



令和3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・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

Main table with columns for Date (献立名), Food Name (食品名), Quantity (1人分), and Allergen (特定原材料7品目). Rows are organized by day of the week (D1, D2, D3, D4, D5, D6, D7, D8, D12, D13, D14, D15) and month (October).

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(月)	麦ご飯 牛乳 スペインオムレツ パエリアの具	米(奈良市産)	93.5	乳卵	D19日(火)	パン 牛乳	パン	1個	小麦・乳	D20日(水)	麦ご飯	米(奈良市産)	93.5	乳
		麦	16.5				牛乳	1本				牛乳	1本	
E18日(月)	ガーリックスープ キャンディチーズ	スペインオムレツ(50g)	1個	小麦 小麦	E20日(水)	肉だんごと 白菜のスープ煮	肉だんご	45.5	小麦	E19日(火)	ハンバーグのおろし煮	ハンバーグ(50g)	1個	小麦
		鶏肉	20.8				白菜	13				濃口しょうゆ	4.8	
D21日(木)	ポークチャップ	あざり	19.5	小麦 小麦	E21日(木)	おでん	にんじん	13	小麦 小麦	E25日(月)	奈良漬きんぴら	大根おろし	10	小麦
		白ぶどう酒	1.3				玉ねぎ	26				中華スープ(粉末)	2.6	
E22日(金)	コンソメスープ	玉ねぎ	19.5	小麦 小麦	E26日(火)	海そうサラダ	酒	0.65	小麦 小麦	E29日(金)	豆乳パンナコッタ	砂糖	3	小麦
		にんじん	13				濃口しょうゆ	0.39				濃口しょうゆ	0.39	
D26日(火)	切り干し大根の ソース炒め	さやいんげん	6.5	小麦 小麦	E27日(水)	中華スープ	米酢	0.22	小麦 小麦	D28日(木)	フラン克福ルトの ケチャップあえ	金ごま	0.5	小麦 小麦
		トマトケチャップ	9.1				水	4.4				すりごま	1	
E27日(水)	ミニりんごゼリー	キャベツ	19.5	小麦 小麦	D27日(水)	チキンカレー	黒ごま	0.44	小麦 小麦	E29日(金)	かぼちゃのサラダ	水揚げ油	4	小麦
		コンソメ	2.34				揚げ油	5.5				豚肉	6.5	
D29日(金)	筑前煮	淡口しょうゆ	0.39	小麦 小麦	E26日(火)	ゆで卵	卵	1個	小麦 小麦	E29日(金)	ミネストローネ	鶏がらスープ	1.3	小麦
		こしょう	0.01				水	0.55				鶏がらスープ	10.4	
E28日(木)	ふのみそ汁	水	143	小麦 小麦	E26日(火)	ゆで卵	砂糖	0.55	小麦 小麦	E29日(金)	豆乳パンナコッタ	みそ	9.1	小麦
		アセロラゼリー(40g)	1個				砂糖	0.55				牛乳	10.4	
D29日(金)	のりのつくだ煮	アセロラゼリー	143	小麦 小麦	E26日(火)	ゆで卵	みりん	0.33	小麦 小麦	E29日(金)	豆乳パンナコッタ	水	104	小麦
		水	143				水	0.33				水	104	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
D29日(金)	麦ご飯 牛乳 だしまき卵	米(奈良市産)	93.5	乳卵
		麦	16.5	
E28日(木)	のりのつくだ煮	だしまき卵(50g)	1個	小麦 小麦
		鶏肉	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)
10月分平均栄養量(D班)	836	15	26	456	119	5.0	309	0.60	0.60	37	6.7	3.2
10月分平均栄養量(E班)	837	15	27	454	118	5.5	309	0.59	0.60	37	6.8	3.3
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

10月は「食品ロス削減月間」

食品ロスとは、
食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。

日本では、1年間で600万トンを超える食べ物が捨てられています。これは、一人ひとりが毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になります。

<食品ロスを減らすために…>

家にある食材を
チェックし、
必要な分だけ
買う。



すぐ食べる
食品は、
消費期限や
賞味期限の
近いものを選ぶ。



食べられる
量を作り、
残さず
食べる。



冷蔵庫や食品庫は
整理整頓し、
食べないまま
捨てること
ないようにする。



食品ロスは、SDGs(持続可能な開発目標)の目標達成のために取り組むべき課題にもなっています。

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。

奈良県産の食材

米・青ねぎ・小麦粉・上新粉
金ごま・豆腐・ブルーベリージャム
黒大豆枝豆・さつまいも・天ぷら粉・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。



「世界の食文化にふれよう」

毎月19日は
食育の日

今月は『スペイン』



毎月19日は
食育の日

1972年(昭和47年)に、奈良市とスペインの
トレド市が姉妹都市になりました。
スペインでは、にんにくやオリーブ油を用い、素材
そのものを味わう料理が多いです。
18日に、「スペインオムレツ」と
代表的な料理の「パエリア」を
アレンジしたものが登場します。



☆ 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 米粉パン…125g
牛乳…200cc