令和7年度

1 月 月 間 献 立 表

橿原市中学校

日・曜	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)
献立名	ごはん 飲用牛乳 さわらの塩焼き いもきんとん 大和の雑煮	パン 飲用牛乳 カレーうどん 野菜の甘酢炒め 小魚	パン 飲用牛乳 チキンとパンプキンのスパイシーソテー 豆乳スープ	麦ごはん 飲用牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ	減量α化米五目ごはん 飲用牛乳 ししゃもの甘露煮 はくたく入り鶏団子鍋 県)お米のカップケーキ(大和茶)	丸パン 飲用牛乳 ガイルのハンバーガー 切干大根のトマト炒め 冬野菜たっぷりスープ	ごはん 飲用牛乳 厚焼き卵 ブロッコリーのごま酢和え 肉じゃが 備蓄用ふりかけ	パン 飲用牛乳 パプリカと鶏肉の炒め物 グヤーシュ 備蓄用ジャム
材料名および使用量(g)	ごはん 1食 5 飲用牛乳 1本 2 さわらの塩焼き 1切 1 さつまいも 65 5 塩 0.03 上白糖 11.7 5 みりん風調味料 1.95 煮込み餅 26 5 大根 32.5 4 にんじん 6.5 3 カット里芋 19.5 5 豆腐 32.5 1 薄揚げ 6.5 1 小松菜(JA) 9.1 3 だしパック 6.5 淡色みそ 7.8 1 水 117 リクエスト献立 いもきんとん お正月献立	規格パン 1こ 5 飲用牛乳 1本 2 豚肉 10.4 1 冷凍うどん 84.5 5 たまねぎ 45.5 4 にんじん 10.4 3 かまぼこ 10.4 1 薄揚げ 9.1 1 青ねぎ(JA) 6.5 3 米粉カレールウ 16.9 6 ウスターソース 1.3 純カレー 0.13 濃口しょうゆ 0.65 だしパック 5.2 水 143 切干大根 2.6 4 キャベツ 32.5 4 にんじん 13 3 ごま油 0.65 6 淡口しょうゆ 1.3 米酢 1.3 三温糖 1.04 5 小魚 1袋 2 リクエスト献立 カレーうどん	規格パン 1こ 5 飲用牛乳 1本 2 鶏もも肉 58.5 1 サラダ油 0.39 6 たまねぎ 19.5 4 純カレー 0.13 濃口しょうゆ 2.6 みりん風調味料 1.3 かぼちゃ 45.5 3 でんぷん 3.9 5 菜種白絞油 5.2 6 水 0.65 豚肉 13 1 たまねぎ 32.5 4 豆腐 26 1 青ねぎ 3.9 3 しめじ 3.9 4 にんじん 10.4 3 じゃがいも 19.5 5 豆乳 26 1 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 1.04 水 130 鶏ガラスープ 1.95	麦ごはん 1食 5 飲用牛乳 1本 2 豆腐 104 1 豚ひき肉 19.5 1 クラッシュ大豆 15 1 たまねぎ 84.5 4 にんじん 19.5 3 青ねぎ(JA) 3.9 3 干し椎茸 0.65 4 土生姜 0.65 4 にんにく 0.39 4 鶏ガラスープ 1.3 トウバンジャン 0.26 料理酒 2.6 濃口しょうゆ 2.6 赤みそ 3.25 1 淡色みそ 3.25 1 三温糖 1.3 5 でんぷん 1.3 5 水 1.3 大根 32.5 4 にんじん 3.9 3 はるさめ 3.9 5 白すりごま 1.04 6 米酢 2.6 淡口しょうゆ 1.3 三温糖 1.04 5 ごま油 1.04 6 適塩給食	アルファ米五目ご飯 65 5 飲用牛乳 1本 2 ししゃもの甘露煮 2尾 1 鶏ミンチボール 39 1 はくたくうどん 26 5 はくさい 26 4 にんじん 13 3 えのきたけ 6.5 4 大根 13 4 青ねぎ(JA) 6.5 3 豆腐 30 1 薄揚げ 7.8 1 土生姜 0.91 4 淡口しょうゆ 3.9 料理酒 1.95 だしパック 6.5 水 91 お米のカップケーキ(大和茶) 1こ 5	規格パン 1こ 5 飲用牛乳 1本 2 ハンバーグ 1こ 1 切干大根 4.55 4 たまねぎ 39 4 にんじん 6.5 3 カットトマト 10.4 3 淡口しょうゆ 0.39 純カレー 0.07 コンソメ 0.13 ローリエ 0.01 塩 0.07 こしょう 0.01 サラダ油 0.26 6 バラベーコン 10.4 1 じゃがいも 39 5 たまねぎ 32.5 4 にんじん 6.5 3 かぶ・根 19.5 4 しめじ 3.9 4 ブロッコリー 19.5 3 コンソメ 1.95 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 1.95 水 117	ごはん 1食 5 飲用牛乳 1本 2 厚焼き卵 1切 1 ブロッコリー 45.5 3 白すりごま 1.3 6 濃口しょうゆ 1.95 米酢 1.95 上白糖 1.04 5 豚肉 19.5 1 じゃがいも 84.5 5 にんじん 13 3 たまねぎ 78 4 つきこんにゃく 26 5 さやいんげん 6.5 3 三温糖 2.6 5 上白糖 0.65 5 濃口しょうゆ 3.9 みりん風調味料 0.91 しそこんぶふりかけ 1こ 3	規格パン 1こ 5 飲用牛乳 1本 2 鶏もも肉 52 1 パプリカ(黄) 6.5 4 にんじん 13 3 にんにく 0.39 4 淡口しょうゆ 0.65 三温糖 0.52 5 料理酒 1.3 ごま油 0.26 6 でんぷん 0.52 5 牛肉 10.4 1 じゃがいも 58.5 5 たまねぎ 52 4 にんじん 13 3 水煮大豆 6.5 1 乾燥パセリ 0.01 3 スキムミルク 5.2 2 カットトマト 19.5 3 にんにく 0.39 4 ローリエ 0.01 トマトピューレ 7.8 コンソメ 2.6 オリーブ油 0.26 6 こしょう 0.01 水 104 いちごジャム 1袋 5
中学	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 816kcal 30.5g 17.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 750kcal 29.9g 21.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 734kcal 36.6g 25.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 717kcal 26.8g 19.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 672kcal 25.9g 17.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 695kcal 29.0g 24.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 703kcal 27.2g 15.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 699kcal 34.7g 18.9g
	今月の地産地消は	米 米粉 米粉のカレールウ 水煮大豆 お米のカップケーキ はくたくうどん(奈良県) 小松菜(高取町・御所市)生椎茸(大淀町) 青ねぎ(五條市・御所市)大和まな(大和高田市)		リクエスト献立 麻婆豆腐	防災食を知ろう 橿原市災害備蓄のα化米五目御飯を食べよう	ストリートファイターこんだて SFボウル × 橿原市		ハンガリー 食育の日

