



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）

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

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 (火)	パン 牛乳 肉だんご スープ煮	パン	1個	小麦・乳	D2日 (水)	ご飯 牛乳 ちらしずしの具	米(奈良市産)	110	乳	D3日 (木)	パン 牛乳 ピロシキ ボルシチ  ロシア  食育の日 小魚 りんごジャム	パン	1個	小麦・乳						
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本				乳	牛乳	1本	乳	ピロシキ(40g)	1個	乳		
		肉だんご(1個20g)	2個	小麦			ちりめんじゃこ	7.7					揚げ油	26	小麦					
			13				塩	0.11					豚肉	0.39						
			6.5				米酢	4.4					サラダ油	1.3						
			0.39				穀物酢	1.65					赤ぶどう酒	0.13						
			65				砂糖	3.52					塩	0.04						
			52				高野豆腐	3.85					こしょう	0.04						
			52				干しいたけ	1.43					ガーリック	0.04						
			13				かんぴょう	16.5					じゃがいも	52						
E2日 (水)	ホールコーン コンソメ こしょう 淡口しょうゆ 水 ホイップクリーム みかん(シロップ漬) パイナップル(シロップ漬)	ホールコーン	13		E1日 (火)	にゅうめん ひし餅	砂糖	3.3	小麦	E4日 (金)	ビーツ(粉末) トマトピューレ トマトケチャップ コンソメ ウスターソース 砂糖 バター 生クリーム 水 小魚 りんごジャム(15g)	にんじん	19.5	小麦・乳 乳 小麦						
		コンソメ	1.95	小麦			濃口しょうゆ	2.2					玉ねぎ		52					
		こしょう	0.04				みりん	0.55					キャベツ		32.5					
		淡口しょうゆ	0.26	小麦			うるめ節	0.22					トマトダイス		13					
		水	52				水	22					パセリ		0.65					
		ホイップクリーム	16.9	乳			ふしそうめん	7.8					ピーツ(粉末)		0.65					
		みかん(シロップ漬)	26				油揚げ	7.8					トマトピューレ		13					
		パイナップル(シロップ漬)	26				玉ねぎ	32.5					トマトケチャップ		10.4					
							にんじん	6.5					コンソメ		1.56	小麦				
							かまぼこ	6.5					ウスターソース		2.6					
D4日 (金)	麦ご飯 牛乳 きつね柳川どんぶり	米(奈良市産)	93.5	乳 卵	D7日 (月)	麦ご飯 牛乳 納豆 豚じゃが	米(奈良市産)	93.5	乳 小麦	D8日 (火)	減量パン 牛乳 かき揚げ	減量パン	1個	小麦・乳						
		麦	16.5				小麦	牛乳				1本	乳	牛乳	1本	乳	牛乳	1本	乳	
		牛乳	1本					納豆(30g)				1個	小麦	さつまいも	8.8					
		卵	58.5					豚肉				19.5		焼ちくわ	5.5					
		油揚げ	19.5					サラダ油				0.26		ちりめんじゃこ	5.5					
		かまぼこ	13					砂糖				1.3		玉ねぎ	22					
		玉ねぎ	58.5					酒				0.65		白ごま	1.1	小麦				
		ごぼう	19.5					じゃがいも				91		天ぷら粉	11					
		にんじん	13					玉ねぎ				71.5		上新粉	5.5					
		えのきたけ	13					にんじん				32.5		塩	0.11					
E3日 (木)	あさりのしぐれ煮 アセロラゼリー	青ねぎ	3.9	小麦 小麦	E7日 (月)	ちりめんたくあん	うどん	39	小麦 小麦	E9日 (水)	かやくうどん チョコクリーム	水	11	小麦						
		うるめ節	2.6					揚げ油				71.5								
		濃口しょうゆ	5.2				小麦	鶏肉				13								
		淡口しょうゆ	5.2				小麦	油揚げ				9.1								
		砂糖	2.86					かまぼこ				9.1								
		みりん	2.6					玉ねぎ				32.5								
		酒	1.3					にんじん				13								
		かたくり粉	1.3					青ねぎ				3.9								
		水	58.5					うるめ節				3.25								
		あさり	26					だし昆布				0.65								
D9日 (水)	麦ご飯 牛乳 プルコギ	米(奈良市産)	93.5	乳	D10日 (木)	減量パン 牛乳 菜の花の クリームスパゲティ	米(奈良市産)	93.5	小麦 乳 乳	D11日 (金)	麦ご飯 牛乳 だしまき卵 煮びたし	米(奈良市産)	93.5	乳 卵						
