



令和2年度 中学校

学校給食献立表

3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(月)	ご飯 牛乳 ちらしずしの具	米(奈良市産)	110		D2日(火)	パン 牛乳 揚げぎょうざ	パン	1個	小麦・乳	D3日(水)	麦ご飯 牛乳 いわしの梅煮	米(奈良市産)	93.5	
		牛乳	1本	乳			麦	16.5						
		ちりめんじゃこ	7.7				牛乳	1本	乳					
E1日(月)	きんし卵 にゅうめん 古藁ならの日 豆乳パンナコッタ	塩	0.11		E3日(水)	五目スープ フルーツミックスゼリー ソフトチーズ	揚げ油	3個	小麦	E2日(火)	ひじきと大豆の磯煮 豆腐のみそ汁	いわし(35g)	1尾	
		米酢	4.4				ベーコン	6.5				梅ペースト	2	
		穀物酢	1.65				玉ねぎ	19.5				酒	2	
		砂糖	3.52				にんじん	6.5				濃口しょうゆ	2	小麦
		高野豆腐	3.85				えのきたけ	10.4				みりん	1.5	
		干しいたけ	0.55				白菜	0.65				水	15	
		かんぴょう	1.43				チンゲン菜	52				ひじき	3.25	
		にんじん	16.5				青ねぎ	13				大豆	13	
		砂糖	3.3				中華スープ(粉末)	3.9	小麦			油揚げ	6.5	
		濃口しょうゆ	2.2	小麦			鶏がらスープ	2.6				平天	6.5	
みりん	0.55		塩	0.07		にんじん	6.5							
うるめ節	0.22		水	143		つきごんにやく	13							
水	22		パイナップル(シロップ漬)	13		うるめ節	1.3							
きんし卵	26	卵	みかん(シロップ漬)	19.5		サラダ油	0.26							
にゅうめん	6.5	小麦	みかんゼリー	13		砂糖	2.6							
E5日(金)	クラムチャウダー キャラメルクリーム	ふしそめん	6.5		E4日(木)	もやし炒め 小魚 ミニりんごゼリー	油揚げ	6.5		E8日(月)	チキンカレー コールスローサラダ 福神漬	おろしにんにく	0.1	
		かまぼこ	6.5				鶏肉	19.5				塩	0.2	
		干しいたけ	0.26				卵	65	卵			0.39		
		玉ねぎ	32.5				かまぼこ	10.4				おろしにんにく	0.1	
		にんじん	6.5				玉ねぎ	65				塩	0.2	
		青ねぎ	3.9				にんじん	13				こしょう	0.03	
		うるめ節	3.9				えのきたけ	6.5				赤ぶどう酒	1.3	
		だし昆布	0.26				青ねぎ	3.9				サラダ油	0.65	
		淡口しょうゆ	3.25	小麦			濃口しょうゆ	5.2	小麦			じゃがいも	65	
		塩	0.13				淡口しょうゆ	5.2	小麦			玉ねぎ	65	
水	175.5		砂糖	3.25		にんじん	26							
D4日(木)	パン 牛乳 フルーツの ケチャップあえ キャベツのソテー クラムチャウダー キャラメルクリーム	パン	1個	小麦・乳	D5日(金)	麦ご飯 牛乳 木の葉どんぶり もやし炒め 小魚 ミニりんごゼリー	米(奈良市産)	93.5		D8日(月)	麦ご飯 牛乳 チキンカレー コールスローサラダ 福神漬	米(奈良市産)	93.5	
		牛乳	1本	乳			麦	16.5				麦	16.5	
		チキンフランク(40g)	1本				牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳
		トマトケチャップ	8				油揚げ	19.5				鶏肉	19.5	
		ウスターソース	0.5				卵	65	卵			0.39		
		トンカツソース	0.5				かまぼこ	10.4				土しょうが	0.1	
		砂糖	0.3				玉ねぎ	65				塩	0.2	
		洋がらし	0.05				にんじん	13				こしょう	0.03	
		キャベツ	52				えのきたけ	6.5				赤ぶどう酒	1.3	
		サラダ油	0.26				青ねぎ	3.9				サラダ油	0.65	
コンソメ	0.39	小麦	濃口しょうゆ	5.2	小麦	じゃがいも	65							
こしょう	0.03		淡口しょうゆ	5.2	小麦	玉ねぎ	65							
淡口しょうゆ	0.65	小麦	砂糖	3.25		にんじん	26							
あさり	13		みりん	2.6		カレー粉	1.17							
白ぶどう酒	0.65		酒	1.3		トマトピューレ	10.4							
ベーコン	5.2		かたくり粉	1.3		りんごピューレ	5.2							
じゃがいも	45.5		うるめ節	2.6		コンソメ	1.95	小麦						