日・曜	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	増量麦ごはん 飲用牛乳 まほろば万葉カレー 大根とわかめのサラダ	ごはん 飲用牛乳 中華煮 豆かりんとう ボイルシューマイ	パン 飲用牛乳 フランクフルトのトマト煮 アルファベットマカロニスープ コーヒー牛乳の素	ごはん 飲用牛乳 白身魚のちゃんちゃん焼き 北の大地汁	米粉パン 飲用牛乳 じゃじゃ麺 ほうれん草とひじきのサラダ	ごはん 飲用牛乳 子持ちししゃもフライ かぼちゃの煮付け 吉野汁	ごはん 飲用牛乳 チキンチキンごぼう お嫁さん団子汁	パン 飲用牛乳 甘酢団子 タマナーチャンプル もずくスープ
材料名および使用量(g)	増量麦ごはん 1食 5 飲用牛乳 1本 2 豚肉 19.5 1 にんにく 0.39 4 土生姜 0.52 4 たまねぎ 78 4 にんじん 19.5 3 れんこん 9.1 4 ごぼう 9.1 4 大和まな(JA) 13 3 県)水煮大豆 10.4 1 米粉カレールウ 19.5 6 ウスターソース 1.04 とんかつソース 1.04 コンソメ 0.1 純カレー 0.26 ローリエ 0.01 ガラムマサラ 0.01 水 65 スライスチーズ 1枚 2 大根 52 4 カットわかめ 0.65 2 濃口しょうゆ 1.95 米酢 2.6 上白糖 0.91 5 ごま油 1.04 6 白すりごま 1.3 6	ごはん 1食 5 飲用牛乳 1本 2 豚肉 13 1 なると 9.1 1 はくさい 71.5 4 たまねぎ 39 4 にんじん 13 3 厚揚げ 26 1 干し椎茸 0.65 4 小松菜(JA) 13 3 土生姜 0.91 4 淡口しょうゆ 2.34 鶏ガラスープ 1.56 ごま油 0.26 6 でんぷん 2.6 5 水 13 ひよこ豆 12 1 水煮大豆 12 1 でんぷん 2.4 5 ちりめんじゃこ 3.6 2 さつまいも 30 5 菜種白絞油 3.6 6 濃口しょうゆ 0.72 上白糖 6 5 水 2.4 ボイルシューマイ 1こ 1 リクエスト献立 豆かりんとう	規格パン 1こ 5 飲用牛乳 1本 2 フランクフルト 1本 1 たまねぎ 35 4 サラダ油 0.3 6 トマトピューレ 5 とんかつソース 3 三温糖 1.5 5 コンソメ 0.1 乾燥パセリ 0.02 3 水 10 バラベーコン 10.4 1 カットかぼちゃ 26 3 たまねぎ 52 4 にんじん 13 3 こまつな 10.4 3 しめじ 6.5 4 アルファベットマカロニ 6.5 5 淡口しょうゆ 1.69 コンソメ 1.69 こしょう 0.04 水 130 コーヒー牛乳の素 1袋 5 リクエスト献立 アルファベットマカロニスープ コーヒー牛乳の素	ごはん 1食 5 飲用牛乳 1本 2 タラの澱粉付 1切 1 菜種白絞油 5.2 6 キャベツ 32.5 4 たまねぎ 19.5 4 にんじん 6.5 3 しめじ 6.5 4 淡色みそ 2.6 1 三温糖 1.3 5 濃口しょうゆ 1.3 料理酒 1.04 みりん風調味料 0.65 豚肉 13 1 じゃがいも 45.5 5 たまねぎ 26 4 にんじん 13 3 ミニ厚揚げ 19.5 1 ホールコーン 6.5 4 青ねぎ 3.9 3 牛乳 13 2 スキムミルク 5.2 2 鶏ガラスープ 1.56 淡口しょうゆ 1.04 水 130	米粉パン 1こ 5 飲用牛乳 1本 2 細うどん 84.5 5 豚ひき肉 15 1 クラッシュ大豆 15 1 たまねぎ 45.5 4 にんじん 13 3 干し椎茸 0.65 4 白ねぎ 6.5 4 土生姜 0.65 4 にんにく 0.39 4 鶏ガラスープ 1.3 トウバンジャン 0.26 料理酒 2.6 濃口しょうゆ 2.6 赤みそ 3.25 1 淡色みそ 3.25 1 三温糖 1.3 5 でんぷん 1.3 5 水 1.3 乾燥ひじき 0.65 2 ほうれんそう 32.5 3 まぐろ油漬け 6.5 1 ホールコーン 6.5 4 米酢 2.6 淡口しょうゆ 1.95 上白糖 0.91 5 オリーブ油 0.65 6	ごはん 1食 5 飲用牛乳 1本 2 子持ちししゃもフライ 2尾 2 菜種白絞油 6 6 