令和4年度

2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（水）

材料名	分量	6群	アレルゲン
規格丸パン			
●規格丸パン	1こ	5	乳 麦
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
白身魚フライ			
白身フライ	1こ	1	麦 豆
こめ油(揚げ用)	5g	6	
ミネストローネ			
カットウインナー	20g	1	豚
大豆水煮	10g	1	豆
たまねぎ	20g	4	
にんじん	15g	3	
セロリー	6g	4	
じゃがいも	20g	5	
トマト	30g	3	
パセリ	0.6g	3	
ぶどう酒	1.5g		
コンソメ	2g		
砂糖	1g	5	
塩	0.1g		
こしょう	0.04g		
ゆできゃべつ			
キャベツ	40g	4	
ツシエッグタルタルソース			
ノンエッグタルタルソース	1袋	6	豆
エネルギー	797	kcal	
たんぱく質	30.2	g	

2日（木）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100g	5	
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
豚肉の生姜焼き			
●豚肉	60g	1	豚
たまねぎ	30g	4	
こめ油	1g	6	
生姜焼きのたれ	22g		麦 豆
塩	0.1g		
こしょう	0.01g		
里芋のみそ汁			
さといも	35g	5	
厚揚げ	20g	1	豆
だいこん	15g	4	
にんじん	15g	3	
えのきたけ	10g	4	
●青ねぎ	6g	3	
わかめ	0.5g	2	
みそ	8g	1	豆
白みそ	2g	1	豆
だしパック	3g		鯖
白菜のごま塩昆布和え			
白菜	40g	4	
にんじん	10g	3	
塩昆布	1g	2	麦 豆
ごま油	0.3g	6	ｺﾞ
角チーズ			
角チーズ	1こ	2	乳
エネルギー	752	kcal	
たんぱく質	33.2	g	

3日（金）

材料名	分量	6群	アレルゲン
すし飯			
●精白米	100g	5	
だし昆布	0.3g		
砂糖	6g	5	
穀物酢	7g		
塩	0.5g		
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
ウインナー			
ウインナー	1こ	1	豚
味付き高野豆腐			
味付こうや豆腐	1本	1	麦 豆
いわしのつみれ汁			
いわしのつみれ	25g	1	豆
豆腐	20g	1	豆
にんじん	20g	3	
ごぼう	15g	4	
白菜	15g	4	
白ねぎ	5g	4	
だし昆布	1g		
清酒	1g		
だしパック	3g		鯖
うすくちしょうゆ	3g		麦 豆
塩	0.1g		
きゅうりのツナ和え			
きゅうり	20g	4	
キャベツ	10g	4	
ツナ	20g	1	豆
ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料	6g	6	豆
こしょう	0.02g		
手巻き海苔			
手巻きのり	1袋	1	
エネルギー	881	kcal	
たんぱく質	35.4	g	

6日（月）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100g	5	
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
たれカツ			
チキンカツ	1こ	1	麦 鶏
こめ油(揚げ用)	5g	6	
こいくちしょうゆ	2.5g		麦 豆
清酒	2.5g		
本みりん	2.5g		
砂糖	0.4g	5	
だけのこ汁			
たけのこ	20g	4	
たまねぎ	20g	4	
うす揚げ	15g	1	豆
にんじん	10g	3	
じゃがいも	30g	5	
わかめ	0.5g	2	
●青ねぎ	6g	3	
みそ	8g	1	豆
白みそ	2g	1	豆
だしパック	3g		鯖
小松菜のおかか和え			
●小松菜	25g	3	
白菜	15g	4	
にんじん	10g	3	
糸かつお	1g	1	
うすくちしょうゆ	1.5g		麦 豆
砂糖	1g	5	
エネルギー	756	kcal	
たんぱく質	27.3	g	

