

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・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

[illegible]

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(木)	黒糖パン 牛乳 コーンしゅうまい もやし炒め	黒糖パン	1個	小麦・乳	D 21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	D 24日(月)	減量ご飯 牛乳 にしんのかんろ煮 まんばのけんちゃん 香川県 食育の日 	米(奈良市産)	90	乳 小麦 小麦 小麦
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本				にしんのかんろ煮(1切 25g)	2切	
		コーンしゅうまい(1個 30g)	2個	小麦			卵	58.5				高菜漬	19.5	
		豚肉	6.5				油揚げ	19.5				チンゲン菜	13	
		ごま油	0.39				ごぼう	26				白菜	13	
		土しょうが	0.39				かまぼこ	13				にんじん	13	
		トウバンジャン	0.07				玉ねぎ	45.5				厚揚げ	13	
		にんじん	6.5				にんじん	13				平天	6.5	
		太もやし	45.5				えのきたけ	13				うるめ節	0.65	
		青ねぎ	3.9				青ねぎ	3.9				濃口しょうゆ	2.6	
		こしょう	0.01				うるめ節	2.6				淡口しょうゆ	1.3	
		砂糖	1.04				濃口しょうゆ	5.2				みりん	2.6	
濃口しょうゆ	1.3	小麦	淡口しょうゆ	5.2	砂糖	0.65								
かたくり粉	0.26		砂糖	2.86	水	6.5								
トック	19.5		みりん	2.6	うどん	71.5								
ベーコン	6.5		酒	1.3	鶏肉	13								
豆腐	26		かたくり粉	1.3	油揚げ	13								
白菜	32.5		水	58.5	にんじん	13								
にんじん	6.5		黒大豆枝豆	19.5	ごぼう	6.5								
にら	5.2		塩	0.13	大根	13								
中華スープ(粉末)	2.21	小麦	あさり	26	玉ねぎ	13								
塩	0.07		土しょうが	0.78	干しいたけ	0.26								
水	143		昆布粉	0.05	青ねぎ	3.9								
キャンディチーズ	2個	乳	土しょうが	0.05	うるめ節	3.25								
			昆布粉	0.05	だし昆布	0.65								
			砂糖	1.56	濃口しょうゆ	6.5								
			濃口しょうゆ	1.04	濃口しょうゆ	2.6								
			たまりしょうゆ	1.04	みりん	1.3								
			みりん	2.08	砂糖	0.65								
			酒	1.04	塩	0.13								
					水	156								
E 21日(金)	トックスープ キャンディチーズ	パン	1個	小麦・乳	D 26日(水)	ご飯 牛乳 あじフライ ひじきと大豆の磯煮 えのきたけのみそ汁 野菜ふりかけ	米(奈良市産)	110	乳 小麦	D 27日(木)	パン 牛乳 白菜のクリーム煮 かぼちゃのサラダ キャラメルクリーム	パン	1個	小麦・乳 乳
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本				牛乳	1本	
		豚肉	26				揚げ油	1個				鶏肉	13	
		サラダ油	0.39				ひじき	3.25				サラダ油	0.26	
		赤ぶどう酒	1.3				にんじん	6.5				白菜	58.5	
		塩	0.13				つきこんにゃく	6.5				玉ねぎ	19.5	
		こしょう	0.04				油揚げ	6.5				にんじん	13	
		ガーリック	0.04				大豆	13				じゃがいも	45.5	
		玉ねぎ	39				平天	6.5				チンゲン菜	6.5	
		にんじん	13				うるめ節	1.3				コンソメ	1.95	
		じゃがいも	65				サラダ油	0.26				塩	0.07	
		大豆	32.5	小麦			砂糖	2.6				こしょう	0.04	
