

令和4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・¦ で、実施しています。班分けは下記の通りです。 そば・落花生・えび・かに)を表示しています。 ¦D班 三笠・若草・登美ヶ丘・ならやま・二名・平城・飛鳥 推奨21品目及び、その他のアレルギーについて 登美ヶ丘北・都跡・平城東 は別途加工食品の原材料配合割合一覧表でご確認・
E班 春日・伏見・富雄・都南・田原・興東館柳生・京西・富雄南 ください。(原則としてそば・落花生は使用して 月ヶ瀬・都祁・富雄第三

☆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

		献 立		食		 名	1人分	特定 原材料 7品目		献	<u> </u>	 名	いません) 食 品	 名	1人分	特定 原材料 7品目		i 献立	<u></u> 名	食	品	 名	1人分	特定 原材料 7品目
H	ご食牛乳		10	米 (奈良 牛乳			(g) 110 1本			ご飯	17		米 (奈良市産)		(g) 110	7品首	H	- HM ユ 		(米 (奈良			(g) 93.5 16.5	
D2日(月)		乳つおの梅原	風味あえ	が 梅 鶏 ミごっか 一	澱粉付) ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・		41.6 1.3	小麦	口6日(金)	牛乳 鶏肉の ^つ	てり煮		中 乳肉 酒濃み砂 しょ しり がた 大 大 下 の で が 大 の で が に が が に に が に に に に に に に に に に に に に		1本 65 1.3 3.25 1.3 2.6 0.65 0.39 2.6 6.5 0.39		D9日(月)	失工版 牛乳 いわしのさっ	ぱり煮	麦牛い土 鶏 物 ラら	(35g) うが しょうゆ ん 酢 ダ油		16.5本尾233212555923555 16.6.3.5166.9 1.9	小麦
E2日(月)	筑前			である。 口り糖 とぎのかきじぎるしい このである こり糖 とぎのかきじぎるしい か玉た干えに青いまた いまた こめだん め目	の節 いようゆ いまぼこ けい		1.5.25 1.9.5.25 1.9.6.39 5.2.5 0.3.9 6.5.5 0.3.9 4.2.9	小麦	E31日(火	きんぴ!			平ごにつ では いっぱい できない できない できない できない いっぱい かいだい かい しんいい しんいい しんいい かい か		10.4 32.5 19.5 0.65 0.63 0.639 32.5 0.39 0.39	小麦	E9日(月)	きらずの煮物	2	育 濃砂酒み水 揚んねわる がい がいぎかい かんしん かんしん おいま かんしん はいぎかい かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かん	んにゃく め節 しょうゆ ん ん め		1.23 6.55 6.92925559 1.29269306.1 2.306.1 3.6.1 3.6.1 3.6.1 4.6.1 4.6.1	小麦
	柏食パン	·		淡口し 塩 水 柏餅 (30	<i>、</i> ょうゆ		0.26 3.25 0.13 169 1個	小麦·乳		麦ご飯			うるめ節 みそ 白みそ 水 (米 (奈良市産)		4.29 10.4 1.3 143			パン		青ねぎるそみの日本	め節		11.7 1.3 162.5	小麦·乳
D10日(火		礼 キンナゲッ	ルト	牛乳 キャック キャック キャック はいまれる はんしょう はんしょう はんしょう はんじん かいがい かいがい かいがい かいがい かいがい かいがい かいがい かいが	19 17 18 18	個 20g)	1本 2個 6.5 45.5 45.5 45.5 13	小麦	D11日(水	生乳			表 年 年 年 年 中 中 中 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		16.5 1本 23.4 58.5 9.1 6.5 6.5 9.1		D12日(木	牛乳 フランクフ ケチャップ		トマトマウス	フランク トペース トケチャッ ターソーブ カツソーブ らし	ト ップ ス	1本 1本 3 0.3 0.4 0.2 0.04	乳
	春=	キャベツと ジャがのシ		 ク	コーン ソメ う ・ズ 計		13	小麦乳	(六)	豚たまる	ごどん	ぶり	 		65 3.9 3.25 5.2 5.2 2.6 1.3	小麦小麦	(*)	ポテトサラ	ダ	じゃが えだま ノンエ べーコぎ にんじ	いも め ニッグマヨネ- ン ん ムコーン	ーズ (10g)	58.5 6.5 1袋 5.2 45.5 13 19.5 19.5	