カットかぼちゃ 45.5 3 平天 6.5 1 料理酒 3.9 三温糖 1.04 5 みりん風調味料 2.6 淡口しょうゆ 1.3 だしパック 0.65 水 26 鶏もも肉 13 1 ミニ厚揚げ 19.5 1 大根 26 4 にんじん 13 3 じゃがいも 19.5 5 豆腐 26 1 小松菜(JA) 10.4 3 だしパック 6.5 淡口しょうゆ 3.9 みりん風調味料 1.04 でんぷん 1.95 5 水 117 リクエスト献立 子持ちししゃもフライ	ごはん 1食 5 飲用牛乳 1本 2 鶏もも肉 39 1 ごぼう 16.9 4 にんじん 15.6 3 米粉 5.2 5 でんぷん 4.55 5 菜種白絞油 7.8 6 むき枝豆 6.5 4 水 13 料理酒 3.9 上白糖 1.69 5 濃口しょうゆ 2.6 みりん風調味料 1.56 豚肉 10.4 1 すいとん 26 5 大根 32.5 4 にんじん 10.4 3 豆腐 26 1 生しいたけ(JA) 3.9 4 青ねぎ(JA) 6.5 3 だしパック 6.5 淡色みそ 7.8 1 水 130	規格パン 1こ 5 飲用牛乳 1本 2 肉団子 52 1 パイン 6.5 4 にんにく 0.65 4 サラダ油 0.65 6 濃口しょうゆ 1.3 三温糖 1.04 5 米酢 0.65 コンソメ 0.65 でんぷん 0.65 5 水 1.3 豆腐 26 1 にんじん 10.4 3 キャベツ 39 4 青ねぎ(JA) 3.9 3 干し椎茸 0.26 4 ごま油 0.39 6 鶏ガラスープ 0.52 淡口しょうゆ 0.52 こしょう 0.01 でんぷん 0.65 5 鶏ささみほぐし 19.5 1 かまぼこ 9.1 1 もずく 19.5 2 小松菜 13 3 えのきたけ 6.5 4 にんじん 13 3 はるさめ 5.2 5 鶏ガラスープ(液体) 10.4 鶏ガラスープ 0.65 淡口しょうゆ 1.95 水 130
	全国学校 給食週間献立							
中学	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 789kcal 26.1g 22.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 763kcal 26.8g 19.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 737kcal 28.2g 27.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 734kcal 30.8g 19.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 720kcal 33.8g 21.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 762kcal 26.8g 23.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 757kcal 28.0g 21.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質 704kcal 35.1g 21.1g
	全国学校給食 カレーの日 (1/22)	カミカミこんだての日		北海道	岩手県	奈良県	山口県	沖縄県

6つの基礎食品群:1:1群(たんぱく質)2:2群(無機質)3:3群(緑黄色野菜)4:4群(その他の野菜・きのこ・果物)5:5群(炭水化物)6:6群(脂質)

1月分栄養素等平均摂取量 エネルギー;751kcal,たんぱく質;29.9g,脂質;23.0g,カルシウム;390mg,鉄;4.1g,ビタミンA;236μgRE,
ビタミンB1;0.54mg,ビタミンB2;0.60mg,ビタミンC;31mg, 食物繊維;6.7g, 食塩相当量;2.6g

※成長期の子どもたちが成長するために考えられている献立です。栄養バランス、分量等のご参考になさってください。

食品名横の と のマークの説明

ならのしか 奈良県産の食品です

こだいちゃん 橿原・御所・高市地区産の食品です