令和２年度　中学校
12月 学校給食献立表

食物アレルギーの表示について

表示義務のある特定原材料７品目（卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに）を表示しています。

推奨21品目及び、その他のアレルギーについては別途加工食品の原材料配合割合一覧表でご確認ください。（原則としてそば・落花生は使用していません）

奈良市教育委員会　保健給食課　0742−34−4830

☆中学校はＤ班とＥ班に分け、ご飯・パンの組み合わせで市内同じ献立で、実施しています。班分けは下記の通りです。

Ｄ班　三笠・若草・富雄・登美ケ丘・二名・富雄南・平城・飛鳥・富雄第三

Ｅ班　春日・伏見・都南・田原・興東館柳生・平城西・京西・登美ケ丘北・都跡・平城東・月ヶ瀬・都祁

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
D1日（火）	**揚げパン**	パン	1個	小麦・乳
		揚げ油		
		グラニュー糖	7.8	
	牛乳	牛乳	1本	乳
	肉だんご	肉だんご(1個25g)	3個	小麦
	白菜のスープ煮	豚肉	19.5	
		ごま油	0.26	
		白菜	52	
		にんじん	13	
		玉ねぎ	26	
		太もやし	13	
		チンゲンサイ	13	
		にら	3.9	
		春雨	6.5	
		中華スープ(粉末)	2.6	小麦
		濃口しょうゆ	0.39	小麦
		酒	0.65	
		かたくり粉	0.39	
		水	104	
E2日（水）	**小魚**	小魚(5g)	1袋	
D4日（金）	**麦ご飯**	米(奈良市産)	93.5	
		麦	16.5	
	牛乳	牛乳	1本	乳
	納豆	納豆(30g)	1個	小麦
	大和牛のすき焼き	牛肉(県産)	39	
		サラダ油	0.39	
		酒	1.3	
		砂糖	1.3	
		濃口しょうゆ	1.3	小麦
		玉ねぎ	52	
		糸こんにゃく	32.5	
		白ねぎ	13	
		ふ	3.9	小麦
		焼き豆腐	39	
		白菜	58.5	
		しろな	26	
		砂糖	5.2	
		濃口しょうゆ	9.1	小麦
		淡口しょうゆ	0.91	小麦
		塩	0.03	
E3日（木）	**にんじんちりめん**	にんじん	26	
		ちりめんじゃこ	6.5	
		白ごま	1.3	
		ごま油	0.65	
		砂糖	1.3	
		みりん	1.3	
		濃口しょうゆ	1.3	小麦
		淡口しょうゆ	0.65	小麦
		一味唐辛子	0.01	
D7日（月）	**麦ご飯**	米(奈良市産)	93.5	
		麦	16.5	
	牛乳	牛乳	1本	乳
	鶏の唐揚	鶏肉	19.5	
		卵	58.5	卵
		かまぼこ	9.1	
		油揚げ	6.5	
		えのきたけ	9.1	
		玉ねぎ	65	
		青ねぎ	3.9	
		砂糖	3.25	
		濃口しょうゆ	5.2	小麦
		淡口しょうゆ	5.2	小麦
		みりん	2.6	
		酒	1.3	
		かたくり粉	1.3	
		水	52	
E8日（火）	**野菜炒め**	ベーコン	6.5	
