



令和3年度 中学校 学校給食献立表

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(月)	麦ご飯 牛乳	米(奈良市産)	93.5		D2日(火)	パン 牛乳	パン	1個	小麦・乳	E2日(火)	麦ご飯 牛乳	米(奈良市産)	93.5	
		麦	16.5	乳			麦	16.5	乳					
	豚肉	26		野菜コロッケ		野菜コロッケ(50g)	1個	小麦	野菜コロッケ		野菜コロッケ(50g)	1個	小麦	
	酒	0.78		揚げ油		揚げ油			揚げ油		揚げ油			
E1日(月)	ピビンバ	ガーリック	0.03		D3日(水)	野菜コロッケ	トンカツソース	3		E3日(水)	野菜コロッケ	トンカツソース	3	
		ぜんまい	6.5				ウスターソース	3				ウスターソース	3	
	ほうれん草	32.5		ごぼう		39		ごぼう	39					
	玉ねぎ	26		かたくり粉		6.5		かたくり粉	6.5					
E1日(月)	わかめスープ	にんじん	13		D4日(木)	ごぼうのかりかり	揚げ油			E4日(金)	ごぼうのかりかり	揚げ油		
		切り干し大根	3.9				砂糖	3.25				砂糖	3.25	
	ごま油	0.65		濃口しょうゆ		1.3	小麦	濃口しょうゆ	1.56		小麦			
	みりん	1.3		白ごま		0.39		白ごま	1.3					
E1日(月)	レモンゼリー 味付けのり	白ごま	1.04		D5日(金)	にんじんしりしり	にんじん	45.5		E5日(金)	にんじんしりしり	にんじん	45.5	
		すりごま	1.04				まぐろ油漬	18.2				まぐろ油漬	18.2	
	一味唐辛子	0.01		煮干し(粉末)		0.39		煮干し(粉末)	0.39					
	コチジャン	0.52		淡口しょうゆ		1.3	小麦	淡口しょうゆ	1.3		小麦			
E1日(月)	レモンゼリー 味付けのり	ベーコン	5.2		D6日(土)	コンソメスープ	こしょう	0.03		E6日(土)	コンソメスープ	こしょう	0.03	
		干わかめ	0.65				ベーコン	6.5				ベーコン	6.5	
	豆腐	39		キャベツ		39		キャベツ	39					
	玉ねぎ	26		玉ねぎ		26		玉ねぎ	26					
D4日(木)	ブレーンオムレツ	ニンゲン菜	19.5		D7日(日)	豚じゃが	じゃがいも	91		E7日(日)	鶏肉の梅肉和え	鶏肉	39	
		中華スープ(粉末)	1.95	小麦			玉ねぎ	61.1				酒	0.65	
	鶏がらスープ	1.3		にんじん		32.5		濃口しょうゆ	1.56		小麦			
	濃口しょうゆ	0.26	小麦	糸こんにゃく		26		淡口しょうゆ	1.3		小麦			
E5日(金)	クリームシチュー	酒	0.65		D8日(月)	ちりめんキャベツ	みりん	1.3		E8日(月)	にゅうめん	みりん	1.3	
		こしょう	0.04				濃口しょうゆ	5.2	小麦			濃口しょうゆ	5.2	小麦
	角チーズ	2.6	乳	塩		0.13		塩	0.13					
	牛乳	45.5	乳	水		26		水	26					
E5日(金)	アセロラゼリー	上新粉	1.95		D9日(火)	ヨーグルト	ちりめんじゃこ	8.8		E9日(火)	減量パン 牛乳 コーンしゅうまい	減量パン	1個	小麦・乳
		脱脂粉乳	3.9	乳			キャベツ	27.5				牛乳	1本	乳
	バター	0.65	乳	きざみたくあん		7.7		コーンしゅうまい(30g)	1個		小麦			
	生クリーム	1.3	乳	ごま油		0.33		中華そば	71.5		小麦			
D9日(火)	春巻	パター	0.65		D10日(水)	デジカルビ	ごま油	0.65		E10日(水)	五目ラーメン	豚肉	19.5	
		生クリーム	1.3	乳			おろしにんにく	0.05				ガーリック	0.04	
	水	52		濃口しょうゆ		1.3	小麦	こしょう	0.04					
	アセロラゼリー(40g)	1個	小麦	酒		0.65		濃口しょうゆ	1.95		小麦			
D9日(火)	もずくスープ	揚げ油			D11日(木)	中華スープ	塩	0.13		E11日(木)	パンバンジー	濃口しょうゆ	1.3	
		ベーコン	5.2				トッポギ	26				酒	1.3	小麦
	もずく	13		キャベツ		45.5		白ねぎ	2.6					
	豆腐	39		玉ねぎ		26		土しょうが	0.65					
E10日(水)	棒ソーセージ	にんじん	6.5		D12日(金)	小魚	にんじん	13		E12日(金)	米粉パン	米粉パン	1個	小麦・乳
		ほうれん草	19.5				白ごま	0.65				牛乳	1本	乳
	しめじ	9.1		すりごま		1.3		かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃひき肉フライ(60g)		1個	小麦		
	クリームコーン	13		米酢		3.9		ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー		26			
E10日(水)	キャラメルクリーム	コンソメ	1.95	小麦	D15日(月)	片平あかねの甘酢煮	塩	0.13		E15日(月)	米粉マカロニの ミネストローネ	キャベツ	26	
		塩	0.13				白ごま	0.65				ホールコーン	13	
	角チーズ	2.6	乳	すりごま		1.3		ノンエッグマヨネーズ(10g)	1袋					
	牛乳	45.5	乳	米酢		3.9		ポークフランク	15.6					
D12日(金)	きのこご飯の具	濃口しょうゆ	0.39	小麦	D16日(火)	古都ならの日 大和茶すいとん	酒	0.65		E17日(水)	米粉マカロニの ミネストローネ	ソーテオニオン	6.5	
		水	156				みりん	1.69	小麦			玉ねぎ	19.5	
	棒ソーセージ(20g)	1本	小麦・かに	水		6.5		にんじん	19.5					
	キャラメルクリーム(15g)	1袋	乳	鶏肉		10.4		トマトダイス	13					
E11日(木)	さつまいものみそ汁	揚げ油			D17日(水)	あさりのしぐれ煮	油揚げ	7.8		E17日(水)	あさりのしぐれ煮	コンソメ	1.95	小麦
		ベーコン	5.2				大根	39				淡口しょうゆ	0.39	小麦
	もずく	13		にんじん		13		濃口しょうゆ	2.6					
	豆腐	39		水菜		10.4		みりん	0.65					
E11日(木)	あさりのしぐれ煮	玉ねぎ	19.5		D18日(木)	おさけ	水	6.5		E18日(木)	おさけ	こしょう	0.04	
		中華スープ(粉末)	2.08	小麦			鶏肉	10.4				水	143	
	濃口しょうゆ	0.39	小麦	油揚げ		7.8		酒	1.3					
	酒	0.65		大根		39		うるめ節	3.9					
E11日(木)	あさりのしぐれ煮	こしょう	0.04		D19日(金)	おさけ	白ごま	0.65		E19日(金)	おさけ	水	143	
		水	156				すりごま	1.3				水	143	
	棒ソーセージ(20g)	1本	小麦・かに	米酢		3.9		砂糖	1.56					
	キャラメルクリーム(15g)	1袋	乳	濃口しょうゆ		1.69	小麦	濃口しょうゆ	1.04		小麦			