E11日(水)	スプ	ナックレハ	" —	バター バター	- リーム - こり粉 由		0.39 1.3 32.5 30 4 2 0.5	乳 小麦 小麦	E10日(火)	ちりめ ん			かたくり粉 水 があいじゃっと おりがでいるができる。 がありであるができる。 がありである。 かりしょうかでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	リー(50g)	1.3 52 8.8 27.5 7.7 0.33 0.55 1.1 1.32		E13日(金)	コーンスー アセロラゼ		白塩ニコ牛上脱バ水の一日の一日の一日の一日の一日の一日の一日の一日の一日の一日の一日の一日の一日の	げん豆 (裏 ょう ソ 粉 粉乳		26 0.13 0.04 1.95 52 2.6 3.9 0.65 65	乳乳
	1	麦ご飯 牛乳		米 (奈良 麦 牛乳	市産)		93.5 16.5 1本	到.		麦ご飯 牛乳		(米 (奈良市産) 麦 牛乳		93.5 16.5 1本			揚げパン		パン揚げ	油		1個	小麦·乳	
D13日(金)	3	物のしょう	うが焼き	豚肉 まっし おっこ おっこ おっこ おっこ おっこ おっこ おっこ おっこ さっこ さっこ さっこ さっこ かっこ かっこ	が いにんにぐ いげん いようゆ	<	39 0.65 1.04 0.07 39 13 6.5 4.55	小麦	D16日(月)	がしまる		急つけ	だしまき卵 (50g 切り干し大根 サラダ油 油揚げ 平天 にんじん 砂糖 濃口しょうゆ	g)	1個 9.1 0.65 7.8 6.5 6.5 3.9	小麦	D17日(火)	牛乳 コーンしゅう	うまい	牛乳		,1 (30g)	7.8 1本 1個 29.9 0.39 26	乳小麦
E12日(木)	利位			のかりか腐揚ねんのねうみ白赤り水魚のんだ。 げぎじきぎるそみみご かんだい がいかい かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん か	デピュー! り粉 こけ ご節		1.3 3.25 0.39 26 6.5 19.13 6.5 3.9 4.29 9.1 1.3 5.2 143		E 16日 (月)	つみれシ	+		※ からない できない できない かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい か		1.3 1.3 26 20.8 26 19.5 26 6.5 3.9 0.26 3.25 0.13	小麦	E18日(水)	スープ煮		玉 じキャベリン し 口 水	いもツ	r)	58.5 58.5 52 2.6 1.69 0.03 0.26 58.5	小麦
D18日(水)	ご! 牛!	 飯	Ř	米 (奈良 牛乳 「豚肉 ・サラタ ・砂糖	が油 ,,ょうゆ)も く		110 1本 26 0.26 1.3	小麦	D19日(木)	パン 牛乳 ポーク!	ビーン	ズ	イ イ 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大		1個 1本 26 0.39 1.3 0.13 0.04 58.5 19.5 65 32.5 6.5	小麦・乳乳	D20日(金)	麦ご飯 牛乳 肉だんご 高菜ちりめん		米麦牛肉高ち白 豚 土 水麦牛肉高ち白 豚 土	されている。 で (1 個 2 んじゃこ 油 しょうゆ	5g)	93.55 16.5本個 16.58 2.33 0.553 0.053 10.658 0.608	乳 小麦
E17日(火)	, •	やし炒め	ò	濃淡塩水一しんもねごこ砂濃 ベ土に太青 べ土に太青	いよう いかい はう いようかん かんしょう かんしょう かんしょう かんしゅう かんしゅ かんしゅう かんしゅう かんしゅう かんしゅう かんしゅう かんしゅう かんしゅう かんしゅう しゅうしゃ しゅうしゅう しゅうしゃ しゃく しゃく しゃく しゃく しゃく しゃく しゃく しゃく しゃく し		5.2 1.3 0.13 26 10.4 0.39 13 45.5 0.39 0.01 0.65 1.3	小麦小麦	E20日(金)	キャベン	ツのソ	テー	ートパロルバ砂湯 ウ生水ー・ヤラント アリリが タリーフベランした ファッダンしょ アルカエ カー ラー 油メう アイカエ アイカー フッダンしょ アイカー アイカー アイカー アイカー アイカー アイカー アイカー アイカー	ップ	13 0.04 0.01 3.9 0.65 26 2.6 1.3 32.5 13 52 0.26 0.39 0.03	小麦乳	E19日(木)	タイピーエン 熊本!	見	は、 はこ酒ずねんしけャまン雨鶏中濃 う玉に干たキかチ春 が華口	ょ 卵 んたこツこ		0.08 0.07 1.3 22.5 3.6.5 0.6.5 6.5 13	
	昆	布茶ふり	りかけ	かたく	くり粉 りかけ(2	2.5g)	0.26 1袋			キャラ	メルク	リーム	│ 淡口しょうゆ	ム (15g)	0.65 1袋	小麦乳				放口 しい 水	たけのも。	ビレ汁	13 39	ング