		土しょうが	0.26	
		ごま油	0.39	
		キャベツ	32.5	
		太もやし	13	
		にんじん	6.5	
		にら	6.5	
		砂糖	1.04	
		濃口しょうゆ	1.3	小麦
		淡口しょうゆ	1.3	小麦
		こしょう	0.01	
		トウバンジャン	0.07	
		かたくり粉	0.26	
	アセロラゼリー	アセロラゼリー(40g)	1個	
D9日（水）	**麦ご飯**	米(奈良市産)	93.5	
		麦	16.5	
	牛乳	牛乳	1本	乳
	親子どんぶり	鶏肉	19.5	
		卵	58.5	卵
		かまぼこ	9.1	
		油揚げ	6.5	
		えのきたけ	9.1	
		玉ねぎ	65	
		青ねぎ	3.9	
		砂糖	3.25	
		濃口しょうゆ	5.2	小麦
		淡口しょうゆ	5.2	小麦
		みりん	2.6	
		酒	1.3	
		かたくり粉	1.3	
		水	52	
E8日（火）		ベーコン	6.5	
		土しょうが	0.39	
		ごま油	0.39	
		キャベツ	32.5	
		太もやし	13	
		にんじん	6.5	
		にら	6.5	
		砂糖	1.04	
		濃口しょうゆ	1.3	小麦
		淡口しょうゆ	1.3	小麦
		こしょう	0.01	
		トウバンジャン	0.07	
		かたくり粉	0.26	
	アセロラゼリー	アセロラゼリー(40g)	1個	
D14日（月）	**麦ご飯**	米(奈良市産)	93.5	
		麦	16.5	
	牛乳	牛乳	1本	乳
	さんまのしょうが煮	さんま(40g)	1切	
		土しょうが	1.2	
		濃口しょうゆ	3	小麦
		砂糖	3	
		みりん	2	
		酒	1	
		水	15	
	おひたし	ほうれん草	26	
		白菜	39	
		にんじん	3.9	
		白ごま	0.65	
		すりごま	1.95	
		濃口しょうゆ	1.3	小麦
		淡口しょうゆ	0.78	小麦
		砂糖	0.39	
E14日（月）		豚肉	13	
		油揚げ	6.5	
		ごぼう	13	
		大根	39	
		にんじん	13	
		太もやし	13	
		青ねぎ	3.9	
		うるめ節	3.9	
		みそ	9.1	
		白みそ	1.3	
		赤みそ	1.3	
	豚汁	水	143	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
D2日（水）	**減量麦ご飯**	米(奈良市産)	76.5	
		麦	13.5	
	牛乳	牛乳	1本	乳
	いわしのかんろ煮	いわしのかんろ煮(10g)	1尾	小麦
	あんかけうどん	うどん	65	小麦
		鶏肉	13	
		かまぼこ	6.5	
		油揚げ	13	
		白菜	32.5	
		玉ねぎ	26	
		にんじん	6.5	
		青ねぎ	3.9	
		うるめ節	2.6	
		だし昆布	0.65	
		淡口しょうゆ	6.5	小麦
		濃口しょうゆ	2.6	小麦
		みりん	0.65	
		酒	1.3	
		塩	0.13	
		かたくり粉	2.6	
		水	143	
E1日（火）		ひじき	3.25	
		大豆	13	
		油揚げ	6.5	