		麦	16.5				小麦	牛乳				1本	乳		牛乳	1本	乳	牛乳	1本	乳
		牛乳	1本					スパゲティ				39			だしまき卵(50g)	1個				
		豚肉	32.5					ベーコン				13			平天	6.5				
		ごま油	1.3					玉ねぎ				45.5			油揚げ	6.5				
		おろしにんにく	0.39					にんじん				19.5			にんじん	6.5				
		酒	2.6					菜の花				9.1			大和まな	13				
		コチジャン	0.65				小麦	オリーブ油				0.39			キャベツ	39				
		濃口しょうゆ	2.6					塩				0.26			うるめ節	0.65				
		砂糖	1.04					こしょう				0.04			濃口しょうゆ	2.6	小麦			
E8日 (火)	わかめスープ ヨーグルト	玉ねぎ	45.5	小麦	E11日 (金)	ツナとひじきのサラダ 棒ソーセージ	ガーリック	0.13	小麦 乳 乳	E10日 (木)	豚汁 あみえびのつくだ煮	濃口しょうゆ	0.65	小麦 小麦						
		にんじん	13					コンソメ				1.95			淡口しょうゆ	0.65				
		太もやし	13					角チーズ				1.3			みりん	1.95				
		にら	3.9					脱脂粉乳				2.6			砂糖	0.65				
		白ごま	0.65					上新粉				2.6			水	6.5				
		ベーコン	6.5					牛乳				52	乳		豚肉	13				
		干わかめ	0.65					バター				1.3	乳		油揚げ	6.5				
		豆腐	39					生クリーム				1.3	乳		ごぼう	13				
		にんじん	13					水				39			大根	39				
		チンゲン菜	19.5					まぐろ油漬				19.5			にんじん	13				
青ねぎ	3.9		ひじき	2.6		つきこんにゃく	13													
D14日 (月)	大和古代米ご飯 牛乳 さばの竜田揚げ  古都ならの日 奈良なめこのみそ汁	米(奈良市産)	102	小麦	D15日 (火)	ハンバーグの ケチャップ煮 ポテトサラダ ミネストローネ キャンディチーズ	パン	1個	小麦・乳 乳	D16日 (水)	麦ご飯 牛乳 チキンカレー ゆで卵 福神漬 豆乳パンナコッタ	米(奈良市産)	93.5	乳 小麦 乳 乳 小麦 小麦 乳 卵 小麦						
		大和古代米	7.3					牛乳				1本			麦	16.5				
		ごま塩(1g)	1袋					ハンバーグ(50g)				1個			牛乳	1本	乳			
		牛乳	1本					トマトケチャップ				4			鶏肉	13				
		さばの竜田揚げ(40g)	1切				小麦	トマトペースト				5			土しろうが	0.39				
		揚げ油						ウスターソース				2.5			おろしにんにく	0.1				
		豚肉	13					砂糖				0.25			塩	0.2				
		サラダ油	0.39					洋がらし				0.02			こしょう	0.03				
		大根	78					水				20			赤ぶどう酒	1.3				
		にんじん	13					じゃがいも				65			サラダ油	0.65				
こんにゃく	13		にんじん	10.4		じゃがいも	65													
うるめ節	1.3		ホールコーン	6.5		玉ねぎ	65													
砂糖	2.6		ノンエッグマヨネーズ(10g)	1袋		にんじん	26													
濃口しょうゆ	5.2	小麦	ベーコン	6.5		カレー粉	1.17													
酒	1.3		キャベツ	39		トマトピューレ	10.4													
みりん	1.95		玉ねぎ	32.5		りんごピューレ	5.2													
水	15.6		マカロニ	3.9	小麦	コンソメ	1.95	小麦												
豆腐	39		パセリ	0.39		チャツネ	1.3													
油揚げ	6.5		コンソメ	2.34	小麦	脱脂粉乳	3.9	乳												
なめこ	6.5		淡口しょうゆ	0.39	小麦	角チーズ	3.9	乳												
玉ねぎ	32.5		こしょう	0.04		バター	5.2	乳												
青ねぎ	3.9		水	143		小麦粉	5.2	小麦												
うるめ節	4.29		キャンディチーズ(1個5g)	2個	乳	砂糖	0.39													
みそ	10.4					湯	45.5													
白みそ	1.3					トマトケチャップ	2.6	小麦												
水	143					濃口しょうゆ	1.04													
						ウスターソース	3.25													
						ヨーグルト	2.6	乳												
						水	39													
						卵(55g)	1個	卵												
						穀物酢														
						福神漬	13.2	小麦												
						豆乳パンナコッタ(いちごソース)(40g)	1個													