			I				ht:							-		性亡		ı							性中
	献	立名	食	品	名	1人分 (g)	特定 原材料 7品目		献	<u>11</u>	名	食		名	1人分 (g)	特定 原材料 7品目	B	献	立	名	食	品	名	1人分 (g)	特定 原材料 7品目
D 23	ご飯 牛乳 さばの	甘辛焼き	米 (奈良 牛乳 さばのt 厚揚げ こんにっ サラク	寸辛焼き ゃく	(40g)	110 1本 1切 26 26 0.65	乳小麦	D 24	パン 牛乳 野菜コ	ロッケ	-	パン 牛乳 野菜コ 揚げ	ロッケ (5 油	0g)	1本		D 25	麦ご飯 牛乳			 		- /	93.5 16.5 1本 32.5 1.3	乳
23日(月)	吉野煮	t		」ょうゆ √v		1.3 1.3 13 19.5 6.5		百(火)	にんじ	んしり	しり	にんじまぐろ 煮干し	ん 油漬		45.5 18.2 0.39		(水)	プルコ	ギ		酒	€"		0.39 2.6 2.6 1.04 39 13	小麦
			うると	か節 分 しょうゆ い		0.65 0.13 3.25 1.95 0.39						淡口 こし ベーコ	ン		1.3 0.03 6.5 39	小麦					太に白べ玉にん	っし ミ コン ぎ		13 3.9 0.65 6.5 19.5	
E23日(月)	古都ならの日にゅうめん		がいます。 「かまなじん」 あまれるでする。 これまれるでする。 これまれるでする。 これまれるでする。 では、これまれるでする。 にれまれるでする。 これなななななななななななななななななななななななななななななななななななな	しそうめん 6.5 揚げ 7.8 ねぎ 26 んじん 13 まぼこ 6.5 ねぎ 3.9		小麦	E25日(水)	ミネストローネ		-ネ	玉ねぎ マカロ コン 淡口 こし	ニ ソメ しょうゆ		39 6.5 2.34	小麦 小麦 小麦	E24日(火)			青ねぎ			3.9 0.52 2.21 0.07 0.65 0.65	小麦		
	72.12.4	はちみつ大豆	日みる	きなった	豆(7g)	1.3 169 1袋	小麦・乳		ブルー		-ジャム	ブルー/	ベリージャ 気市産)	ム (15g)	143 1袋			キャン	ディチ-	ーズ	ボード ボード ボード オーシー・	F油	、(1個5g)	0.26 143 2個	
D26日(木)	グリーンアスパラサラダ		牛乳 (ハンバ- トマト トマト	〜ケチャ 〜ペース ヌーソー:) ップ ト	1本 1個 4 5 2.5 0.25 0.02		牛乳 O 7 B			麦牛鶏土 じ玉に シェスラーしぶがぎじ	うしず よどい ん	<	91.55本59155233355567 19.30.60.01.6627 0.00.1.6627	乳		麦ご飯 牛乳 ししゃも	もの甘辛	きだれ	麦牛しまでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	o(でん粉付き ず油 き こしょうり と き う う う う り ん		2	乳小麦	
			ホールコ 和風 h ポークコ	ンアスパ コーン ドレッシ フランク		20 52 6.5 13 10.4 10.4	小麦	, 	チキンカレー		カトリンマ 能対 アート アート が アート で アート で アート で アート で アート が アー・ アート で アート アート で ア			10.42 1.5.95 1.3.3.99 2.2.9 0.39	10.4 5.2 1.95 1.3 3.9 3.9 3.9 3.9 3.9 3.9 3.9 5.2 0.39		ひじきと大豆の磯煮		きこんにゃく 油揚げ 大平 うつラ が油 かり が かり が かり が かり が かり が かり が かり が か		6.5 6.5 1.3 6.5 1.3 0.26 2.6 0.65 3.25				
E27日(金)		サラダ油 レタス 玉ねぎ にんじん コンソメ 淡口しょうゆ 水 チョコクリーム (15g)		0.39 143	小麦小麦	E26日(木)	ごぼうフルーツ		゛ スゼリー	ウヨ水ぼ穀んごかかいまがん。	ん ドレッシ〕 'ップル(シロ (シロッフ ットザリ-	ス ま糖) ング シプ漬け) パーナ)	45.56 1.0.25.699 10.22.333 6.5.400 10.2066	乳	E30日(月)	えのきた	こけのみ	そ汁	水がませた。水があるため、水があるためでは、水があるためでは、水があるでは、水があるでは、水があるでは、水が、水が、水が、水が、水が、水が、水が、水が、水が、水が、水が、水が、水が、	たけいが いだいが ん ぎめ 節		13 6.5 13 0.39 39 13.9 4.29 10.4 1.3 143			
	減量パ 牛乳	ピン	減量パン件乳	7	<u> </u>		小麦・乳	Г				エネルギー	蛋白質	脂質		シウムマグ	゚ネシウム	鉄	V	A	VB1	VB2	VC	食物繊維	
D			「スパゲラ ベーコン 玉ねぎ			39 9.1 45.5	小麦					(kcal)	(%)	(%)) (r	mg) (mg)	(mg)	(μgF	RAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
31日(火)			にんじ <i>F</i> しめじ			19.5 6.5		l ⊦	月分平均 			810	16%	299			22 22	4.7	52 52		0.6	0.6	38	8.3	2.9
火			オリー 塩 こし。			0.39 0.26 0.04			マガード マ部科学省等			830	*摂取エネルギ の13~20°	- ※摂取エネ	ルギー 1		120	4.7	30		0.5	0.6	35	7.0	2.5
	大和茶	グリーム スパゲティ	- ガコン ガコン 角チー 脱脂* 大和茶	Jック ノメ −ズ		0.04 0.13 1.95 1.3 2.6	小麦 乳 乳		※示 奈良i	した値 市では	i内に納 は給食で	iめること 使用する	重していま が望まし ら主な食材	 す。 ルい範囲。	 と掲載し					良	県屋	量の	食	材	44