		平天	6.5	
		にんじん	13	
	ひじきと大豆の磯煮	つきこんにゃく	6.5	
		サラダ油	0.26	
		砂糖	2.6	
		濃口しょうゆ	3.25	小麦
		みりん	0.65	
		うるめ節	1.3	
		水	13	
	やさいふりかけ	やさいふりかけ(2.5g)	1袋	小麦
D7日（月）	**ご飯**	米(奈良市産)	110	
	牛乳	牛乳	1本	乳
	さばのみそ煮	さば(40g)	1切	
		土しょうが	1.2	
		五徳みそ	1.5	
		砂糖	2.5	
		濃口しょうゆ	0.7	小麦
		みりん	2	
		酒	1	
		水	15	
	突き大根	大根	39	
		にんじん	10.4	
		小松菜	13	
		油揚げ	6.5	
		うるめ節	1.95	
		サラダ油	0.39	
		濃口しょうゆ	2.6	小麦
		淡口しょうゆ	1.04	小麦
		砂糖	1.3	
		酒	0.65	
		みりん	0.65	
		水	6.5	
E7日（月）	**にゅうめん**	ふしそうめん	6.5	小麦
		油揚げ	6.5	
		かまぼこ	6.5	
		にんじん	13	
		玉ねぎ	32.5	
		青ねぎ	3.9	
		うるめ節	3.9	
		だし昆布	0.26	
		淡口しょうゆ	3.25	小麦
		塩	0.13	
		水	175.5	
D10日（木）	**パン**	パン	1個	小麦・乳
	牛乳	牛乳	1本	乳
	揚げぎょうざ	ぎょうざ(1個18g)	2個	小麦
		揚げ油		
		豚肉	13	
		サラダ油	0.65	
		酒	1.3	
		塩	0.16	
		こしょう	0.04	
	切り干し大根のソース炒め	切り干し大根	6.5	
		にんじん	13	
		キャベツ	32.5	
		コンソメ	0.65	小麦
		トンカツソース	4.68	
		ウスターソース	3.9	
		青のり	0.23	
E11日（金）		ベーコン	9.1	
		ごま油	0.39	
		ビーフン	7.8	
		にんじん	13	
		白菜	26	
	ビーフンスープ	玉ねぎ	19.5	
		チンゲン菜	26	
		中華スープ(粉末)	2.34	小麦
		酒	0.65	
		淡口しょうゆ	0.39	小麦
		水	156	
	キャンディチーズ	キャンディチーズ(1個5g)	3個	乳
D15日（火）	**パン**	パン	1個	小麦・乳
	牛乳	牛乳	1本	乳
	チキンカツ	チキンカツ(60g)	1個	小麦
		揚げ油		
		ブロッコリー	19.5	
	ブロッコリーのサラダ	キャベツ	32.5	
		ホールコーン	13	
		イタリアンドレッシング	11.7	
		玉ねぎ	45.5	
		サラダ油	0.39	
		塩	0.26	
		こしょう	0.07	
E16日（水）		かぼちゃ(裏ごし)	39	
		にんじん(裏ごし)	26	
	かぼちゃのポタージュ	白いんげん豆(裏ごし)	13	
		コンソメ	2.34	小麦
		牛乳	39	乳
		脱脂粉乳	2.6	乳
		生クリーム	0.65	乳
		バター	0.65	乳
		水	78	
	棒ソーセージ	棒ソーセージ(20g)	1本	小麦・かに