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 牛乳 納豆 豚肉と大和まなの炒め物	米(奈良市産)	93.5		D18日(木)	減量パン 牛乳 パンネのミートソース	減量パン	1個	小麦・乳	D19日(金)	麦ご飯 牛乳 まぐろのしょうが煮	米(奈良市産)	93.5	
		小麦	16.5	乳			1本	乳	小麦			小麦	16.5	小麦
E16日(火)	吉野汁	納豆(30g)	1個	小麦	E19日(金)	イタリア	マカロニ(ペンネ)	39	小麦	E18日(木)	煮びたし	まぐろ油漬	45.5	小麦
		豚肉	32.5	小麦			豚ミンチ	22.1	小麦			土しょうが	0.34	小麦
D22日(月)	マーボー豆腐	ごま油	0.65		D24日(水)	キーマカレー	おろしにんにく	0.13		D25日(木)	パン 牛乳 肉だんご	土しょうが	0.65	小麦・乳
		おろしにんにく	0.39				塩	0.2				肉だんご(1個25g)	2個	乳
E22日(月)	ワンタンスープ	酒	1.3		E30日(火)	海そうサラダ	こしょう	0.04		E26日(金)	タイピーエン	塩	0.08	小麦
		濃口しょうゆ	1.3	小麦			こしょう	0.07	小麦			酒	1.3	小麦
D26日(金)	高野の粉の煮物	春雨	6.5		D29日(月)	いわしのみそ煮	赤ぶどう酒	0.65		D30日(火)	ハンバーグのきのこソースかけ	うずら卵	26	卵
		大和まな	26	小麦			じゃがいも	65	小麦			玉ねぎ	26	小麦
E25日(木)	豚汁	玉ねぎ	26		E29日(月)	すまし汁	サラダ油	0.39		E24日(水)	にんじんのポタージュ	かたくり粉	52	小麦
		にんじん	13	小麦			玉ねぎ	65	小麦			こしょう	0.04	小麦
D29日(月)	きんぴらごぼう	中華スープ(粉末)	0.26	小麦	D29日(月)	昆布茶ふりかけ	キャベツ	39	小麦	D29日(月)	いちごジャム	パン	1個	小麦・乳
		鶏がらスープ	2.6	小麦			海そうミックス	0.52	小麦			牛乳	1本	乳
E29日(月)	すまし汁	濃口しょうゆ	0.39	小麦	E29日(月)	昆布茶ふりかけ	ホールコーン	6.5	小麦	E29日(月)	いちごジャム	しめじ	5	小麦・乳
		酒	0.65	小麦			和風ドレッシング	10.4	小麦			えのきたけ	7	小麦・乳
D29日(月)	すまし汁	ごま油	0.26	小麦	E29日(月)	昆布茶ふりかけ	パインアップル(シロップづけ)	13	小麦	E29日(月)	いちごジャム	トマトケチャップ	4	小麦・乳
		水	156	小麦			みかん(シロップづけ)	19.5	小麦			トマトペースト	5	小麦・乳
E25日(木)	豚汁	あみえびのつくだ煮	10.4	小麦	E25日(木)	昆布茶ふりかけ	りんごゼリー	13	小麦	E25日(木)	いちごジャム	砂糖	0.25	小麦・乳
		あみえびのつくだ煮	10.4	小麦			りんごゼリー	13	小麦			洋がらし	0.02	小麦・乳