☆ 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

☆ 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 揚げパン…95g 牛乳…200cc



米・青ねぎ・玉ねぎ・小麦粉・大和茶 梅ペースト・ブルーベリージャム・味付けしめじ 吉野くず・奈良のはちみつ大豆



ホームページにおいて一部紹介しています。



ナムルドレッシング

棒ソーセージ (20g)

大和茶

ж

キャベツ

にんじん

ホールコーン

日6日(金)

ボイルサラダ

棒ソーセージ

上新粉

牛乳

バター

生クリーム

SDGs には17の目標があり、「食育」がそのすべてに 含まれています。これをもとに12の食育ピクトグラムが 作成されました。表現を単純化した絵文字であるピクト グラムで、食育の取組をわかりやすく紹介していきます。



家族や仲間と、会話を 楽しみながら食べる食 事は、心も体も元気に します。

家族や友だちと一緒 に料理や食事を楽し みましょう! みんなで食べると おいしいね。

0.65

2.6

65 乳

1.3 乳

1.3 乳

39

39

13

13

10.4 小麦

1本 小麦・かに



詳しくは 食育ピクトグラムのご案内【農林水産省HP】 https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pictgram/index.html

食育の日テ-

日本の郷土料理について知ろう

D班20日 E班19日



今月は『熊本県』

写真出典 農林水産省 HP うちの郷土料理 web サイト

中国福建省福州から明治時代後期、熊本に伝わっ たと言われている、お祝いなどの特別な日に食べ る料理です。中国の高級食材の燕の巣の代わりに

揚げたゆで卵(表面にしわがでた様が燕の巣のイメージ)を、フカヒレ の代わりに春雨を使って作ったのが始まりといわれています。この卵を **太平燕**と呼び、それらを食べると安泰に暮らせると伝えられた、縁起の よい料理です。給食はゆで卵のかわりにうずら卵が入っています。

5月5日は「こどもの日」

子どもの成長を祝って、ちまきや柏餅を食べます。

ともとは茅の葉で包まれていたことからこの名がで、「跡継ぎがいなくならない」と縁起のよい木 がついたそうです。病気や悪いことを追い払う とされてきました。その葉であんの入った餅を 力があるそうです。

● ちまき ●●●●●●●●● : ● 柏 餅 ●●●●●●●●

もち米を笹の葉や竹の皮で包 柏の木の葉は新しい芽が出な んだものを「粽」といいます。もいと古い葉が木から落ちないの

包んでいます。



しかまろくん