コンソメ	1.56		みりん	0.65	牛乳	52								
トマトピューレ	3.9		濃口しょうゆ	3.25	脱脂粉乳	3.9								
トマトケチャップ	10.4		水	13	上新粉	3.25								
パプリカ	0.04		油揚げ	6.5	角チーズ	1.3								
ローリエ	0.01	小麦	豆腐	32.5	水	39								
小麦粉	3.9	乳	えのきたけ	13	かぼちゃ	58.5								
バター	3.9		白菜	26	えだまめ	6.5								
砂糖	0.65		青ねぎ	3.9	ホールコーン	6.5								
湯	26		うるめ節	4.29	ノンエッグマヨネーズ(10g)	1袋								
ウスターソース	2.6		みそ	10.4	キャラメルクリーム(15g)	1袋								
生クリーム	1.3	乳	白みそ	1.3										
水	26		水	143										
ごぼう	39		野菜ふりかけ	1袋										
穀物酢														
にんじん	6.5													
ごまドレッシング	10.4	小麦												
アセロラミルクゼリー	1個	乳												
D 25日(火)	パン 牛乳 ポークビーンズ ごぼうサラダ アセロラミルクゼリー	パン	1個	小麦・乳	D 26日(水)	ご飯 牛乳 あじフライ ひじきと大豆の磯煮 えのきたけのみそ汁 野菜ふりかけ	米(奈良市産)	110	乳 小麦	D 27日(木)	パン 牛乳 白菜のクリーム煮 かぼちゃのサラダ キャラメルクリーム	パン	1個	小麦・乳 乳
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本				牛乳	1本	
		豚肉	26				揚げ油	1個				鶏肉	13	
		サラダ油	0.39				ひじき	3.25				サラダ油	0.26	
		赤ぶどう酒	1.3				にんじん	6.5				白菜	58.5	
		塩	0.13				つきこんにゃく	6.5				玉ねぎ	19.5	
		こしょう	0.04				油揚げ	6.5				にんじん	13	
		ガーリック	0.04				大豆	13				じゃがいも	45.5	
		玉ねぎ	39				平天	6.5				チンゲン菜	6.5	
		にんじん	13				うるめ節	1.3				コンソメ	1.95	
		じゃがいも	65				サラダ油	0.26				塩	0.07	
		大豆	32.5	小麦			砂糖	2.6				こしょう	0.04	
コンソメ	1.56		みりん	0.65	牛乳	52								
トマトピューレ	3.9		濃口しょうゆ	3.25	脱脂粉乳	3.9								
トマトケチャップ	10.4		水	13	上新粉	3.25								
パプリカ	0.04		油揚げ	6.5	角チーズ	1.3								
ローリエ	0.01	小麦	豆腐	32.5	水	39								
小麦粉	3.9	乳	えのきたけ	13	かぼちゃ	58.5								
バター	3.9		白菜	26	えだまめ	6.5								
砂糖	0.65		青ねぎ	3.9	ホールコーン	6.5								
湯	26		うるめ節	4.29	ノンエッグマヨネーズ(10g)	1袋								
ウスターソース	2.6		みそ	10.4	キャラメルクリーム(15g)	1袋								
生クリーム	1.3	乳	白みそ	1.3										
水	26		水	143										
ごぼう	39		野菜ふりかけ	1袋										
穀物酢														
にんじん	6.5													
ごまドレッシング	10.4	小麦												
アセロラミルクゼリー	1個	乳												
E 26日(水)	ごぼうサラダ アセロラミルクゼリー	パン	1個	小麦・乳	D 26日(水)	ご飯 牛乳 あじフライ ひじきと大豆の磯煮 えのきたけのみそ汁 野菜ふりかけ	米(奈良市産)	110	乳 小麦	D 27日(木)	パン 牛乳 白菜のクリーム煮 かぼちゃのサラダ キャラメルクリーム	パン	1個	小麦・乳 乳
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本				牛乳	1本	
		豚肉	26				揚げ油	1個				鶏肉	13	
		サラダ油	0.39				ひじき	3.25				サラダ油	0.26	