古都ならの日

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
D3日（木）	**米粉パン**	米粉パン	1個	小麦・乳
	牛乳	牛乳	1本	乳
	フランクフルトのケチャップあえ	チキンフランク(40g)	1本	
		トマトケチャップ	8	
		ウスターソース	0.5	
		トンカツソース	0.5	
		砂糖	0.3	
		洋がらし	0.05	
		ベーコン	6.5	
		鶏肉	13	
		かぶ	32.5	
		じゃがいも	52	
		玉ねぎ	52	
		にんじん	19.5	
		塩	0.13	
		こしょう	0.04	
E4日（金）	**かぶとじゃがいものクリーム煮**	コンソメ	1.95	小麦
		バター	0.65	乳
		上新粉	2.6	
		牛乳	52	乳
		脱脂粉乳	3.9	乳
		角チーズ	1.3	乳
		水	39	
	ココアパウダー	ココアパウダー(8g)	1袋	
D8日（火）	**減量パン**	減量パン	1個	小麦・乳
	牛乳	牛乳	1本	乳
	きのこのクリームスパゲティ	スパゲティ	39	小麦
		ベーコン	10.4	
		玉ねぎ	39	
		にんじん	7.8	
		しめじ	6.5	
		えのきたけ	6.5	
		エリンギ	6.5	
		サラダ油	0.39	
		こしょう	0.04	
		塩	0.26	
		ガーリック	0.13	
		コンソメ	1.95	小麦
		角チーズ	1.3	乳
		脱脂粉乳	2.6	乳
		上新粉	2.6	
E9日（水）		牛乳	52	乳
		バター	0.65	乳
		生クリーム	1.3	乳
		水	39	
	ごぼうサラダ	ごぼう	39	
		穀物酢		
		にんじん	6.5	
		ごまドレッシング	10.4	
	りんごジャム	りんごジャム(15g)	1袋	
D11日（金）	**麦ご飯**	米(奈良市産)	93.5	
		麦	16.5	
	牛乳	牛乳	1本	乳
	キーマカレー	豚ミンチ	19.5	
		土しょうが	0.39	
		おろしにんにく	0.1	
		塩	0.26	
		こしょう	0.03	
		赤ぶどう酒	1.3	
		サラダ油	0.39	
		じゃがいも	65	
		玉ねぎ	58.5	
		にんじん	26	
		トマトピューレ	7.8	
		りんごピューレ	7.8	
		コンソメ	1.82	小麦
		チャツネ	1.04	
		脱脂粉乳	3.9	乳
		角チーズ	3.9	乳
		バター	5.2	乳
E10日（木）		小麦粉	5.2	小麦
		砂糖	0.26	
		湯	39	
		カレー粉	1.17	
		トマトケチャップ	2.6	
		ウスターソース	3.12	
		濃口しょうゆ	0.78	小麦
		ヨーグルト(無糖)	2.6	乳
		水	39	
	ゆで卵	卵(55g)	1個	卵
		穀物酢		
	フルーツミックスゼリー	パインアップル(シロップづけ)	26	
		ダイスゼリー(みかん)	26	
		ダイスゼリー(いちご)	32.5	
D16日（水）	**麦ご飯**	米(奈良市産)	93.5	
		麦	16.5	
	牛乳	牛乳	1本	乳
	だしまき卵	だしまき卵(50g)	1個	卵
	奈良のっぺ	里芋	19.5	
		厚揚げ	26	
		大根	32.5	
		にんじん	13	
		こんにゃく	6.5	
		干しいたけ	0.26	
		角切り昆布	0.13	
		しいたけのもどし汁	3.9	
		うるめ節	1.3	
		砂糖	0.91	
		淡口しょうゆ	3.25	小麦
		濃口しょうゆ	0.91	小麦
		みりん	0.78	
		水	15.6	
E15日（火）		鶏肉	13	
		豆腐	26	
		白菜	39	
		にんじん	13	
		水菜	9.1	
		えのきたけ	6.5	
	豆乳汁	うるめ節	3.25	
		鶏がらスープ	1.3	
		酒	0.65	
		みそ	7.8	
		豆乳	13	
		水	117	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
D17日(木)	パン	パン	1個	小麦・乳
	牛乳	牛乳	1本	乳
	ハンバーグの ケチャップ煮	ハンバーグ(50g)	1個	小麦
		トマトケチャップ	13	
		ウスターソース	3.5	
		砂糖	0.4	
		洋がらし	0.02	
		水	25	
		大根	32.5	
		水菜	13	
	冬野菜サラダ	にんじん	6.5	
		れんこん	10.4	
		和風ドレッシング	10.4	小麦
E18日(金)		ベーコン	6.5	
		玉ねぎ	32.5	
		にんじん	6.5	
		うずら卵	26	卵
