



令和3年度 中学校

学校給食献立表

7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添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・登美ヶ丘・平城西・二名・平城・飛鳥・登美ヶ丘北・都路・平城東
 E班 春日・伏見・富雄・都南・田原・興東館柳生・京西・富雄南
 月ヶ瀬・都都・富雄第三

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)	減量パン牛乳	減量パン	1個	小麦・乳	D2日(金)	麦ご飯牛乳	米(奈良市産)	93.5	乳	D5日(月)	麦ご飯牛乳	米(奈良市産)	93.5	乳
		小麦	16.5	小麦			16.5	小麦	16.5					
E2日(金)	ズッキーニ入りスパゲティカトレ	スパゲティ	39	小麦	E1日(木)	木の葉どんぶり	かまぼこ	19.5	小麦	E5日(月)	いわしのみそ煮	いわし(35g)	1.2	小麦
		小麦	23.4	小麦			23.4	小麦	23.4					
D6日(火)	肉だんごの甘酢あん	肉だんご	65	小麦	D7日(水)	鶏肉とうずら卵の甘辛煮	鶏肉	10.4	小麦	D8日(木)	パン牛乳チキンカツ	パン牛乳	1個	小麦・乳
		小麦	39	小麦			39	小麦	39					
E7日(水)	とうがんのスープ煮	とうがん	52	小麦	E6日(火)	煮びたし	豆腐	26	小麦	E9日(金)	コンソスープ	コンソメ	0.65	小麦
		小麦	32.5	小麦			32.5	小麦	32.5					
D9日(金)	夏野菜カレー	カレー粉	1.17	小麦	D12日(月)	ご飯牛乳	米(奈良市産)	110	乳	D13日(火)	パン牛乳	パン牛乳	1個	小麦・乳
		小麦	10.4	小麦			10.4	小麦	10.4					
E8日(木)	海そうサラダ	海藻	0.52	小麦	E12日(月)	すまし汁	豆腐	26	小麦	E14日(水)	コンソメスープ	コンソメ	2.34	小麦
		小麦	0.52	小麦			0.52	小麦	0.52					
D14日(水)	ゴーヤ入りそばうどん	そば	143	小麦・かに	D15日(木)	プレーンオムレツ	卵	19.5	小麦・卵	D16日(金)	タッカルビ	豚肉	19.5	小麦
		小麦	143	小麦			143	小麦	143					
E13日(火)	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ	32.5	小麦	E16日(金)	ブラウンシュチュール	小麦粉	5.2	小麦	E15日(木)	もずくスープ	もずく	32.5	卵
		小麦	32.5	小麦			32.5	小麦	32.5					
D14日(水)	棒ソーセージ	棒ソーセージ	20g	小麦・かに	D15日(木)	棒ソーセージ	棒ソーセージ	20g	小麦・かに	D16日(金)	ミニアセロラゼリー	ミニアセロラゼリー	22g	小麦
		小麦	20g	小麦			20g	小麦	20g					

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
D 19 日 (月)	麦ご飯 牛乳	米(奈良市産)	93.5	乳
		小麦	16.5	
	ししゃも の レモンじょうゆあえ	牛乳	1本	小麦
		ししゃも(1尾15g)	2尾	
		揚げ油	1	
		白ごま	1.7	
		レモン果汁	2	
		砂糖	2	
		濃口しょうゆ	1.3	
		水	3.25	
		ひじき	13	
		にんじん	6.5	
		つきごんにゃく	6.5	
E 19 日 (月)	ひじきと大豆の磯煮	大豆	6.5	小麦
		うるめ節	1.3	
	サラダ油	0.26	小麦	
	砂糖	2.6		
	みりん	0.65		
	濃口しょうゆ	3.25		
	水	13		
	じゃがいも	45.5		
	玉ねぎ	32.5		
	油揚げ	6.5		
	干わかめ	0.39		
	青ねぎ	3.9		
	うるめ節	4.29		
みそ	10.4			
白みそ	1.3			
水	143			

「世界の食文化にふれよう」
 今月は『オーストラリア』
 世界中の料理が
 楽しめる多国籍
 グルメ天国!

毎月19日は
食育の日

今月登場する「フィッシュ&チップス」は、タラなどの白身魚のフライに、棒状のポテトフライを添えた料理で、もともとはイギリスを代表とする国民食のひとつでした。
 しかし、オーストラリアがイギリスの植民地となったことで伝わり、オーストラリアの代表的な料理になったと言われています。

奈良市の姉妹都市交流給食
福島県郡山市 5日(月)

*「重(じゅう)」 湖南地方の郷土料理
 重は、干し貝柱のだしで里芋や山菜を煮た料理で、冠婚葬祭の時に作ります。祝い事には赤い人参を入れて重(じゅう)、仏事には人参を入れずに重(ひら)と呼ばれます。

*「いかにんじん」
 中通り北部に伝わる郷土料理
 いかにんじんは、冬の寒い時期や、おめでたい日には欠かせない料理です。

郡山市イメージキャラクター
 がくとくん おんぷちゃん

郡山市の小中学校では、奈良市の郷土料理「にゅうめん」や「ならあえ」が献立に登場するんだ。みんな楽しみにしてるよ!

