



令和5年度 中学校

学校給食献立表

6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8品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)を表示しています。
推奨20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8品目	日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目	日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
D1日(木)	減量パン 牛乳	減量パン	1個	小麦・乳	D2日(金)	ご飯 牛乳	米(奈良市産)	110	乳	D5日(月)	ご飯 牛乳	米(奈良市産)	110	乳
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳					
		マカロニ	36.4	小麦			豚肉	29.9	小麦			ししゃもフライ	ししゃもフライ(1尾20g)	2尾
E2日(金)	マカロニのクリーム煮	ベーコン	3.9		E1日(木)	ブルコギ	ごま油	1.3		E5日(月)	ししゃもフライ	揚げ油		
		玉ねぎ	45.5				おろしにんにく	0.39				豚肉		
		にんじん	19.5				酒	2.6				ごま油	0.65	小麦
E7日(水)	ツナとひじきのサラダ	オリーブ油	0.65		D6日(火)	トックスープ	コチジャン	0.65	小麦	D8日(木)	きんぴらごぼう	平天	3.9	
		塩	0.13				濃口しょうゆ	2.6				ごぼう	28.6	
		こしょう	0.04				砂糖	1.04				にんじん	16.9	
E13日(火)	いちごミックスジャム	コンソメ	1.95	小麦	E6日(火)	切り干し大根の ピリ辛炒め	玉ねぎ	52		E9日(金)	えのきたけのみそ汁	つきこんにやく	3.9	
		角チーズ	3.9	乳			にんじん	19.5				酒	0.65	
		牛乳	52	乳			白ごま	0.65	小麦			砂糖	2.6	小麦
D9日(金)	パン 牛乳	パン	1個	小麦・乳	D7日(水)	豚スタミナどんぶり	にんじん	19.5		D13日(火)	パン 牛乳	パン	1個	小麦・乳
		牛乳	1本	乳			春雨	6.5				牛乳	1本	乳
		豆腐ハンバーグ(60g)	1個	小麦			コチジャン	0.26	小麦			白身魚フライ	ほきフライ(50g)	1個
E8日(木)	ハンバーグの ケチャップ煮	トマトケチャップ	4		E12日(月)	もずくスープ	土しょうが	1.04		E14日(水)	ラタトゥイユ	揚げ油		
		トマトペースト	5				中華スープ(粉末)	0.65	小麦			ポークフランク	6.5	
		ウスターソース	2.5				濃口しょうゆ	1.95	小麦			なす	16.9	
E13日(火)	ポテトサラダ	砂糖	0.25		D12日(月)	棒ソーセージ	酒	1.3		D16日(金)	奈良大豆の ポークビーンズ	揚げ油		
		洋がらし	0.02				みりん	0.91				なす	16.9	
		水	20				かたくり粉	1.04				玉ねぎ	42.9	
E13日(火)	レタススープ	じゃがいも	58.5		E16日(金)	牛乳プリン	にんじん	45.5		E15日(木)	にゅうめん	ポークフランク	6.5	
		にんじん	13				水	1.3				つきこんにやく	5.2	
		ノンエッグマヨネーズ(10g)	1袋	小麦			ベーコン	3.9				青ねぎ	1.95	
D14日(水)	減量ご飯 牛乳	米(奈良市産)	90	乳	D15日(木)	フランフルトの ケチャップあえ	濃口しょうゆ	2.34	小麦	D16日(金)	きらずの煮物	鶏ミンチ	5.2	
		牛乳	1本	乳			酒	0.07				おから	3.9	
		うどん	65	小麦			かたくり粉	0.65				にんじん	13	
E13日(火)	和風カレーうどん	豚肉	13		E13日(火)	じゃがいもと ツナの炒め物	砂糖	0.2		E15日(木)	にゅうめん	ごぼう	5.2	
		玉ねぎ	45.5				洋がらし	0.04				つきこんにやく	5.2	
		油揚げ	13				じゃがいも	45.5				青ねぎ	1.95	
E8日(木)	手作りふりかけ	にんじん	15.6		D14日(水)	冷凍みかん	にんじん	10.4		E15日(木)	にゅうめん	サラダ油	0.65	
		青ねぎ	3.9				まぐろ油漬	15.6				揚げ油	0.65	
		うるめ節	5.85				淡口しょうゆ	0.13	小麦			濃口しょうゆ	2.99	小麦
E8日(木)	ミニたい焼き	みりん	3.9	小麦	E12日(月)	片平あかねちりめん	塩	0.03		E15日(木)	にゅうめん	砂糖	3.25	
		濃口しょうゆ	3.9	小麦			水	0.13				酒	0.65	
		淡口しょうゆ	4.55	小麦			白ごま	0.65				みりん	1.95	
E13日(火)	わかめスープ	砂糖	0.65		E12日(月)	冷凍みかん	すりごま	0.65		E15日(木)	にゅうめん	水	39	
		カレー粉	0.65				冷凍みかん(60g)	1個	小麦			ふしそめん	6.5	小麦
		かたくり粉	2.6									油揚げ	3.9	
E13日(火)	ミニたい焼き	塩	0.07		E12日(月)	冷凍みかん	水	26		E15日(木)	にゅうめん	玉ねぎ	26	
		水	143				ちりめんじゃこ	3.9				にんじん	13	
		ちりめんじゃこ	3.85				片平あかね漬	5.2				かまぼこ	3.9	
E13日(火)	ミニたい焼き	ひじき	1.1		E12日(月)	冷凍みかん	キャベツ	20.8		E15日(木)	にゅうめん	うるめ節	4.29	
		かつお節	1.1				砂糖	0.65				みそ	6.5	
		塩昆布	0.55	小麦			みりん	1.3				白みそ	1.3	
E13日(火)	ミニたい焼き	白ごま	2.2		E12日(月)	冷凍みかん	濃口しょうゆ	1.3	小麦	E15日(木)	にゅうめん	水	143	
		米酢	0.44				酒	0.65						
		砂糖	1.1	小麦			こしょう	0.04						

