



令和3年度 中学校 学校給食献立表

9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)

☆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・都跡・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・都祁・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(水)	麦ご飯 牛乳 いわしのかんろ煮 切り干し大根とひじきの煮物 高野豆腐のみそ汁	米(奈良市産)	93.5	乳 小麦	E1日(水)	パン牛乳 ビーンズドライカレー こぶきいも ミネストローネ	パン牛乳	1個 1本	小麦・乳	D2日(木)	パン牛乳 フランクフルトのケチャップあえ キャベツのソテー クラムチャウダー	パン牛乳	1個 1本	小麦・乳
		小麦	16.5				豚ミンチ	32.5				ポークフランク(40g)	1本	
D3日(金)	麦ご飯 牛乳 納豆 豚じゃが 小松菜じゃこ	米(奈良市産)	93.5	乳 小麦	D6日(月)	麦ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ がめ煮 キャベツのみそ汁 魚ふりかけ	米(奈良市産)	93.5	乳 小麦	D7日(火)	パン牛乳 肉だんごの甘酢あん とうがんのスープ煮 アセロラゼリー	パン牛乳	1個 1本	小麦・乳
		小麦	16.5				焼ちくわ(25g)	1本				肉だんご	65	
D8日(水)	麦ご飯 牛乳 親子どんぶり キャベツのごま炒め	米(奈良市産)	93.5	乳 卵	D9日(木)	パン牛乳 ポークビーンズ 海そうサラダ ツナ(サラダ添え) キャラメルクリーム	パン牛乳	1個 1本	小麦・乳	D10日(金)	麦ご飯 牛乳 豚肉のしょうが炒め 青菜の煮びたし にゅうめん	米(奈良市産)	93.5	乳
		小麦	16.5				豚肉	26				豚肉	16.5	
D13日(月)	ご飯 牛乳 鶏肉と奈良なすの煮物 お祭りの日 大和まなのつみれ汁 ピーマンとじゃこの炒り煮	米(奈良市産)	110	乳	D14日(火)	パン牛乳 ハンバーグのケチャップ煮 ポテトサラダ コンソメスープ スライスチーズ	パン牛乳	1個 1本	小麦・乳	D15日(水)	麦ご飯 牛乳 ビビンバ わかめスープ 大根キムチ	米(奈良市産)	93.5	乳
		小麦	16.5				ハンバーグ(50g)	1個				麦	16.5	

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		
D16日(木)	パン牛乳 チキンカツ ポイルキャベツ	パン	1個	小麦・乳	D17日(金)	麦ご飯 牛乳 ガバオ タイ	米(奈良市産)	93.5	乳	D21日(火)	パン牛乳 野菜コロッケ	パン	1個	小麦・乳		
		牛乳	1本	小麦			野菜コロッケ(50g)	1個				小麦				
		チキンカツ(40g)	1個	小麦			揚げ油	19.5				卵				
		揚げ油	52				豚肉	19.5								
E17日(金)	かぼちゃのポタージュ キャンディチーズ フルーツミックスゼリー	キャベツ	52		E16日(木)	ナームサイ 牛乳プリン	土しよが	0.65	小麦	E22日(水)	タイピーエン 小魚	おろしにんにく	0.08	小麦		
		トンカツソース	2.6				塩	0.08								
		ウスターソース	2.6				ごま油	0.65								
		玉ねぎ	52				こしょう	0.07								
D22日(水)	麦ご飯 牛乳 いわしの梅煮	米(奈良市産)	93.5	乳	D24日(金)	麦ご飯 牛乳 ポークカレー	おろしにんにく	0.1	乳	D27日(月)	麦ご飯 牛乳 さばのソース煮	米(奈良市産)	93.5	小麦		
		麦	16.5				小麦	麦				16.5	小麦			
		牛乳	1本				小麦	牛乳				1本	小麦			
		いわし(35g)	1尾					土しよが				1.2				
E21日(火)	里芋のそぼろ煮 えのきたけのみそ汁 月見団子	梅ペースト	2		E30日(木)	根菜サラダ 福神漬	酒	1	小麦	E27日(月)	きんぴらごぼう さつまいものみそ汁	土しよが	1.2	小麦		
		砂糖	2				濃口しょうゆ	2.5								
		濃口しょうゆ	2	小麦			ウスターソース	3.5								
		みりん	1.5				砂糖	3.3								
D28日(火)	減量黒糖パン 牛乳 和風スパゲティ	鶏ミンチ	13		D29日(水)	麦ご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き	酒	1.3	小麦	D30日(木)	パン牛乳 ラタトゥイユ	酒	1.3	小麦		
		里芋	39				みりん	1.5					パン		1個	小麦・乳
		にんじん	19.5				水	15					牛乳		1本	乳
		さやいんげん	3.9				油揚げ	6.5					ポークフランク		13	
E29日(水)	ポイルサラダ 棒ソーセージ	土しよが	1.3		E28日(火)	かきたま汁 とうもろこしの塩ゆで わかめふりかけ	砂糖	2.34	小麦	E24日(金)	じゃがいものスープ ブルーベリージャム	なす	19.5	小麦		
		酒	1.3				玉ねぎ	26					なす		19.5	
		濃口しょうゆ	3.25	小麦			にんじん	13					玉ねぎ		26	
		みりん	1.95				しょうが	0.1					にんじん		13	


	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)
9月分平均栄養量(D班)	834	15.0	25.0	461	115	4.8	302	0.63	0.60	36	7.0	3.1
9月分平均栄養量(E班)	837	15.0	26.0	458	115	4.8	309	0.63	0.61	38	7.1	3.2
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	4.5	300	0.50	0.60	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 減量パン…95g 減量黒糖パン…95g 牛乳…200cc

奈良県産の食材

米・青ねぎ・なす・ピーマン・上新粉
 天ぷら粉・小麦粉・大和まな入りつみれ
 ブルーベリージャム


※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。



一日の生活リズムは朝ごはんから

**時間がない人
食欲がない人**


20~30分早く起きて、何か食べてから登校しましょう!



バナナ、ヨーグルト、おにぎり、トースト、チーズ、トマト等

**少し余裕がある人
食欲が出てきた人**


2種類以上を組み合わせ、食べましょう!



おにぎり+みそ汁、トースト+野菜スープ、シリアル+牛乳等

**時間がある人
食欲がある人**

栄養バランスを整えましょう!



主食・主菜・副菜・汁物などをそろえましょう。乳製品や果物などもあると、より充実します。

「世界の食文化にふれよう」

毎月19日は**食育の日**


今月は『**タイ**』

特徴は5つの味と香り!!

味
 辛味・・・唐辛子やこしょう等
 酸味・・・ライムやタマリンド等
 甘味・・・ココナッツミルクやパームシュガー等
 塩味・・・塩やナンプラー等
 旨味・・・海老味噌やナンプラー等

香り
 パクチーやバジル、レモングラス等

給食では、バジルを使った「ガバオライス」と米粉の麺が入った「ナームサイ」が登場します。



家族で取り組む野菜プラス1皿生活

9月は「健康増進普及月間」「食生活改善普及運動」です。まずは今よりも「野菜プラス1皿」してみましょう。付け合せにミニトマトやきゅうりを添える、冷凍野菜、カット野菜や乾物野菜を活用するなど野菜プラス1皿。できることから始めてみませんか。

【奈良市健康増進課より】