	コンソメスープ	ホールコーン	6.5	
		キャベツ	39	
		コンソメ	2.34	小麦
		淡口しょうゆ	0.39	小麦
		こしょう	0.01	
		水	143	
	ソフトチーズ	ソフトチーズ(10g)	1袋	乳
D18日(金)	麦ご飯	米(奈良市産)	93.5	
		麦	16.5	
	牛乳	牛乳	1本	乳
	鶏肉の梅煮	鶏肉	71.5	
		にんじん	13	
		玉ねぎ	26	
		梅ペースト	3.9	
		酒	1.3	
		砂糖	2.6	
		濃口しょうゆ	2.6	小麦
		みりん	1.3	
E17日(木)		豚肉	13	
		サラダ油	0.39	
		太もやし	26	
		ごぼう	13	
		糸こんにゃく	13	
		にんじん	10.4	
		平天	9.1	
		濃口しょうゆ	3.25	小麦
		砂糖	1.95	
	浦上そぼろ	酒	0.65	
		みりん	1.3	
		じゃがいも	39	
		玉ねぎ	32.5	
		油揚げ	6.5	
		干わかめ	0.39	
	じゃがいものみそ汁	青ねぎ	3.9	
		うるめ節	4.29	
		みそ	10.4	
		白みそ	1.3	
		水	143	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
D21日(月)	麦ご飯	米(奈良市産)	93.5	
		麦	16.5	
	牛乳	牛乳	1本	乳
	白身魚のあんかけ	さわら(澱粉付き)	39	
		揚げ油		
		うるめ節	0.52	
		濃口しょうゆ	0.91	小麦
		淡口しょうゆ	0.65	小麦
		砂糖	0.65	
		みりん	1.04	
		かたくり粉	0.26	
		水	15.6	
	奈良あえ	油揚げ	6.5	
		にんじん	6.5	
		つきこんにゃく	13	
		干しいたけ	0.39	
		かんぴょう	1.04	
		奈良漬	2.6	
		サラダ油	0.39	
		うるめ節	0.52	
E21日(月)		濃口しょうゆ	1.95	小麦
		砂糖	1.3	
		みりん	1.95	
		水	13	
	わかめのみそ汁	豆腐	32.5	
		油揚げ	7.8	
		玉ねぎ	26	
		青ねぎ	3.9	
		干わかめ	0.65	
		うるめ節	4.29	
		みそ	10.4	
		白みそ	1.3	
		水	143	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
D22日(火)	黒糖パン	黒糖パン	1個	小麦・乳
	牛乳	牛乳	1本	乳
	タッカルビ	鶏肉	26	
		ごま油	0.65	
		おろしにんにく	0.05	
		酒	0.65	
		濃口しょうゆ	1.3	小麦
		塩	0.04	
		トッポギ	26	
		白菜キムチ	5.2	
		キャベツ	45.5	
		玉ねぎ	32.5	
		にんじん	13	
		にら	3.9	
		赤みそ	0.65	
		コチジャン	0.26	
		みそ	2.6	
		中華スープ(粉末)	0.26	小麦
		砂糖	1.04	
		みりん	0.39	
		かたくり粉	0.39	
E22日(火)	中華スープ	ベーコン	7.8	
		玉ねぎ	26	
		にんじん	6.5	
		白菜	32.5	
		太もやし	13	
		うずら卵	26	卵
		青ねぎ	3.9	
		中華スープ(粉末)	1.95	小麦
		鶏がらスープ	2.6	
		濃口しょうゆ	0.65	小麦
		塩	0.07	
		酒	0.65	
		ごま油	0.26	
		水	143	
	麦ご飯	米(奈良市産)	93.5	
		麦	16.5	
	牛乳	牛乳	1本	乳
	タッカルビ	鶏肉	26	
		ごま油	0.65	
		おろしにんにく	0.05	
		酒	0.65	
		濃口しょうゆ	1.3	小麦
		塩	0.04	
		トッポギ	26	
		白菜キムチ(辛さ控えめ)	5.2	
		キャベツ	45.5	
		玉ねぎ	32.5	
		にんじん	13	
		にら	3.9	
		赤みそ	0.65	
		コチジャン	0.26	
		みそ	2.6	
		中華スープ(粉末)	0.26	小麦
		砂糖	1.04	
		みりん	0.39	
		かたくり粉	0.39	
	中華スープ	ベーコン	7.8	
		玉ねぎ	26	
		にんじん	6.5	
		白菜	32.5	
		太もやし	13	
		うずら卵	26	卵
		青ねぎ	3.9	
		中華スープ(粉末)	1.95	小麦
		鶏がらスープ	2.6	
		濃口しょうゆ	0.65	小麦
		塩	0.07	
		酒	0.65	
		ごま油	0.26	
		水	143	
	のりふりかけ	のりふりかけ(2.5g)	1袋	