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目	日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目	日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
D 19日(月)	五目飯の具 栃木県 食育の日	米(奈良市産)	110		D 20日(火)	パン 牛乳 揚げぎょうざ	パン	1個	小麦・乳	D 21日(水)	麦ご飯 牛乳	米(奈良市産)	93.5	
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳			小麦	小麦	小麦
E 19日(月)	かみなり汁	にしんのかんろ煮(25g)	1切	小麦	E 21日(水)	奈良の ほうじ茶スープ	ぎょうざ(1個18g)	3個	小麦	E 20日(火)	ポークカレー	豚肉	19.5	
		鶏肉	13				揚げ油	15.6				しょうが	0.1	
D 22日(木)	ゴーヤチャンプルー	サラダ油	0.26		D 23日(金)	そばろどんぶりの具	ささみフレーク	0.65		D 26日(月)	吉野煮	おろしにんにく	0.2	
		酒	2.6				ごま油	3.9				塩	0.03	
E 23日(金)	中華コーンスープ	油揚げ	6.5		E 22日(木)	煮びたし	白ねぎ	0.65		E 26日(月)	古都ならの日 かぼちゃのみそ汁	こしょう	1.3	
		つきごんにやく	10.4				土しょうが	0.65				さらだ油	0.39	
D 27日(火)	チンジャオロース	にんじん	15.6		D 28日(水)	豚肉の 塩こうじレモン炒め	酒	32.5		D 29日(木)	ポイルキャベツ	玉ねぎ	26	
		干しいたけ	0.52				濃口しょうゆ	0.78				キャベツ	52	
E 28日(水)	春雨スープ	ごぼう	6.5		E 27日(火)	ひじきの炒め煮	さしょう	0.04		E 30日(金)	クラムチャウダー	トンカツソース	2.6	
		かんぴょう	1.95				みりん	0.65				ウスターソース	2.6	
D 30日(金)	ガパオ	砂糖	3.9		D 29日(木)	じゃがいものみそ汁	平天	3.9		E 29日(木)	かみなり汁	ベーコン	3.9	
		濃口しょうゆ	3.25	小麦			油揚げ	3.9				あさり	6.5	
E 29日(木)	ワントンスープ	淡口しょうゆ	3.25	小麦	D 30日(金)	ヨーグルト	玉ねぎ	26		E 30日(金)	かみなり汁	白ぶどう酒	0.65	
		みりん	1.3				にんじん	16.9				じゃがいも	32.5	
D 30日(金)	ヨーグルト	かたくり粉	0.26		E 27日(火)	じゃがいものみそ汁	ピーマン	15.6		E 29日(木)	かみなり汁	上新粉	1.3	
		ベーコン	3.9				中華スープ(粉末)	1.95	小麦			玉ねぎ	26	
E 29日(木)	ヨーグルト	春雨	6.5		E 27日(火)	じゃがいものみそ汁	中華スープ(粉末)	1.95	小麦	E 29日(木)	かみなり汁	玉ねぎ	26	
		チンゲン菜	13				こしょう	0.04				青ねぎ	3.9	
E 29日(木)	ヨーグルト	にんじん	13		E 27日(火)	じゃがいものみそ汁	うるめ節	2.6		E 29日(木)	かみなり汁	うるめ節	4.29	
		玉ねぎ	32.5				みそ	10.4				白みそ	9.1	
E 29日(木)	ヨーグルト	にら	3.9		E 27日(火)	じゃがいものみそ汁	白みそ	1.3		E 29日(木)	かみなり汁	水	143	
		中華スープ(粉末)	2.21	小麦			赤みそ	1.3				野菜ふりかけ	1袋	小麦
E 29日(木)	ヨーグルト	濃口しょうゆ	3.25	小麦	E 27日(火)	じゃがいものみそ汁	水	156		E 29日(木)	かみなり汁	水	39	
		酒	0.65				E 27日(火)	じゃがいものみそ汁	水			143		E 29日(木)

奈良県産の食材

米・小麦粉・上新粉・米粉パン・米粉マカロニ
吉野くず・大豆・豆腐・青ねぎ・玉ねぎ・なす
片平あかね漬・梅ペースト・ほうじ茶パウダー
※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。



6月は食育月間です!

はしの持ち方・正しい配膳やマナー・食材や調理への関心・食べ物を大切に作る心・親しい人々と楽しく食事を体験するなど、食卓は食育の宝庫です。「たかが食事」とは考えず、皆でそろって食卓を囲む機会をたくさんつくっていきましょう。

今日は何の日?

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」6月4日は「むし歯予防デー」
歯と口の健康について学び、歯と口の病気を予防する習慣を身につけることや、むし歯などを早く治療して歯の寿命を延ばし、健康に生きることを目標としています。そのために、よく噛んで食べたり、歯に必要な栄養素のカルシウムやビタミン類をとったりすることは、とても大切です。

食育の日テーマ

日本の郷土料理について知ろう

今月は「**栃木県**」

かみなり汁 D班・E班19日

かみなり汁は、水気をきった豆腐を崩しながら油で炒めて作る、具だくさんの汁物です。豆腐を炒める時に、バリバリと雷のような音がすること、栃木県は雷が多い地域であることから、「かみなり汁」という名前がつけました。



6月は、13日(E班)14日(D班)に、化学肥料・化学合成農薬を慣行栽培と比べ、3割以上低減した奈良市産米(令和4年度米)を使用します。