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
D 17 日 (木)	パン 牛乳 チキンナゲット	パン牛乳	1個 1本	小麦・乳	D 18 日 (金)	麦ご飯 牛乳 にしんのかんろ煮	米(奈良市産)麦	93.5 16.5	乳小麦	D 22 日 (火)	パン 牛乳 プレーンオムレツ	パン牛乳	1個 1本	小麦・乳 乳卵
		チキンナゲット(1個20g)	2個	小麦			にしんのかんろ煮(25g)	1本 1切				プレーンオムレツ(50g)	1個	
		揚げ油	20	小麦			鶏肉	19.5				トマトケチャップ	5	
	スナックレバー	鶏レバー	2.6			サラダ油	0.26	鶏肉			6.5			
		かたくり粉				油揚げ	9.1	ベーコン			6.5			
		揚げ油				糸こんにゃく	15.6	じゃがいも			45.5			
	ごぼうサラダ	砂糖	1.3			にんじん	15.6	玉ねぎ			39			
		みりん	0.35	小麦		えのきたけ	13	にんじん			19.5			
		濃口しょうゆ	1			しめじ	13	チンゲン菜			13			
		水	1.3			酒	2.6	白菜			13			
ごぼう		39		砂糖	3.9	しめじ	6.5							
穀物酢		6.5		濃口しょうゆ	2.6	クリームコーン	13							
E 18 日 (金)	にんじんの ポタージュ	にんじん	10.4		E 17 日 (木)	かす汁	淡口しょうゆ	3.25	小麦 小麦	E 23 日 (水)	クリームシチュー	コンソメ	1.95	小麦
		玉ねぎ	45.5				みりん	1.3	塩			0.13		
		にんじん	13				水	13	こしょう			0.04		
		にんじん(裏ごし)	39				豚肉	13	角チーズ		2.6	乳		
		かぼちゃ(裏ごし)	19.5				油揚げ	10.4	牛乳		45.5	乳		
		白いんげん豆(裏ごし)	13				大根	26	上新粉		1.95	乳乳		
		パセリ	0.65				白菜	26	脱脂粉乳		3.9			
		オリーブ油	0.39				にんじん	6.5	生クリーム		0.65			
		塩	0.07	小麦			青ねぎ	3.9	水		52			
		こしょう	0.04	乳			うるめ節	3.9						
コンソメ	2.34		みそ	10.4	フルーツミックスゼリー	パインアップル(シロップ漬)	15.6							
牛乳	52		酒粕	6.5		いちごゼリー	35.1							
バター	0.65		水	143		マスカットゼリー	32.5							
上新粉	1.3													
水	65													

