03 g		
ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料	7 g	6	
エネルギー	797	kcal	
たんぱく質	26.5	g	

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

10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
760	30.1	22.4	385	116	4.2	258	0.71	0.58	29	5.6

「アレルゲン」項目

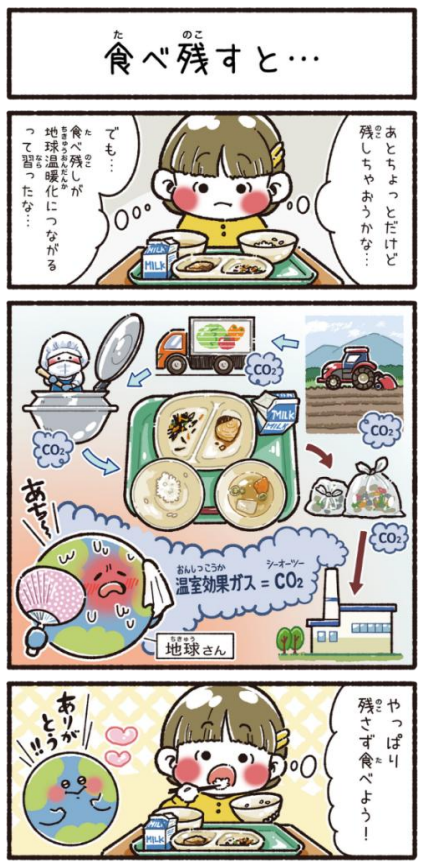
特定義務表示8品目ならびに推奨義務表示２０品目をすべて記載してます。
（下図参照）

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。　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/sm



10月は食品ロス削減月間です。
残さず食べて地球にやさしい行動をしましょう。

表裏印刷