玉ねぎ	26		水	58.5		チャツネ	1.3							
にんじん	16.9		豚肉	6.5		脱脂粉乳	3.9	乳						
ホールコーン	13		土しょうが	0.39		角チーズ	3.9	乳						
クリームコーン	13		にんじん	13		バター	5.2	乳						
白いんげん豆(裏ごし)	26		太もやし	45.5		小麦粉	5.2	小麦						
コンソメ	1.95	小麦	青ねぎ	3.9		砂糖	0.39							
塩	0.26		ごま油	0.39		湯	45.5							
こしょう	0.04		こしょう	0.01		トマトケチャップ	2.6							
上新粉	1.3		砂糖	1.04		濃口しょうゆ	1.04	小麦						
脱脂粉乳	3.9	乳	中華スープ(粉末)	0.39	小麦	ウスターソース	3.25							
牛乳	52	乳	濃口しょうゆ	0.52	小麦	ヨーグルト(無糖)	2.6	乳						
バター	0.65	乳	トウバンジャン	0.04	小麦	水	39							
水	39		かたくり粉	0.26		キャベツ	52							
キャラメルクリーム(15g)	1袋	乳	小魚	11	小麦	にんじん	6.5							
D9日(火)	パイパン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ごぼうサラダ ミネストローネ ヨーグルト	パイパン	1個	小麦・乳	D10日(水)	麦ご飯 牛乳 豚肉のしょうが炒め キャベツのみそ汁 大根キムチ	米(奈良市産)	93.5		D11日(木)	減量パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 菜の花のサラダ ココアパウダー	減量パン	1個	小麦・乳
		牛乳	1本	乳			麦	16.5				牛乳	1本	乳
		かぼちゃひき肉フライ(60g)	1個	小麦			牛乳	1本				マカロニ	39	小麦
		揚げ油					豚肉	39				ベーコン	15.6	
		ごぼう	39				ごま油	0.65				白ぶどう酒	0.65	
		穀物酢					土しょうが	1.04				玉ねぎ	39	
		にんじん	6.5				おろしにんにく	0.07				にんじん	6.5	
		ごまドレッシング	10.4				玉ねぎ	26				エリンギ	6.5	
		ベーコン	6.5				にんじん	13				しめじ	3.9	
		キャベツ	39				さやいんげん	6.5				オリーブ油	0.39	
玉ねぎ	39		濃口しょうゆ	4.55	小麦	塩	0.26							
にんじん	13		砂糖	1.69		こしょう	0.03							
ホールコーン	6.5		みりん	1.3		コンソメ	1.95	小麦						
マカロニ	3.9	小麦	りんごピューレ	3.25		角チーズ	1.95	乳						
コンソメ	2.34	小麦	かたくり粉	0.39		脱脂粉乳	3.9	乳						
淡口しょうゆ	0.39	小麦	キャベツ	32.5		上新粉	3.25							
こしょう	0.04		油揚げ	6.5		牛乳	52	乳						
水	143		玉ねぎ	26		バター	0.65	乳						
ヨーグルト(80g)	1個	乳	にんじん	6.5		生クリーム	1.3	乳						
D12日(金)	麦ご飯 牛乳 だしまき卵 高野の粉の煮物 豚汁	米(奈良市産)	93.5		D15日(月)	減量麦ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ かやくうどん のりのつくだ煮	米(奈良市産)	76.5		D16日(火)	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ ポイルサラダ レモンゼリー キャンディチーズ	米粉パン	1個	小麦・乳
		麦	16.5				麦	13.5				牛乳	1本	乳
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本				豚肉	26	
		だしまき卵(50g)	1個	卵			焼ちくわ(1本25g)	2本				赤ぶどう酒	1.3	
		高野の粉	9.1				青のり	0.4				塩	0.13	
		鶏ミンチ	13				天ぷら粉	6	小麦			こしょう	0.04	
		酒	0.78				水	9				ガーリック	0.04	
		にんじん	13				揚げ油					玉ねぎ	58.5	
		青ねぎ	3.9				うどん	78	小麦			にんじん	19.5	
		砂糖	2.99				油揚げ	13				じゃがいも	65	
濃口しょうゆ	2.08	小麦	かまぼこ	13		大豆	32.5							