暑い毎日を元気に過ごすための夏の食生活

- ・食事は1日3回食べる

 3食の食事は1日の元気の源
- ・夏野菜を食べる

 夏野菜を食べて、ビタミンミネラル、水分を補給し、夏バテを予防
- ・食中毒に気をつける

 食事前の手洗い、食品の十分な加熱、食品の適切な温度管理を徹底して、食中毒を予防
- ・主菜のおかずを食べる

 肉・魚・卵・大豆などをバランスよく
- ・冷たいものを食べ過ぎない

 食べ過ぎは、胃腸に負担をかけ、食欲低下の原因に
- ・水分補給をする

 こまめな水分補給で熱中症を予防

8月

夏休みは、夜更かしや朝寝坊で朝食を抜いて過ごしがちです。食事をする時間や食べ方に注意し、1日3食栄養バランスの良い食事を心がけましょう。給食の献立を参考にして、簡単な朝ごはんや料理などに、親子でチャレンジしませんか。
 また、おやつも、量や時間を決めて食べるようにしましょう。

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目		
D 26 日 (木)	パン 牛乳	パン	1個	小麦・乳		
		牛乳	1本			
	ハンバーグの ケチャップ煮	ハンバーグ(60g)	1個	小麦		
		トマトケチャップ	11			
		ウスターソース	3			
		砂糖	0.3			
		洋がらし	0.02			
		水	25			
		鶏肉	19.5			
		にんじん	19.5			
		玉ねぎ	52			
		じゃがいも	58.5			
		キャベツ	52			
E 27 日 (金)	スープ煮	ホールコーン	13	小麦		
		セロリ	2.6			
	サラダ油	0.39	小麦			
	コンソメ	1.69				
	酒	0.65				
	ごしょう	0.03				
	淡口しょうゆ	0.26				
	水	58.5				
	ヨーグルト	ヨーグルト(80g)		1個	乳	
	D 27 日 (金)	麦ご飯 牛乳		米(奈良市産)	93.5	乳
				小麦	16.5	
		まぐろそぼろどんぶり		牛乳	1本	小麦
				まぐろ油漬	39	
土しよが			1.04			
にんじん			13			
ごぼう			26			
さやいんげん			3.9			
サラダ油			1.04			
砂糖			3.25			
濃口しょうゆ			4.55			
酒			0.78			
みりん			0.52			
かたくり粉	0.39					
水	6.5					
E 26 日 (木)	にんじんちりめん	にんじん	26	小麦		
		きざみたくあん	7.8			
	ちりめんじゃこ	6.5	小麦			
	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				
	淡口しょうゆ	0.65				
	一味唐辛子	0.01				
	豆腐揚げ	32.5				
	油揚げ	26				
	玉ねぎ	26				
青ねぎ	3.9					
干わかめ	0.65					
干わかめ	4.29					
みそ	10.4					
白みそ	1.3					
水	143					
D 30 日 (月)	麦ご飯 牛乳	米(奈良市産)	93.5	乳		
		小麦	16.5			
	マーボー豆腐	牛乳	1本	小麦		
		豆腐	65			
		豚ミンチ	19.5			
		土しよが	0.52			
		カーリッパ	0.13			
		たけのこ	6.5			
		玉ねぎ	26			
		にんじん	13			
		青ねぎ	1.3			
		中華スープ(粉末)	0.26			
		鶏がらスープ	2.6			
濃口しょうゆ	0.26					
砂糖	0.65					
トウバンジャン	0.13					
みそ	1.95					
赤みそ	0.39					
ごま油	0.13					
かたくり粉	0.26					
水	10.4					
E 30 日 (月)	パン 牛乳	パン	1個	小麦・乳		
		牛乳	1本			
	ピーンズドライカレー	豚ミンチ	32.5	小麦		
		土しよが	0.39			
		おろしにんにく	0.13			
		赤ぶどう酒	0.65			
		塩	0.13			
		ごしょう	0.03			
		玉ねぎ	58.5			
		にんじん	19.5			
		大豆	19.5			
		カレー粉	0.91			
		コンソメ	0.65			
トマトケチャップ	10.4					
ウスターソース	0.65					
トンカツソース	0.26					
砂糖	0.39					
じゃがいも	71.9					
塩	3.9					
玉ねぎ	6.5					
キャベツ	39					
玉ねぎ	26					
にんじん	13					
トマト	10.4					
マカロニ	3.9					
コンソメ	2.34					
淡口しょうゆ	0.39					
ごしょう	0.01					
水	143					
D 31 日 (火)	麦ご飯 牛乳	米(奈良市産)	93.5	乳		
		小麦	16.5			
	いわしのかんろ煮	牛乳	1本	小麦		
		いわしのかんろ煮(10g)	1尾			
		ひじき	1.3			
		切り干し大根	6.5			
		油揚げ	6.5			
		平天	6.5			
		にんじん	6.5			
		サラダ油	0.65			
		砂糖	3.9			
		濃口しょうゆ	3.9			
		淡口しょうゆ	1.3			
みりん	1.3					
うるめ節	1.3					
水	26					
E 31 日 (火)	麦ご飯 牛乳	米(奈良市産)	93.5	乳		
		小麦	16.5			
	切り干し大根と ひじきの煮物	牛乳	1本	小麦		
		高野豆腐	1.95			
		油揚げ	6.5			
		玉ねぎ	19.5			
		にんじん	6.5			
		キャベツ	19.5			
		青ねぎ	3.9			
		うるめ節	4.29			
		みそ	9.1			
		赤みそ	1.3			
		水	143			

	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)	食塩相当量(g)
7・8月分平均栄養価(D期)	B31	15.0	25.0	45.4	121	4.7	324	0.62	0.60	39	6.9	3.1
7・8月分平均栄養価(E期)	B28	15.0	25.0	45.8	122	4.8	316	0.61	0.59	36	6.8	3.0
文部科学省学校給食摂取基準	B30	※摂取エネルギーの13~20%	※摂取エネルギーの20~30%	45.0	120	4.5	300	0.50	0.50	35	7.0	2.5

注) ※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 ※麦を15%混ぜた麦ご飯を基本としています。パン...125g 減塩パン...95g 牛乳...200cc

奈良県産の食材
 米・青ねぎ・なす・トマト
 小麦粉
 ※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。