7日（火）

材料名	分量	6群	アレルゲン
減量ごはん			
●精白米	90g	5	
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
ホキの甘酢だれ			
ホキ(澱粉つき)	1こ	1	
こめ油(揚げ用)	5g	6	
穀物酢	2.5g		
うすくちしょうゆ	2g		麦 豆
本みりん	2g		
砂糖	0.8g	5	
担々麺			
中華めん	40g	5	麦
豚ひき肉	20g	1	豚
土しょうが	0.3g	4	
にんにく	0.1g	4	
豆板ジャン	0.2g		
たまねぎ	20g	4	
チンゲンサイ	15g	3	
にんじん	10g	3	
●青ねぎ	6g	3	
鳥がらスープ	2g		鶏
赤みそ	2g	1	豆
こいくちしょうゆ	1.5g		麦 豆
砂糖	0.5g	5	
食塩	0.1g		
こしょう	0.03g		
ごま油	0.2g	6	ｺﾞ
しゃきしゃき和え			
ツナ	15g	1	豆
切り干し大根	2.5g	4	
だいこん	20g	4	
きゅうり	8g	4	
こいくちしょうゆ	2g		麦 豆
砂糖	1g	5	
ごま油	0.5g	6	ｺﾞ
エネルギー	756	kcal	
たんぱく質	28.6	g	

8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
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	12g	4	
こいくちしょうゆ	1.5g		麦 豆
本みりん	0.7g		
砂糖	0.3g	5	
マカロニのクリーム煮			
鶏肉	20g	1	鶏
マカロニ	15g	5	麦
たまねぎ	35g	4	
白菜	25g	4	
にんじん	10g	3	
●小松菜	10g	3	
パセリ	0.5g	3	
牛乳	50g	2	乳
生クリーム	5g	2	乳
無塩バター	0.5g	6	乳
コンソメ	2.5g		
ぶどう酒	0.5g		
塩	0.2g		
こしょう	0.03g		
●米粉	5g	5	
ブロッコリーのイタリアンサラダ			
ブロッコリー	40g	3	
ホールコーン	10g	4	
イタリアンドレッシング	6g	6	麦 豆 豚
エネルギー	851	kcal	
たんぱく質	40	g	

9日（木）

材料名	分量	6群	アレルゲン
キムチごはん			
●精白米	90g	5	
白菜キムチ	15g	4	
鶏肉	15g	1	鶏
こめ油	1g	6	
にんじん	8g	3	
むき枝豆	5g	4	豆
砂糖	0.5g	5	
本みりん	2g		
こいくちしょうゆ	2g		麦 豆
塩	0.1g		
鳥がらスープ	1g		鶏
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
カレイフライ			
カレイフライ	1こ	1	麦 豆
こめ油(揚げ用)	6g	6	
チンゲンサイのスープ			
ベーコン	10g	1	豚
豆腐	30g	1	豆
白菜	20g	4	
チンゲンサイ	15g	3	
たけのこ	15g	4	
にんじん	10g	3	
中華スープ	1.5g		豆 鶏 豚
鳥がらスープ	0.5g		鶏
塩	0.2g		
こしょう	0.04g		
桃ゼリー			
桃ゼリー	1こ	5	桃
エネルギー	773	kcal	
たんぱく質	28.7	g	

10日（金）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100g	5	
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
二色そぼろ			
炒りたまご	40g	1	卵 麦 豆
鶏ひき肉	45g	1	鶏
砂糖	3g	5	
こいくちしょうゆ	3g		麦 豆
本みりん	0.7g		
土しょうが	0.2g	4	
こめ油	0.5g	6	
たぬき汁			
豆腐	20g	1	豆
だいこん	20g	4	
●板こんにゃく	15g	5	
にんじん	15g	3	
えのきたけ	7g	4	
●青ねぎ	6g	3	
うすくちしょうゆ	3g		麦 豆
本みりん	0.7g		
食塩	0.1g		
だしパック	3g		鯖
だし昆布	1g		
ほうれん草の和え物			
ほうれん草	25g	3	
キャベツ	20g	4	
こいくちしょうゆ	2g		麦 豆
砂糖	1g	5	
エネルギー	758	kcal	
たんぱく質	28.8	g	