	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)
11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
11月分平均栄養量(E班)	827	14	25	460	124	4.5	347	0.63	0.57	38	7.0	2.9
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

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 (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

奈良県産の食材

米・青ねぎ・大和まな
 なめこ・片平あかね・小麦粉
 上新粉・吉野くず・豆腐
 米粉パン・米粉マカロニ
 干しいたけ・ソテーオニオン
 大和茶・柿・しろな・ブロッコリー

※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。

栄養バランスのとれた理想的な食事

「ご飯」を主食とした「一汁三菜」の日本の食事は栄養バランスがよいと言われています。そして、だしの「うま味」を生かし、動物性油脂を控えた食事は、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

【副菜・2種類】
体の調子を整えるものになる
野菜・きのこ・海そうなど

【主菜・1種類】
体をつくるものになる
魚・肉・卵・大豆製品など

【主食】
エネルギーのもとになる
ごはん

【汁物】
昆布やかつお節などでだしをとったみそ汁やすまし汁など

11月24日は「和食」の日

和食は、料理そのものだけでなく、日本の四季や自然と調和した食文化が世界から評価されています。「和食」のよさを再認識し、世界に誇れる素晴らしい食文化をこれからも食べ繋ぎ、次世代に残していくことが重要です。

奈良市の姉妹都市交流給食 福井県小浜市 8日(月)

若狭湾でとれる「さば」や「梅」が小浜市の特産品です。給食では、さばの水煮を使った「ちらし寿司」と鶏肉と野菜を梅肉で和えた「梅肉和え」が登場します。

「世界の食文化にふれよう」

毎月19日は「食育の日」
 今月は『イタリア』

イタリアでは、素材を生かした素朴な料理が多く、地中海に面する南イタリアは、オリーブ油やトマトを使った料理、北イタリアや内陸部は、肉や乳製品を使った料理が食べられています。
 代表的な料理は、「スパゲティやマカロニ、ペンネ」などのパスタ料理、「リゾット」などのお米料理、「ピザ」・「ミネストローネ」などが有名です。
 給食でもスパゲティベスカトーレやペンネのミートソースなどが登場します。