みりん	0.78		玉ねぎ	32.5		サラダ油	0.39							
淡口しょうゆ	2.21	小麦	にんじん	13		コンソメ	1.56	小麦						
うるめ節	1.3		しめじ	6.5		トマトピューレ	6.5							
水	45.5		青ねぎ	3.9		トマトケチャップ	13							
豚肉	13		うるめ節	4.29		パブリカ	0.04							
油揚げ	6.5		みそ	10.4		ローリエ	0.01							
ごぼう	13		白みそ	1.3		小麦粉	3.9	小麦						
大根	39		水	143		バター	3.9	乳						
にんじん	13		大根キムチ	15.6	小麦	湯	0.65							
太もやし	13		かやくうどん			砂糖	26							
青ねぎ	3.9		のりのつくだ煮			ウスターソース	2.6							
うるめ節	2.6					生クリーム	1.3	乳						
みそ	9.1					水	32.5							
白みそ	1.3					キャベツ	39							
赤みそ	1.3					にんじん	13							
水	143					ホールコーン	13							
E11日(木)	麦ご飯 牛乳 だしまき卵 高野の粉の煮物 豚汁	米(奈良市産)	93.5		E9日(火)	減量麦ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ かやくうどん のりのつくだ煮	米(奈良市産)	76.5		E12日(金)	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ ポイルサラダ レモンゼリー キャンディチーズ	米粉パン	1個	小麦・乳
		麦	16.5				麦	13.5				牛乳	1本	乳
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本				豚肉	26	
		だしまき卵(50g)	1個	卵			焼ちくわ(1本25g)	2本				赤ぶどう酒	1.3	
		高野の粉	9.1				青のり	0.4				塩	0.13	
		鶏ミンチ	13				天ぷら粉	6	小麦			こしょう	0.04	
		酒	0.78				水	9				ガーリック	0.04	
		にんじん	13				揚げ油					玉ねぎ	58.5	
		青ねぎ	3.9				うどん	78	小麦			にんじん	19.5	
		砂糖	2.99				油揚げ	13				じゃがいも	65	
濃口しょうゆ	2.08	小麦	かまぼこ	13		大豆	32.5							
みりん	0.78		玉ねぎ	32.5		サラダ油	0.39							
淡口しょうゆ	2.21	小麦	にんじん	13		コンソメ	1.56	小麦						
うるめ節	1.3		しめじ	6.5		トマトピューレ	6.5							
水	45.5		青ねぎ	3.9		トマトケチャップ	13							
豚肉	13		うるめ節	4.29		パブリカ	0.04							
油揚げ	6.5		みそ	10.4		ローリエ	0.01							
ごぼう	13		白みそ	1.3		小麦粉	3.9	小麦						
大根	39		水	143		バター	3.9	乳						
にんじん	13		大根キムチ	15.6	小麦	湯	0.65							
太もやし	13		かやくうどん			砂糖	26							
青ねぎ	3.9		のりのつくだ煮			ウスターソース	2.6							
うるめ節	2.6					生クリーム	1.3	乳						
みそ	9.1					水	32.5							
白みそ	1.3					キャベツ	39							
赤みそ	1.3					にんじん	13							
水	143					ホールコーン	13							
E15日(月)	麦ご飯 牛乳 だしまき卵 高野の粉の煮物 豚汁	米(奈良市産)	93.5		E15日(月)	減量麦ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ かやくうどん のりのつくだ煮	米(奈良市産)	76.5		E17日(水)	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ ポイルサラダ レモンゼリー キャンディチーズ	米粉パン	1個	小麦・乳
		麦	16.5				麦	13.5				牛乳	1本	乳
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本				豚肉	26	
		だしまき卵(50g)	1個	卵			焼ちくわ(1本25g)	2本				赤ぶどう酒	1.3	
		高野の粉	9.1				青のり	0.4				塩	0.13	
		鶏ミンチ	13				天ぷら粉	6	小麦			こしょう	0.04</	