13日（月）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100g	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
こめ油(揚げ用)	6g	6	
トマトケチャップ	5g		
本みりん	1g		
清酒	1g		
赤みそ	1g	1	豆
コチジャン	0.5g		豆
土しょうが	0.5g	4	
こいくちしょうゆ	0.2g		麦 豆
砂糖	0.5g	5	
こしょう	0.01g		
トックスープ			
トック	25g	5	
白菜	20g	4	
たまねぎ	25g	4	
にんじん	10g	3	
干ししいたけ	0.5g	4	
●青ねぎ	6g	3	
中華スープ	2.5g		豆 鶏 豚
うすくちしょうゆ	2g		麦 豆
塩	0.1g		
チャプチェ			
はるさめ	4g	5	
牛肉	8g	1	牛
土しょうが	0.2g	4	
にんにく	0.1g	4	
たまねぎ	15g	4	
たけのこ	10g	4	
にんじん	6g	3	
ニラ	3g	3	
中華スープ	0.8g		豆 鶏 豚
こいくちしょうゆ	2g		麦 豆
砂糖	1g	5	
清酒	0.8g		
エネルギー	803	kcal	
たんぱく質	28.1	g	

14日（火）

材料名	分量	6群	アレルゲン
サフランライス			
●精白米	85g	5	
サフランライスの素	1.3g		麦 ｾﾞ
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
スパニッシュオムレツ			
スパニッシュオムレツ	1こ		卵 鶏
ビーフシチュー			
牛肉	25g	1	牛
にんにく	0.3g	4	
じゃがいも	45g	5	
たまねぎ	45g	4	
にんじん	20g	3	
グリーンピース	6g	4	
トマトピューレ	5g	3	
トマトケチャップ	10g		
ウスターソース	1.5g		
デミグラスソース	14g	6	麦 鶏
コンソメ	1g		
砂糖	0.6g	5	
ぶどう酒	0.5g		
塩	0.1g		
こしょう	0.04g		
●米粉	3g	5	
リボンパスタサラダ			
リボンマカロニ	10g	5	麦
キャベツ	20g	4	
きゅうり	3g	4	
赤ピーマン	2g	3	
イタリアンドレッシング	7g	6	麦 豆 豚
ガトーショコラ			
ガトーショコラ	1こ	6	豆
エネルギー	863	kcal	
たんぱく質	26.4	g	

15日（水）

材料名	分量	6群	アレルゲン
あげパン			
●規格パン	1こ	5	乳 麦
こめ油(揚げ用)	6g	6	
グラニュー糖	7g	5	
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
ポトフ			
ミニウインナー	24g	1	鶏 豚
じゃがいも	30g	5	
たまねぎ	30g	4	
かぶ	20g	4	
にんじん	15g	3	
ブロッコリー	15g	3	
パセリ	0.5g	3	
ぶどう酒	1g		
にんにく	0.2g	4	
コンソメ	2.5g		
こしょう	0.02g		
塩	0.2g		
ツナコーンソテー			
ツナ	10g	1	豆
ホールコーン	15g	4	
キャベツ	25g	4	
こめ油	0.3g	6	
塩	0.2g		
こしょう	0.03g		
ヨーグルト			
ヨーグルト	1こ	2	乳 ｾﾞ
エネルギー	792	kcal	
たんぱく質	27.5	g	

16日（木）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100g	5	
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
さばの生姜だれ			
さば切り身	1こ	1	鯖
土しょうが	2g	4	
砂糖	1g	5	
清酒	1.5g		
本みりん	2.5g		
こいくちしょうゆ	2.3g		麦 豆
でんぷん	0.5g	5	
肉団子汁			
レバー入り肉だんご	30g	1	麦 豆 鶏
厚揚げ	30g	1	豆
ごぼう	10g	4	
白菜	10g	4	
にんじん	10g	3	
えのきたけ	6g	4	
ニラ	6g	3	
土しょうが	0.3g	4	
本みりん	1g		
清酒	2g		
うすくちしょうゆ	3g		麦 豆
塩	0.2g		
だし パック	3g		鯖
鶏肉と白ねぎの炒め物			
鶏肉	25g	1	鶏
こめ油	0.2g	6	
白ねぎ	15g	4	
たまねぎ	10g	4	
にんじん	7g	3	
塩こうじ	2g		
うすくちしょうゆ	0.7g		麦 豆
砂糖	0.3g	5	
でんぷん	0.4g	5	
エネルギー	830	kcal	
たんぱく質	37.5	g	

