



令和4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)

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・ならやま・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(木)	パン 牛乳 プレーンオムレツ エリンギの マヨネーズ炒め	パン	1個	小麦・乳	D2日(金)	ご飯 牛乳 にしんのかんろ煮 切り干し大根の 煮つけ	米(奈良市産)	110		D5日(月)	減量ご飯 牛乳 和風カレーうどん	米(奈良市産)	90	
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳
E2日(金)	ガーリックスープ キャンディチーズ	プレーンオムレツ	1個	卵	E1日(木)	ふのみそ汁 魚ふりかけ	にしんのかんろ煮	25g		E5日(月)	ちくわの天ぷら きんぴらごぼう	鶏肉	13	
		トマトケチャップ	5				切り干し大根	9.1				玉ねぎ	26	
D6日(火)	ブラウンシチュー 海そうサラダ 棒ソーセージ	まぐる油漬	13		D7日(水)	肉豆腐 ピーマンとじゃこの 炒り煮 かきたま汁	油揚げ	6.5		D8日(木)	ラタトゥイユ えだまめの ポターージュ	豚肉	6.5	
		マカロニ	7.8	小麦			油揚げ	6.5				揚げ油	4	
E7日(水)	キャベツのみそ汁 月見ゼリー	エリンギ	15.6		E6日(火)	かきたま汁	平天	6.5		E9日(金)	えだまめの ポターージュ	平天	6.5	
		にんじん	13				じゃがいも	26				ごぼう	32.5	
D9日(金)	ハンバーグのてり煮 里芋の煮物 キャベツのみそ汁 月見ゼリー	小松菜	15.6		D12日(月)	がんと根菜の煮物 なすのみそ汁 レバーの甘辛あえ	青ねぎ	3.9		D13日(火)	肉だんごの甘酢あん とうがんのスープ煮 チョコクリーム 小魚	肉だんご	65	
		ノンエッグマヨネーズ	11.05				酒	1.2				鶏肉	10.4	
D14日(水)	木の葉どんぶり チンゲン菜の ごま炒め あさりのしくれ煮	塩	0.03		D15日(木)	トマトクリーム スパゲティ ポイルサラダ フルーツオレンジ	濃口しょうゆ	3.9		D16日(金)	徳島県 食育の日 きんし卵 豚汁 ミニアセロラゼリー	肉だんご	65	
		こしょう	0.04				濃口しょうゆ	3.9				米(奈良市産)	110	
E13日(火)	チンゲン菜の ごま炒め あさりのしくれ煮	パプリカ	0.03		E12日(月)	なすのみそ汁 レバーの甘辛あえ	薄口しょうゆ	1.3		E15日(木)	きんし卵 豚汁 ミニアセロラゼリー	ちりめんじゃこ	6.6	
		淡口しょうゆ	0.26	小麦			薄口しょうゆ	1.3				米酢	4.4	