こだわりの味！　大和牛

～大和牛のすき焼き(D班4日・E班3日)～

奈良県東部の宇陀市や宇陀郡、五條市を中心に、奈良県内で育てられている黒毛和牛を「大和牛」といいます。柔らかく弾力のある肉質の赤身と脂肪が細かく網目のように入っている(霜降り)のが特徴です。大和牛と呼ばれるには、最長飼養地が奈良県であるものや奈良県食肉センターへ出荷されたもの、出荷月齢が30ヶ月以上のものなど、いくつかの規格要件を満たすことが必要で、選ばれた黒毛和種だけを大和牛と呼ぶことができます。今月の給食にはこの大和牛がすき焼きとなって登場します。

健食時代からの銘牛 大和牛

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	VA(μgRE)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)	食物繊維(g)
12月分平均栄養量（D班）	841	32.1	25.9	444	112	4.0	307	0.57	0.64	35	6.6
12月分平均栄養量（E班）	842	31.9	25.7	445	113	4.1	307	0.59	0.63	35	6.6
文部科学省学校給食摂取基準	830	※摂取エネルギーの13～20%	※摂取エネルギーの20～30%	450	120	4	300	0.50	0.6	30	6.5

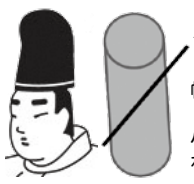
注）栄養基準値は月平均で計算しています。
※　示した値内に納めることが望ましい範囲。
☆　奈良市では給食で使用する主な食材の産地を掲載しています。詳しくは保健給食課のホームページをご覧ください。
☆　都合により献立が一部変更になる場合があります。アレルギー表示の変更は、学校を通じて対象生徒の保護者にお知らせします。
ご飯…242g　減量ご飯…198g
(麦を15%混ぜた麦ご飯を基本としています)
パン・米粉パン・黒糖パン…125g　減量パン…95g
牛乳…200cc

奈良県産の食材

米・青ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・大根
しろな・大和牛・梅ペースト・奈良漬
干しいたけ・小麦粉・上新粉・米粉パン
※奈良市保健給食課ホームページにおいて一部紹介しています。

おん祭と奈良のっぺ

毎年12月15日から18日は「春日若宮おん祭」が行われます。奈良の冬はこのおん祭から始まるといわれ、さまざまな儀式や時代行列などが行われます。奈良市の餅飯殿町にある大宿所では、大和の国内から集まった大和士に「のっぺ」がふるまわれていました。奈良ではこの祭にあわせて、「のっぺ」を食べる習慣が続いています。奈良の「のっぺ」は、里芋や大根、人参、厚揚げ、こんにゃくなどを烏帽子切りにし、里芋が煮崩れることにより自然にとろみがつく具の多い煮物です。



◀烏帽子切り
昔の帽子「烏帽子」に似た形筒状の材料を小口に切り、それを斜めに切る

寒さに負けない冬の食生活

寒さに負けないようにするためには、体を温めて抵抗力をつけることが大切です。次のことに気をつけて、寒い冬を元気に過ごしましょう。

1.たんぱく質をたくさんとろう

たんぱく質は、血や肉などの体をつくるもとになる大切な栄養素です。代謝をよくし、体をじっくりと温める働きがあります。

2.エネルギーを十分とろう

炭水化物・脂質は、体を動かすもとになります。脂質は、少しの量でたくさんのエネルギーになるので体を温めます。

3.ビタミンをたっぷりとろう

ビタミンA

鼻やのどの粘膜を強くし、ウイルスが入るのを防ぎます。

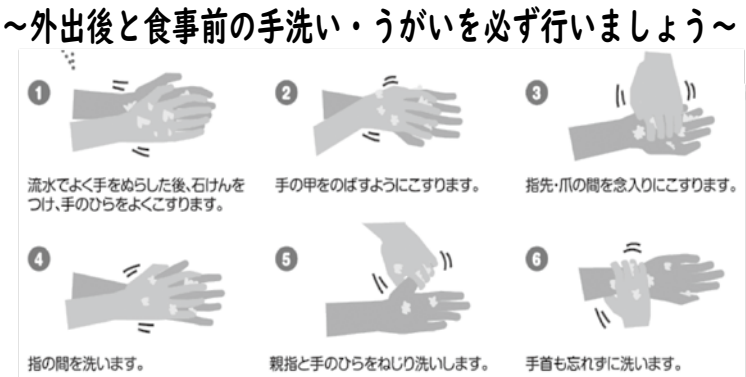
ビタミンC

抵抗力を高める働きがあります。

4.毎日朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると、食べたものを消化・吸収するために内臓が動き出し、体を内側から温めます。気温も体温も下がっている朝は、しっかりと朝ごはんを食べましょう。

5.温かい食べ物や料理で体の中から温まろう

冬が旬の野菜や魚介を使った温かい鍋物・スープなどで体を温めましょう。

～外出後と食事前の手洗い・うがいを必ず行いましょう～