表裏印刷

17日（金）食育の日の献立「山梨県の郷土料理」

材料名	分量	6群	アレルゲン
減量ごはん			
●精白米	90 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
鮭のみりんじょうゆかけ			
さけ(馬鈴薯澱粉付き)	1 こ	1	鮭
こめ油(揚げ用)	5 g	6	
砂糖	4 g	5	
うすくちしょうゆ	5.3 g		麦 豆
本みりん	1.3 g		
ほうとううどん			
ほうとううどん	40 g	5	麦
●豚肉	20 g	1	豚
白菜	20 g	4	
かぼちゃ	15 g	3	
にんじん	7 g	3	
うす揚げ	7 g	1	豆
●ぶなしめじ	6 g	4	
●青ねぎ	6 g	3	
うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
清酒	2 g		
本みりん	1.5 g		
塩	0.1 g		
だしパック	3 g		鯖
じゃがいもとひじきの煮物			
じゃがいも	15 g	5	
生ひじき	15 g	2	
鶏肉	10 g	1	鶏
にんじん	7 g	3	
むき枝豆	5 g	4	豆
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
砂糖	1 g	5	
本みりん	0.3 g		
だしパック	1 g		鯖
こめ油	0.5 g	6	
ぶどうゼリー			
ぶどうゼリー	1 こ	5	
エネルギー	826 kcal		
たんぱく質	36.3 g		

20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
いかのかりん揚げ			
いか天ぷら	1 こ	1	麦 イカ
こめ油(揚げ用)	5 g	6	
本みりん	0.4 g		
砂糖	1.5 g	5	
こいくちしょうゆ	2.4 g		麦 豆
沢煮椀			
●豚肉	20 g	1	豚
ごぼう	20 g	4	
だいこん	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	
うすくちしょうゆ	4 g		麦 豆
本みりん	1 g		
清酒	1 g		
塩	0.1 g		
こしょう	0.05 g		
だしパック	3 g		鯖
れんこんサラダ			
れんこん	20 g	4	
キャベツ	15 g	4	
ささみほぐし	10 g	1	鶏
にんじん	5 g	3	
ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料	7 g	6	豆
こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆
ふりかけ(のり)			
ふりかけ(のり)	1 こ	2	
エネルギー	760 kcal		
たんぱく質	27.4 g		

21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
焼き餃子			
焼き餃子	3 こ	1	麦 豆 鶏 豚
麻婆豆腐			
豚ひき肉	25 g	1	豚
蒸しひきわり大豆	20 g	1	豆
豆腐	70 g	1	豆
たけのこ	30 g	4	
にんじん	20 g	3	
干ししいたけ	1 g	4	
●青ねぎ	6 g	3	
にんにく	0.3 g	4	
土しょうが	0.3 g	4	
でんぷん	2 g	5	
中華スープ	2 g		豆 鶏 豚
豆板ジャン	0.3 g		
清酒	3 g		
ごま油	0.6 g	6	ｺﾞ
赤みそ	5.5 g	1	豆
こいくちしょうゆ	4 g		麦 豆
砂糖	3 g	5	
塩	0.01 g		
こしょう	0.04 g		
チンゲンサイとツナの中華和え			
チンゲンサイ	20 g	3	
切り干し大根	5 g	4	
にんじん	5 g	3	
ツナ	10 g	1	豆
こいくちしょうゆ	1.2 g		麦 豆
砂糖	0.8 g	5	
ごま油	0.5 g	6	ｺﾞ
エネルギー	869 kcal		
たんぱく質	32.7 g		

22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
鶏肉のトマトソースかけ			
鶏肉	1 こ	1	鶏
ぶどう酒	1 g		
こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆
砂糖	0.5 g	5	
にんにく	0.3 g	4	
オリーブ油	0.5 g	6	
トマト	15 g	3	
塩	0.1 g		
こしょう	0.01 g		
パセリ	1 g	3	
オニオンスープ			
ベーコン	10 g	1	豚
たまねぎ	40 g	4	
キャベツ	20 g	4	
にんじん	15 g	3	
むき枝豆	7 g	4	豆
コンソメ	2.5 g		
塩	0.2 g		
こしょう	0.02 g		
チーズポテト			
じゃがいも	60 g	5	
とろけるチーズ	8 g	2	乳
パセリ	0.5 g	3	
塩	0.1 g		
こしょう	0.05 g		
オリーブ油	1 g	6	
ミルメーク			
ミルメークコーヒー	1 こ	5	
エネルギー	813 kcal		
たんぱく質	43 g		

