



令和2年度 中学校

学校給食献立表

10月

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

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
D1日(木)	パン 牛乳 鶏肉の唐揚げ	パン	1個	小麦・乳	D2日(金)	麦ご飯 牛乳 いわしのかんろ煮	米(奈良市産)	93.5	乳 小麦	D5日(月)	麦ご飯 牛乳	米(奈良市産)	93.5	乳 小麦
		牛乳	1本	小麦			麦	16.5				小麦	16.5	
	鶏肉の唐揚げ(1個25g)	2個	小麦	牛乳		1本	小麦	1本			小麦	1本	小麦	
E2日(金)	もやし炒め	豚肉	6.5	小麦	里芋のそぼろ煮	いわしのかんろ煮(30g)	1尾	小麦	E5日(月)	白身魚の甘酢あんかけ	白身魚の天ぷら(50g)	1個	小麦	
		土しょうが	0.39			鶏ミンチ	19.5				揚げ油	25		揚げ油
	にんじん	13	里芋		39	さやいんげん	6.5			にんじん	19.5	玉ねぎ		5
E7日(水)	わかめスープ	太もやし	45.5	小麦	豚汁	干しいたけ	1.3	小麦	E9日(金)	中華スープ	干しいたけ	0.5	小麦	
		にら	3.9			にんじん	19.5				サラダ油	0.2		おろしにんにく
	ごま油	0.39	酒		10.4	土しょうが	1.3			中華スープ(粉末)	1.95	トマトケチャップ		3
D6日(火)	豆腐チャンプルー	ごま油	0.39	小麦	白菜のみそ汁	砂糖	2.6	小麦	D8日(木)	ハンバーグのケチャップ煮	濃口しょうゆ	1.3	小麦	
		こしょう	0.01			みりん	1.95				ハンバーグ(50g)	1個		ウスターソース
	砂糖	1.04	酒		10.4	濃口しょうゆ	3.64			エリンギ	9.1	砂糖		0.4
E13日(火)	キャラメルクリーム	水	156	乳	高菜ちりめん	白みそ	1.3	小麦	E14日(水)	キャベツとエリンギのソテー	かたくり粉	0.65	小麦	
		キャラメルクリーム(15g)	1袋			赤みそ	1.3				キャベツ	58.5		エリンギ
	水	156	水		156	高菜漬	16.5			玉ねぎ	45.5	サラダ油		0.39
D9日(金)	麦ご飯 牛乳	米(奈良市産)	93.5	乳	ご飯 牛乳	麦	16.5	乳	D13日(火)	パン 牛乳	パン	1個	小麦・乳	
		牛乳	1本			小麦	16.5				牛乳	1本		乳
	豚肉のしょうが炒め	豚肉	19.5		焼ちくわ(25g)	1本	小麦			0.2	ツナオムレツ	ツナオムレツ(50g)		1個
E8日(木)	白菜の煮びたし	酒	0.65	小麦	煮干しの磯辺揚げ	青のり	0.2	小麦	E15日(木)	チゲうどん	うどん	71.5	小麦	
		濃口しょうゆ	0.78			揚げ油	6.5				じゃがいも	71.5		
	豆腐	71.5	かえりちりめん		10.4	揚げ油	10.4			えだまめ	3.9			
D14日(水)	チキンカレー	キャベツ	39	小麦	炒り鶏	青のり	0.13	小麦	D16日(金)	減量麦ご飯 牛乳	米(奈良市産)	76.5	乳 小麦	
		にんじん	13			天ぷら粉	3				小麦	13		小麦
	干しいたけ	0.26	揚げ油		6.5	揚げ油	6.5			小麦	6.5	豚肉		13
E13日(火)	ポイルサラダ	かたくり粉	0.52	小麦	にゅうめん	天ぷら粉	2.6	小麦	E16日(金)	ごぼうのカリカリ	ごぼう	39	小麦	
		中華スープ(粉末)	0.52			揚げ油	6.5				揚げ油	6.5		揚げ油
	鶏がらスープ	1.56	揚げ油		6.5	揚げ油	6.5			揚げ油	6.5	揚げ油		6.5
D15日(木)	焼ビーフン	こしょう	0.04	小麦	スーミータン	揚げ油	6.5	小麦	E15日(木)	のりのつくだ煮	のり	1袋	小麦	
		ごま油	0.65			揚げ油	6.5				揚げ油	6.5		揚げ油
	水	156	揚げ油		6.5	揚げ油	6.5			揚げ油	6.5	揚げ油		6.5