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 20日(火)	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	パン	1個	小麦・乳	D 21日(水)	ご飯牛乳 いわしのさっぱり煮 高野の粉の煮物	米(奈良市産)	110	乳	D 22日(木)	パン牛乳 揚げぎょうざ パンバンジー ビーフンスープ	パン	1個	小麦・乳
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳
E 21日(水)	クラムチャウダー	トマトペースト	3		E 20日(火)	えのきたけのみそ汁	いわし(35g)	35		E 26日(月)	さばのしょうが煮 奈良のなすとピーマンのみそ炒め 吉都ならの日 トマトにゅうめん	さば(40g)	40	小麦
		トマトケチャップ	3				濃口しょうゆ	3				濃口しょうゆ	3	
E 22日(木)	パンバンジー ビーフンスープ	ウスターソース	0.3		E 26日(月)	トマトにゅうめん	酒	1		E 27日(火)	ポテトサラダ もち麦 ミネストローネ	じゃがいも	65	
		トンカツソース	0.4				豚肉	32.5				ピーマン	9.1	
E 27日(火)	大和まなじゃこ	砂糖	0.2		E 30日(金)	もずくスープ りんごジャム ヨーグルト	高野の粉	9.1	小麦	D 30日(金)	野菜カレー ゆで卵 ごぼうサラダ	野菜	93.5	乳
		洋がらし	0.04				高野の粉	9.1				りんご	16.5	
E 28日(水)	さつまいものみそ汁	キャベツ	65		E 29日(木)	もずくスープ	高野の粉	9.1		E 29日(木)	ゆで卵 ごぼうサラダ	卵	39	卵
		サラダ油	0.26	小麦			高野の粉	9.1				高野の粉	9.1	
D 28日(水)	煮びたし	コンソメ	0.39	小麦	E 30日(金)	もずくスープ	高野の粉	9.1		E 29日(木)	ゆで卵 ごぼうサラダ	小麦粉	5.2	小麦
		こしょう	0.03				高野の粉	9.1				小麦粉	5.2	
D 28日(水)	だしまき卵	淡口しょうゆ	0.65	小麦	E 30日(金)	もずくスープ	高野の粉	9.1		E 29日(木)	ゆで卵 ごぼうサラダ	小麦粉	5.2	小麦
		ベーコン	6.5				高野の粉	9.1				小麦粉	5.2	
D 28日(水)	煮びたし	あさり	15.6		E 30日(金)	もずくスープ	高野の粉	9.1		E 29日(木)	ゆで卵 ごぼうサラダ	小麦粉	5.2	小麦
		白ぶどう酒	0.65				高野の粉	9.1				小麦粉	5.2	
D 28日(水)	煮びたし	玉ねぎ	19.5		E 30日(金)	もずくスープ	高野の粉	9.1		E 29日(木)	ゆで卵 ごぼうサラダ	小麦粉	5.2	小麦
		にんじん	13				高野の粉	9.1				小麦粉	5.2	
D 28日(水)	煮びたし	じゃがいも	45.5		E 30日(金)	もずくスープ	高野の粉	9.1		E 29日(木)	ゆで卵 ごぼうサラダ	小麦粉	5.2	小麦
		白いんげん豆(裏ごし)	26				高野の粉	9.1				小麦粉	5.2	
D 28日(水)	煮びたし	コンソメ	0.39	小麦	E 30日(金)	もずくスープ	高野の粉	9.1		E 29日(木)	ゆで卵 ごぼうサラダ	小麦粉	5.2	小麦
		上新粉	1.95				高野の粉	9.1				小麦粉	5.2	
D 28日(水)	煮びたし	牛乳	52	乳	E 30日(金)	もずくスープ	高野の粉	9.1		E 29日(木)	ゆで卵 ごぼうサラダ	小麦粉	5.2	小麦
		脱脂粉乳	3.9	乳			高野の粉	9.1				小麦粉	5.2	
D 28日(水)	煮びたし	バター	0.65	乳	E 30日(金)	もずくスープ	高野の粉	9.1		E 29日(木)	ゆで卵 ごぼうサラダ	小麦粉	5.2	小麦
		水	52				高野の粉	9.1				小麦粉	5.2	

	エネルギー(kcal)	蛋白質(%)	脂質(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	VA(μgRAE)	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)	801	16	30	457	107	4.6	407	0.6	0.6	33	6.6	3.4
9月分平均栄養量(E班)	802	16	29	455	107	4.6	407	0.6	0.6	33	6.5	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	0.5	0.6	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 減量ご飯…198g(麦ご飯は、麦を15%混ぜています) パン…125g 減量パン…95g 牛乳…200cc

## 奈良県産の食材

米・青ねぎ・大和まな漬・なす・味吉野ピーマン・小麦粉・上新粉・天ぷら粉  
 ※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。



### 食育とSDGs ~食育ピクトグラム~

**7 災害にそなえよう**

#### 災害への備え

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。

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

※SDGs…持続可能な開発のための国際的な開発目標

### ~「ローリングストック」をしましょう~

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



補充する → ローリングストック → 食べる → 非常食 日常食品 持ち歩き用品 → 備える

### ~2学期からの学校給食について~

奈良市では、地場産物や郷土料理を積極的に取り入れ、奈良への関心を深めてもらう「古都ならの日」を設けています。9月から「古都ならの日」は、和食を味わう日として、牛乳をつけずに提供します。また、白ご飯の回数も増やし、奈良市産米をよりおいしく味わっていただけるようにします。

### 食育の日テーマ 日本の郷土料理について知ろう

今月は「徳島県」

#### (金時豆入りかきまぜ)

D班16日・E班15日

毎月19日は食育の日




写真出典「食育フォーラム」健学社より

ちらしずし的一种です。徳島県では、酢飯に食材を散らし、かきまぜて作ることから「かきまぜ」と呼ばれるようになったそうです。甘く煮た金時豆を入れることが特徴です。また、すだちや柚子の生産量が多く、すし飯の味付けに使うこともあります。