

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)

☆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・登美ヶ丘・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・京西登美ヶ丘北・都跡・平城東・月ヶ瀬・都祁



令和2年度 中学校 学校給食献立表

Main table containing 14 columns of menu items, ingredients, and allergen information, organized by date from D2 to E18.

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目	日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目	日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目	
D18日(水)	麦ご飯 牛乳 そばろどんぶり	米(奈良市産)	93.5		D19日(木)	米粉パン 牛乳	米粉パン	1個	小麦・乳	D20日(金)	麦ご飯 牛乳 納豆	米(奈良市産)	93.5		
		麦	16.5				牛乳	1本	乳			麦	16.5		
		牛乳	1本	乳			豚肉	26				納豆(30g)	1個	小麦	
		鶏ミンチ	45.5				赤ぶどう酒	1.3				サラダ油	0.39		
E17日(火)	さつまいものみそ汁	ごぼう	19.5		E20日(金)	ポークビーンズ	塩	0.13		E19日(木)	大和肉鶏のすき焼き	酒	0.04		
		にんじん	6.5				ごしょう	0.04				濃口しょうゆ	1.3	小麦	
		さやいんげん	6.5				ガーリック	0.04				焼き豆腐	3.9	小麦	
		土しょうが	1.3				玉ねぎ	58.5				ふ	3.9		
		サラダ油	0.26				にんじん	19.5				糸こんにゃく	26		
		酒	0.65				じゃがいも	58.5				玉ねぎ	52		
		砂糖	3.25				大豆	19.5				白菜	13		
		みりん	0.65	小麦			サラダ油	0.39				しろな	13		
		濃口しょうゆ	3.25	小麦			コンソメ	1.56	小麦			白ねぎ	13		
		淡口しょうゆ	0.65	小麦			トマトピューレ	6.5				濃口しょうゆ	9.1	小麦	
E25日(水)	減量パン 牛乳	豚肉	6.5		E24日(火)	煮びたし	パプリカ	0.01		E27日(金)	パン 牛乳	パン	1個	小麦・乳	
		油揚げ	6.5				ローリエ	0.04				牛乳	1本	乳	
		さつまいも	39				小麦粉	3.9	小麦			プレーンオムレツ	1個	卵	
		白菜	26				バター	3.9				トマトケチャップ	5		
		青ねぎ	3.9				湯	26				豚肉	13		
		うるめ節	4.29				トマトケチャップ	13				ごま油	0.39		
		みそ	9.1				ウスターソース	2.6				ピーフン	7.8		
		白みそ	1.3				水	32.5				にんじん	13		
		赤みそ	1.3				ごぼう	39				玉ねぎ	19.5		
		水	143				穀物酢	6.5				チンゲン菜	26		
D24日(火)	スパゲティ ミートソースあえ	味付けのり	1袋	小麦	D25日(水)	豚汁	にんじん	6.5		D26日(木)	ビーフンスープ	中華スープ(粉末)	2.34	小麦	
		減量パン	1個	小麦・乳			大根	39				酒	0.65		
		牛乳	1本	乳			にんじん	13				淡口しょうゆ	0.39	小麦	
		スパゲティ	39	小麦			太もやし	13				水	156		
		豚ミンチ	22.1				青ねぎ	3.9				さつまいも	66		
		ガーリック	0.04				うるめ節	2.6				揚げ油			
		塩	0.26				みそ	9.1				砂糖	5.5		
		ごしょう	0.04				白みそ	1.3				濃口しょうゆ	0.33	小麦	
		赤ぶどう酒	0.39				赤みそ	1.3				米酢	0.22		
		玉ねぎ	6.5				水	143				水	4.4		
にんじん	19.5		豆乳パンナコッタ	1個	小麦	黒ごま	0.44								
しめじ	6.5		D27日(金)	麦ご飯 牛乳	米(奈良市産)	93.5		D30日(月)	麦ご飯 牛乳	米(奈良市産)	93.5				
ホールコーン	6.5				麦	16.5				牛乳	1本	乳	麦	16.5	
コンソメ	1.56	小麦			牛乳	1本	乳			豚肉	26		牛乳	1本	乳
トマトピューレ	28.6				豚肉	19.5				ごま油	0.65		土しょうが	0.39	
トマトケチャップ	10.4				土しょうが	0.39				酒	0.78		おろしにんにく	0.1	
ウスターソース	0.65	小麦			塩	0.2				ガーリック	0.03		ごしょう	0.03	
トンカツソース	0.65	小麦			ごしょう	0.04				ぜんまい	10.4		赤ぶどう酒	1.3	
濃口しょうゆ	0.65	小麦			赤ぶどう酒	0.39				ほうれん草	32.5		サラダ油	0.39	
パプリカ	0.04				にんじん	15.6				にんじん	15.6		じゃがいも	6.5	
砂糖	0.78				太もやし	19.5				玉ねぎ	58.5		玉ねぎ	58.5	
水	19.5		ポークカレー	3.25		にんじん	26		にんじん	26					
E26日(木)	わかめスープ	ポークフランク	6.5		E30日(月)	ブロッコリーのサラダ	カレー粉	1.17		E27日(金)	大学芋	黒ごま	0.44		
		チンゲン菜	19.5				りんごピューレ	5.2				注) 栄養基準値は月平均で計算しています。	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…125g 減量パン…95g 牛乳…200cc		
		キャベツ	39				トマトピューレ	10.4				☆ 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。			
		サラダ油	0.39				コンソメ	1.95	小麦			ご飯…242g 減量ご飯…198g			
		コンソメ	0.39	小麦			チャツネ	1.3				(麦を15%混ぜた麦ご飯を基本としています)			
		塩	0.07				脱脂粉乳	3.9	乳			パン・米粉パン…125g 減量パン…95g 牛乳…200cc			
		ごしょう	0.04				角チーズ	5.2	乳			<b>奈良県産の食材</b> 米・青ねぎ・大和肉鶏・片平あかね漬 金ごま・ブロッコリー・米粉パン 大根キムチ・梅ペースト・なめこ しろな・干しいたけ・小麦粉・上新粉 ※奈良市保健給食ホームページにおいて一部紹介しています。			
		水	0.04				小麦粉	5.2	小麦						
		豆乳パンナコッタ	1個	小麦			湯	0.39	小麦			<b>こだわりの味！ 大和肉鶏</b> ～大和肉鶏のすき焼き(D班20日・E班19日)～ 大和肉鶏は、大正・昭和時代に人気のあった「大和のかしわ」を復活させようと、奈良県畜産技術センターが研究して生まれた奈良県の地鶏です。主に宇陀市・五條市で育てられていて、コクと甘味があり肉質がしまっているため、噛めば噛むほどうま味を感じることができます。 今月の給食には、昔からお祝い事などおめでたい時に食べられてきた奈良の郷土料理「かしわのすき焼き」が登場します。			
		D27日(金)	麦ご飯 牛乳	わかめ			2.34	小麦	プロッコリー					19.5	
中華スープ(粉末)	2.34			小麦	キャベツ	32.5		ホールのコーン	13						
鶏がらスープ	2.34			小麦	和風ドレッシング(柚子しょうゆ)	13		和風ドレッシング(柚子しょうゆ)	13						
濃口しょうゆ	0.26			小麦	水	39		アセロラゼリー(40g)	1個						
酒	0.65				エネルギー(kcal)	837		たんぱく質(%)	15						
ごしょう	0.04				脂質(%)	26		カルシウム(mg)	460						
水	156				マグネシウム(mg)	118		鉄(mg)	4.5						
大根キムチ	18			小麦	VA(μgRE)	416		VB1(mg)	0.61						
E26日(木)	わかめスープ			大根キムチ	18	小麦	VB2(mg)	0.61		VC(mg)	36				
				エネルギー(kcal)	837		食物繊維(g)	6.8		11月分平均栄養量(D班)	837				
		たんぱく質(%)	15		11月分平均栄養量(E班)	837		たんぱく質(%)	15						
		脂質(%)	26		エネルギー(kcal)	830		脂質(%)	26						
		カルシウム(mg)	461		たんぱく質(%)	13~20%		カルシウム(mg)	450						
		鉄(mg)	4.5		脂質(%)	20~30%		鉄(mg)	4						
		VA(μgRE)	416		カルシウム(mg)	450		VA(μgRE)	300						
		VB1(mg)	0.60		マグネシウム(mg)	120		VB1(mg)	0.5						
		VB2(mg)	0.62		鉄(mg)	4		VB2(mg)	0.6						
		VC(mg)	36		VA(μgRE)	300		VC(mg)	30						
食物繊維(g)	7.0		VB1(mg)	0.5		食物繊維(g)	6.5								