24日（金）

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	25 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	45 g	5	
たまねぎ	55 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
メンチカツ			
メンチカツ	1 こ	1	麦 豆 豚
こめ油(揚げ用)	6 g	6	
コールスローサラダ			
キャベツ	30 g	4	
ほうれん草	20 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	841 kcal		
たんぱく質	25.2 g		

27日（月）

材料名	分量	6群	アレルゲン
わかめごはん			
●精白米	100 g	5	
わかめごはんの素	2 g	2	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
揚げ豆腐のあんかけ			
揚げ豆腐	1 こ	1	豆
こめ油(揚げ用)	7 g	6	
白ねぎ	2 g	4	
うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆
本みりん	2 g		
だしパック	0.5 g		鯖
でんぷん	0.3 g	5	
みぞれ汁			
鶏肉	20 g	1	鶏
白菜	20 g	4	
にんじん	15 g	3	
ごぼう	15 g	4	
えのきたけ	8 g	4	
大根おろし	20 g	4	
●青ねぎ	6 g	3	
うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆
清酒	1 g		
塩	0.1 g		
だしパック	3 g		鯖
小松菜の肉炒め			
牛肉	18 g	1	牛
●小松菜	25 g	3	
にんじん	10 g	3	
清酒	1 g		
砂糖	0.8 g	5	
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
でんぷん	0.3 g	5	
こめ油	1 g	6	
アーモンドじゃこ(広陵中)			
アーモンドじゃこ	1 こ	2	ｱｰ
エネルギー	828 kcal		
たんぱく質	26.5 g		

28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
さわらの磯辺揚げ			
さわらの磯辺揚げ	1 こ	1	
こめ油(揚げ用)	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	10 g	1	豆
じゃがいも	20 g	5	
にんじん	7 g	3	
えのきたけ	7 g	4	
わかめ	0.3 g	2	
●青ねぎ	6 g	3	
みそ	8 g	1	豆
白みそ	2 g	1	豆
だしパック	3 g		鯖
複葉の塩きんぴら			
鶏肉	10 g	1	鶏
れんこん	20 g	4	
たけのこ	10 g	4	
にんじん	10 g	3	
清酒	1 g		
塩	0.1 g		
鳥がらスープ	1 g		鶏
こしょう	0.02 g		
ごま油	0.8 g	6	ｺﾞ
エネルギー	758 kcal		
たんぱく質	30.2 g		

※都合により、2月27日のアーモンドじゃこは広陵中学校のみの提供です。
真美ヶ丘中学校は3月7日に提供予定です。

☆献立は都合により変更になることがあります。

●は、奈良県内で製造されたものまたは、奈良県内で製造加工されたものです。

「アレルゲン」項目
特定義務表示７品目ならびに推奨義務表示２１品目をすべて記載しています。（下図参照）

特定義務表示７品目及び推奨表示２１品目の略字表記					
卵	卵	ら	いくら	豚	豚肉
乳	乳	ｵﾚ	オレンジ	ﾏﾂ	まつたけ
麦	小麦	ｶｼ	カシューナッツ	桃	もも
蕎	そば	牛	牛肉	芋	やまいも
ピ	落花生	く	くるみ	り	りんご
ｴﾋ	えび	鮭	さけ	ｺﾞ	ごま
蟹	かに	鯖	さば	ｾﾞ	ゼラチン
鮑	あわび	豆	大豆	ﾊﾞ	バナナ
ｲｶ	いか	鶏	鶏肉	ｷ	キウイフルーツ
ｱｰ	アーモンド				

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。

広陵町イメージキャラクター
かぐやちゃん

広陵町
教育委員会HP

香芝市
教育委員会HP

香芝市イメージキャラクター
カッシー

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 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂

2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
806	31.2	26.0	404	125	4.0	296	0.70	0.61	34	6.3

表裏印刷