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					
D17日(水)	麦ご飯	米(奈良市産)	93.5		D18日(木)	パン	パン	1個	小麦・乳	D19日(金)	麦ご飯	米(奈良市産)	93.5						
	牛乳	麦 牛乳	16.5 1本	乳		牛乳	牛乳	1本	乳		牛乳	牛乳	1本	16.5 1本	乳				
E16日(火)	さばのカレー煮	さば(40g) カレー粉 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 水 かたくり粉	1 0.5 3 2 2 1 15 0.2	小麦	E19日(金)	ツナオムレツ	ツナオムレツ(50g) ポークフランク チンゲン菜 キャベツ	1個 7.8 19.5 39	小麦	E18日(木)	鶏肉のてり煮	鶏肉 酒 濃口しょうゆ みりん 砂糖 レモン果汁 かたくり粉 水	71.5 1.3 3.25 1.3 2.6 0.65 0.39 2.6	小麦					
	根菜のきんぴら	ごぼう にんじん れんこん 平天 つきこんにやく ごま油 酒 砂糖 濃口しょうゆ みりん 白ごま 卵	32.5 19.5 13 13 13 0.39 0.65 2.86 3.9 0.65 3.9 32.5	小麦 卵		青菜のソテー	サラダ油 コンソメ 塩 こしょう ベーコン 玉ねぎ にんじん クリームコーン ホールコーン 白いんげん豆(裏ごし) 塩 こしょう コンソメ 牛乳 上新粉 脱脂粉乳 バター 水	0.39 0.39 0.07 0.04 5.2 45.5 13 19.5 19.5 26 0.13 0.04 1.95 52 2.6 3.9 0.65 65	小麦 小麦 乳 乳		納豆 煮びたし	納豆(30g) 平天 油揚げ にんじん チンゲン菜 キャベツ うるめ節 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 砂糖 水 じゃがいも 玉ねぎ 油揚げ 干わかめ 青ねぎ うるめ節 みそ 白みそ 水	1個 6.5 6.5 6.5 19.5 32.5 0.65 2.6 0.65 1.95 0.65 6.5 39 32.5 6.5 0.39 3.9 4.29 10.4 1.3 143	小麦 小麦 小麦					
D22日(月)	ししゃもの甘辛だれ	ししゃも(でん粉付)(1尾15g) 揚げ油 白ごま 砂糖 濃口しょうゆ みりん 水 鶏レバー かたくり粉 揚げ油 白ごま 砂糖 濃口しょうゆ みりん 水 切り干し大根 サラダ油 油揚げ 平天 にんじん 砂糖 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん うるめ節 水 油揚げ 玉ねぎ 白青 うるめ節 みそ 白みそ 赤みそ 水	2 1 2 2 2 1.3 15.6 2.6 0.5 1 1 1 1 9.1 0.65 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 7.8 26 32.5 3.9 3.9 4.68 10.4 1.3 1.3 156	小麦	D23日(火)	デジカルビ	豚肉 ごま油 おろしにんにく 濃口しょうゆ 酒 塩 トッポギ キャベツ 玉ねぎ にんじん にら 白菜キムチ 赤みそ コチジャン みそ 中華スープ(粉末) 砂糖 みりん ベーコン うずら卵 玉ねぎ にんじん えのきたけ 糸かんでん にら 中華スープ(粉末) 鶏がらスープ 濃口しょうゆ 塩 酒 ごま油 水	26 0.65 0.05 1.3 0.65 0.04 26 45.5 26 13 3.9 5.2 0.65 0.26 2.6 0.26 1.04 0.39 6.5 26 19.5 6.5 9.1 0.39 3.9 1.95 2.6 0.65 0.07 0.65 0.26 143 1個	小麦	E22日(月)	切り干し大根の煮つけ	にんじん 砂糖 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん うるめ節 水 油揚げ 玉ねぎ 白青 うるめ節 みそ 白みそ 赤みそ 水	6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 7.8 26 32.5 3.9 3.9 4.68 10.4 1.3 1.3 156	小麦	E23日(火)	じゃがいものみそ汁	じゃがいも 玉ねぎ 油揚げ 干わかめ 青ねぎ うるめ節 みそ 白みそ 水	39 32.5 6.5 0.39 3.9 4.29 10.4 1.3 143	小麦
	かきたま汁	かきたま汁	かきたま汁	かきたま汁		いちごジャム	いちごジャム(15g)	1袋	小麦		アセロラゼリー	アセロラゼリー(40g)	1個	小麦					