11月24日は「和食」の日

2013年、「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。それに伴い、11月24日が「和食」の日と設定されました。和食文化には、4つの特徴があり、料理はもちろん、四季や自然と調和した食文化が世界から高く評価されています。「和食」のよさを再認識し、世界に誇れる素晴らしい食文化をこれからも食べ繋ぎ、次世代に残していくことが大切です。

### 1. 新鮮な旬の食材を活かした食事

南北に長い日本は四季があり、海・山・里と豊かな自然が広がっています。そのため、季節ごとに地域でとれた新鮮でおいしい旬の海産物や農作物などを豊富に使用することができます。



### 2. 栄養バランスのよい健康的な食事

和食の基本は、ごはんを中心におかず・汁物を組み合わせた「一汁三菜」の形で、栄養バランスがよいといわれています。また、「だし」のうま味を上手に使うことで素材の味を活かし、薄味でもおいしく食べられます。そのため、減塩にもなり、健康的な食生活につながります。



### 3. 季節や自然の美しさを感じられる食事

桜やもみじ・笹など季節の花や葉で料理を飾りつけたり、ガラスの器や陶器・土鍋など季節に合った器を使ったりすることで、自然の美しさや季節感を楽しむことができます。



### 4. 年中行事と関わりの深い食事

正月のおせち料理、節分の福豆、桃の節句には蛤の潮汁、端午の節句には柏餅など、年中行事と食事には深い関わりがあります。昔から「食」を分け合い、時間を共にすることで、家族や地域との絆を深めてきました。