		赤ぶどう酒	1.3				にんじん	6.5				白菜	58.5	
		塩	0.13				つきこんにゃく	6.5				玉ねぎ	19.5	
		こしょう	0.04				油揚げ	6.5				にんじん	13	
		ガーリック	0.04				大豆	13				じゃがいも	45.5	
		玉ねぎ	39				平天	6.5				チンゲン菜	6.5	
		にんじん	13				うるめ節	1.3				コンソメ	1.95	
		じゃがいも	65				サラダ油	0.26				塩	0.07	
		大豆	32.5	小麦			砂糖	2.6				こしょう	0.04	
コンソメ	1.56		みりん	0.65	牛乳	52								
トマトピューレ	3.9		濃口しょうゆ	3.25	脱脂粉乳	3.9								
トマトケチャップ	10.4		水	13	上新粉	3.25								
パプリカ	0.04		油揚げ	6.5	角チーズ	1.3								
ローリエ	0.01	小麦	豆腐	32.5	水	39								
小麦粉	3.9	乳	えのきたけ	13	かぼちゃ	58.5								
バター	3.9		白菜	26	えだまめ	6.5								
砂糖	0.65		青ねぎ	3.9	ホールコーン	6.5								
湯	26		うるめ節	4.29	ノンエッグマヨネーズ(10g)	1袋								
ウスターソース	2.6		みそ	10.4	キャラメルクリーム(15g)	1袋								
生クリーム	1.3	乳	白みそ	1.3										
水	26		水	143										
ごぼう	39		野菜ふりかけ	1袋										
穀物酢														
にんじん	6.5													
ごまドレッシング	10.4	小麦												
アセロラミルクゼリー	1個	乳												
D 28日(金)	ご飯 牛乳 だしまき卵 豚じゃが	米(奈良市産)	110	乳	D 31日(月)	わかめご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 高野の粉の煮物 さつまいものみそ汁	米(奈良市産)	110	乳 小麦 小麦 小麦	D 27日(木)	米・米粉パン・小麦粉・上新粉 天ぷら粉・豆腐・青ねぎ 黒大豆枝豆 ※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。 	米(奈良市産)	90	乳 小麦 小麦 小麦
		牛乳	1本	乳			わかめご飯の素	2.8						
		だしまき卵(50g)	1個				牛乳	1本				焼ちくわ(25g)	1本	
		豚肉	26				天ぷら粉	0.2				青のり	0.2	
		サラダ油	0.26	小麦			水	3				揚げ油	4.5	
		砂糖	1.3				高野の粉	9.1				鶏ミンチ	13	
		濃口しょうゆ	1.3				酒	0.78				にんじん	13	
		酒	0.65				にんじん	13				青ねぎ	3.9	
		じゃがいも	91				青ねぎ	3.9				砂糖	2.99	
		玉ねぎ	58.5				砂糖	2.99				濃口しょうゆ	2.08	
		にんじん	13	小麦			濃口しょうゆ	2.08				みりん	0.78	
		糸こんにゃく	26	小麦			みりん	0.78				淡口しょうゆ	2.21	
砂糖	2.6		淡口しょうゆ	2.21	うるめ節	1.3								
みりん	1.3		水	45.5	豚肉	10.4								
濃口しょうゆ	5.2		白菜	26	白菜	26								
淡口しょうゆ	0.13		さつまいも	39	ごぼう	6.5								
塩	0.13		青ねぎ	3.9	うるめ節	4.29								
水	26		みそ	9.1	みそ	9.1								
ちりめんじゃこ	4.4		白みそ	1.3	白みそ	1.3								
ひじき	1.1	小麦	赤みそ	1.3	赤みそ	1.3								
かつお節	1.1		水	143	水	143								
塩昆布	0.55													
白ごま	2.2													
米酢	0.44													
砂糖	1.1	小麦												
濃口しょうゆ	0.88													
みりん	0.88													
酒	0.44													
水	3.3													