D 23 日 (水)	麦ご飯	米(奈良市産)	93.5	
	牛乳	麦	16.5	
		牛乳	1本	乳
		いわし(35g)	1尾	
		土しょうが	1.2	
		濃口しょうゆ	3	小麦
		砂糖	3	
		みりん	2	
		酒	1	
		水	15	
豚肉		6.5		
きんぴらごぼう	ごま油	0.39		
	平天	10.4		
	ごぼう	32.5		
	にんじん	19.5		
	つきこんにゃく	6.5		
	さやいんげん	6.5		
	酒	0.65		
	砂糖	2.6		
	濃口しょうゆ	3.9	小麦	
	みりん	0.65		
E 22 日 (火)	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	39	
		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	

	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)	V A (μ gRE)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3 月 分 平 均 栄 養 量	811	16	29	453	119	4.6	475	0.60	0.64	36	8.7	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

1 年間の食生活を振り返ってみましょう

今年度の給食も残り1か月となりました。給食では、次のことに取り組みました。

① 和食の伝承

だしをしっかりと、日本の伝統的な食事「和食」を大切にしてきました。



② 地場産物の活用(古都ならの日など)

奈良県で作られた食材の使用量の増加に努めてきました。
米・青ねぎ・干しいたけ・なめこ・大根・ブロッコリーなど。

③ 奈良市の姉妹都市交流給食

7月に「福島県郡山市」、
11月に「福井県小浜市」と
学校給食献立の交流をし、
姉妹都市の郷土料理・食文化
に触れることができました。



④ 食品ロスの削減

苦手な食べ物にチャレンジできるよう、味付けや食材の組み合わせを変えて、給食が食べやすくなるように工夫しました。また、給食室では、野菜の廃棄を最小限に抑えるように注意しました。

⑤ 世界の食文化にふれる(食育の日)

東京オリンピック・パラリンピック開催にちなんで世界の料理を実施し、いろいろな国で食べられている料理や食文化などを紹介しました。これまでの給食にも登場し、子どもたちに人気のある料理も多いです。その中から、アドボの作り方を紹介します。

4月 韓国 ビビンバ・わかもスープ 韓国のり 	5月 インド ナン・キーマカレー 	6月 中国 チンジャオロース 杏仁豆腐 
7・8月 オーストラリア フィッシュアンドチップス 	9月 タイ ガバオライス ナムサイ 	10月 スペイン スペインオムレツ バエリア 
11月 イタリア ペネのミートソース 	12月 フィリピン アドボ・ニラガ 	1月 ブラジル コシーニャ フェジョーダ・カンジャ 
2月 フランス 日身魚のプロヴァンススけ ジュリエヌスープ 	3月 ロシア ボルシチ・ピロシキ 	



フィリピン料理「アドボ」の作り方

<材料（4人分）>

鶏肉	300 g
サラダ油	少々
こしょう	少々
おろしにんにく	少々
白ぶどう酒	大さじ0.5
玉ねぎ	中1個
ローリエ	1枚
濃口醤油	大さじ1.5
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1.5
みりん	小さじ0.5

<作り方>

- ①鍋で鶏肉を炒め、おろしにんにく、こしょう、白ぶどう酒で下味をつける。
- ②薄切りにした玉ねぎを炒め、残りの調味料を加えて煮る。



- 子どもたちは成長するにつれ、食べるものを自分で選んだり、調理をしたりする機会が増えてきます。大人になってからも健康に過ごすためには、●
- 子どものうちから望ましい食習慣を身につけておくことが大切です。学校では、これからも、給食を通じて食の大切さを伝えていきます。ご家庭●
- でも声かけやアドバイスをお願いします。