	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)
3月分平均栄養量(D班)	848	15	26	462	119	4.2	455	0.58	0.65	34	6.9
3月分平均栄養量(E班)	849	15	26	459	119	4.2	455	0.6	0.65	34	6.9
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	0.5	30	6.5

奈良県産の食材

米・青ねぎ・小麦粉・上新粉・キャベツ
大根キムチ・干しいたけ・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。



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・パンパン・米粉パン…125g 減量パン…95g 牛乳…200cc

ご卒業・修了おめでとうございます。

新年度の給食は4月9日(金)から始まります。




文字探しクイズ

今年度は、新型コロナウイルス感染予防対策で今までとは少し違った学校生活になりました。給食は6月から始まり早いものでもう3月、締めくくりの月です。解き方とヒントを読んで、「文字探しクイズ」にチャレンジしましょう。

食育とは いちを身につけることです




さ	る	い	ら	あ	て
ん	え	み	ま	う	ん
さ	だ	い	さ	や	は
い	ら	ち	よ	い	ご
な	か	ら	き	う	さ
ち	し	よ	う	か	あ

解き方

- ①ヒントの○に入る言葉をタテ、ヨコ、ナナメ、一直線で言葉を探しながら文字を消してください。
- ②上から下、下から上、左から右、右から左、上から斜め下、下から斜め上と言葉を消すことができます。同じ文字を2回以上使う場合もあります。
- ③残った文字でクイズの文章を完成させましょう。

ヒント

- ・学校給食は豊かな心と丈夫な〇〇〇をつくりまします。
- ・体づくりのために〇〇〇〇バランスのよい食事を心がけましょう。
- ・生活リズムをととのえる「早寝・早起き・〇〇〇〇〇」
- ・給食のご飯には、〇〇市産の米を使用しています。
- ・家族で取り組む〇〇〇プラス1皿生活。(野菜不足です)
- ・和食の形は「一汁〇〇〇〇」、昆布やかたお節などから取った「だし」の〇〇〇〇で、薄味でもおいしいです。
- ・給食の前後は石けんを使って、ていねいな〇〇〇〇をしましょう。
- ・給食に地場産物を取り入れ、地産〇〇〇〇をすすめています。

【クイズのヒント】
 ちんげんこ、いんげん、さば、みりん、ごぼう、にんじん、れんこん、平天、つきこんにやく、ごま油、酒、砂糖、濃口しょうゆ、みりん、白ごま、卵、玉ねぎ、にんじん、糸かんでん、青ねぎ、うるめ節、みそ、白みそ、赤みそ、水