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			
D19日(月)	麦ご飯 牛乳 デジカルピ 食育の日 	米(奈良市産)	93.5		D20日(火)	減量パン 牛乳 和風スパゲティ	減量パン	1個	小麦・乳	D21日(水)	麦ご飯 牛乳 そばろどんぶり	米(奈良市産)	93.5				
		小麦	16.5	乳			牛乳	1本	小麦			小麦	16.5	乳	牛乳	1本	小麦
		豚肉	26				スパゲティ	39	小麦			鶏ミンチ	39		鶏ミンチ	39	
		ごま油	0.65				あさり	19.5				ごぼう	19.5		ごぼう	19.5	
E19日(月)	五目スープ	おろしにんにく	0.05		E21日(水)	ごぼうサラダ	白ぶどう酒	0.65		E20日(火)	さつまいものみそ汁	さやいんげん	6.5				
		濃口しょうゆ	1.3	小麦			ベーコン	13				にんじん	13		にんじん	13	
		酒	0.65				玉ねぎ	52				しめじ	10.4		酒	0.65	
		塩	0.04				ニンジン	13				えのきたけ	10.4		土しょうが	1.3	
D22日(木)	パン 牛乳 キャベツのおこのみ揚げ	トッポギ	26		D23日(金)	麦ご飯 牛乳 だしまき卵 大根のべっこう煮	オリーブ油	1.3		D26日(月)	麦ご飯 牛乳 さんまのしょうが煮	米(奈良市産)	93.5				
		キャベツ	45.5				コンソメ	1.3	小麦			牛乳	1本	乳	牛乳	1本	乳
		玉ねぎ	26				ガーリック	0.13				だしまき卵(50g)	1個	卵	さんま(40g)	1切れ	小麦
		にんじん	13				塩	0.26				豚肉	13		土しょうが	1.2	
E23日(金)	スープ煮	中華スープ(粉末)	0.26	小麦	E22日(木)	小松菜のみそ汁	うるめ節	4.29		E26日(月)	ひじきと大豆の磯煮	濃口しょうゆ	6.5				
		砂糖	1.04				豆腐	32.5				酒	0.65	小麦	大豆	13	
		みりん	0.39				油揚げ	7.8				ひじき	3.25		油揚げ	6.5	
		ベーコン	6.5				小松菜	19.5				平天	6.5		平天	6.5	
D27日(火)	パン 牛乳 フランクフルトのケチャップあえ キャベツのカレーソテー	豚肉	13		D28日(水)	麦ご飯 牛乳 きつね柳川	みそ	10.4		D29日(木)	パン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ	パン	1個	小麦・乳			
		白菜	52				白みそ	1.3				牛乳	1本	乳	牛乳	1本	乳
		にんじん	13				水	143	小麦・かに			卵	1個	卵	かぼちゃひき肉フライ(60g)	1個	小麦
		玉ねぎ	32.5				揚げ油	11				揚げ油	19.5		揚げ油	19.5	
E28日(水)	コーンスープ	キャベツ	52		E27日(火)	あさりのしぐれ煮	あさり	26		E30日(金)	ミネストローネ	キャベツ	52				
		ソーダ	0.65				土しょうが	0.78				トンカツソース	1.95		キャベツ	52	
		水	104				昆布粉	0.05				ウスターソース	1.95		トンカツソース	1.95	
		ソフトチーズ	1袋	乳			砂糖	1.56				ポークフランク	15.6		ウスターソース	1.95	
D30日(金)	麦ご飯 牛乳 納豆 おでん	豚肉	26		E29日(木)	手作りふりかけ	玉ねぎ	45.5		D30日(金)	ココアパウダー	パン	1個	小麦・乳			
		白菜	52				濃口しょうゆ	0.88	小麦			牛乳	1本	乳	牛乳	1本	乳
		にんじん	13				みりん	1.3				揚げ油	19.5		かぼちゃひき肉フライ(60g)	1個	小麦
		玉ねぎ	32.5				水	65				水	143		揚げ油	19.5	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
D30日(金)	麦ご飯 牛乳 納豆 おでん	米(奈良市産)	93.5	
		小麦	16.5	乳
		納豆(30g)	1個	小麦
		鶏肉	26	卵
E29日(木)	手作りふりかけ	厚揚げ	39	
		うずら卵	26	
		平天	13	
		大根	52	

	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)
10月分平均栄養量	828	17	26	462	119	4.6	489	0.59	0.65	31	7.2
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	0.5	0.6	30	6.5

奈良県産の食材

米・青ねぎ・大和肉鶏 小麦粉・上新粉



「きのこ」いろいろ





【しいたけ】
「春」と「秋」がおいしい。



【えのきたけ】
シャキシャキした歯ごたえがある。



【しめじ】
よく見かけるのは、「ぶなしめじ」。



【まいたけ】
かさが、花びらのような形をしている。



【なめこ】
独特な、ぬめりがある。



【エリンギ】
白い部分が太くて大きい。



【マッシュルーム】
世界中で使われている。



【まつたけ】
「秋」を代表するきのこ。値段が高い。

きのこには、おなかの調子を整えてくれる「食物せんい」や、骨を丈夫にするカルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」が多く含まれています。今月の給食にも、たくさんきのこを使っています。ご家庭でもいろいろな料理に使ってみてください。



献立紹介

【きのこごはんの具】D班7日・E班6日

<作り方>

①鶏肉…小さめの小口切り 油揚げ…短冊切り
干しいたけ…戻してせん切り
エリンギ…短冊切り にんじん…せん切り
えのきたけ…適宜に切る
しめじ…小房に分ける
糸こんにゃく…適宜に切り、塩でもむ

②鍋にサラダ油を入れて鶏肉を炒め、酒をふり入れる。糸こんにゃく、にんじんを加えて炒める。油抜きした油揚げ、きのこを順に加えて材料が柔らかくなるまで炒める。さとう、みりん、しょうゆを入れて味を調える。

※ごはんには混ぜると「おいしいきのこごはん」の
できあがり!!

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 減量麦ご飯…198g
 (麦を15%混ぜた麦ご飯を基本としています)
 パン…125g 減量パン…95g パインパン…137g
 牛乳…200cc