



令和5年度 中学校

# 学校給食献立表

## 7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

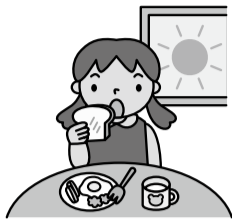
日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目	日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目	日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
D3日(月)	ご飯	米(奈良市産)	110		D4日(火)	パン	パン	1個	小麦・乳	D5日(水)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	ちくわの大和茶揚げ	焼ちくわ(50g)	1本	小麦		牛乳	牛乳	1本	乳		牛乳	牛乳	1本	乳
	切り干し大根の煮つけ	大和茶	0.4			フランクフルトのケチャップあえ	チキンフランク(40g)	1本			デジカルビ	豚肉	26	小麦
	古都ならの日	天ぷら粉	10			キャベツのカレーソテー	トマトペースト	3			わかめスープ	ごま油	0.65	
E3日(月)	じゃがいものみそ汁	揚げ油	12		コーンポタージュ	トマトケチャップ	3			おろしにんにく	0.05			
	あみえびのつくだ煮	水	12			ウスターソース	0.3			濃口しょうゆ	1.3			
		切り干し大根	9.1			トンカツソース	0.4			酒	0.65			
		サラダ油	0.65			砂糖	0.2			塩	0.04			
D6日(木)	ポークビーンズ	油揚げ	7.8		D7日(金)	奈良なすのみそがらめ	洋がらし	0.04		D10日(月)	夏野菜カレー	米(奈良市産)	93.5	
	ごぼうサラダ	平天	6.5			七タ汁	キャベツ	65			麦ご飯	米(奈良市産)	16.5	乳
	キャンディチーズ	にんじん	6.5	小麦			ホールコーン	13			牛乳	牛乳	1本	乳
		青ねぎ	3.9				塩	0.13			豚肉	豚肉	26	
E7日(金)	ごぼうサラダ	じゃがいも	39		E6日(木)	煮びたし	豆腐	39	小麦	E10日(月)	ミックスゼリー	いちごゼリー	26	
	キャンディチーズ	玉ねぎ	32.5			豆腐のみそ汁	玉ねぎ	32.5				みかんゼリー	26	
		にんじん	15.6			昆布茶ふりかけ	油揚げ	6.5				梨ゼリー	19.5	
		じゃがいも	65				うるめ節	0.65						
D11日(火)	ビーフンスープ	大豆	32.5	小麦	E11日(火)	ハンバーグのてり煮	ハンバーグ(50g)	1個	小麦	D13日(木)	あじフライ	あじフライ(40g)	1尾	小麦
	ミルククリーム	コンソメ	1.56			じゃがいもとツナの炒め物	砂糖	2.5			こふきいも	揚げ油		
		トマトピューレ	3.9				濃口しょうゆ	3.5			ミネストローネ	じゃがいも	71.5	
		パプリカ	0.04				酒	1.2			ヨーグルト	塩	0.39	
E12日(水)	減量ご飯	ローリエ	0.01		D18日(火)	ハンバーグのてり煮	かたくり粉	0.91		D19日(水)	タコライス	ベーコン	7.8	
	牛乳	小麦粉	3.9	小麦		じゃがいもとツナの炒め物	玉ねぎ	26			ポイルキャベツ	キャベツ	26	小麦
	きしめん	バター	3.9	乳			にんじん	6.5			もずくスープ	ベーコン	5.2	
	愛知県 食育の日	砂糖	0.65				ホールコーン	6.5				もずく	10.4	
E13日(木)	ちりめんキャベツ	湯	26		E19日(水)	豆乳パナコッタ	豆乳パナコッタ(いちごソース)(40g)	1個		E18日(火)	スライスチーズ	豆腐	32.5	乳
	アセロラゼリー	ウスターソース	2.6				玉ねぎ	26				玉ねぎ	19.5	
		トマトケチャップ	10.4				にんじん	13				青ねぎ	3.9	
		生クリーム	1.3	乳			濃口しょうゆ	0.39				中華スープ(粉末)	2.21	小麦

# 暑い夏を元気に過ごそう

夏は暑さで体調をくずしやすくなります。夏バテせず元気に過ごすために、毎日の食生活に気をつけましょう。

## 朝ごはんを食べよう (早寝・早起き・朝ごはん)

朝ごはんを食べることで、体にスイッチが入り、一日を元気に過ごすことができます。エネルギーや水分を補給しましょう。



## 少しずつこまめに水分をとろう

夏は汗をたくさんかくので、水分が足りないと熱中症になり、倒れたり、けいれんをおこしたりします。のどがかわく前に水や麦茶を飲みましょう。みそ汁や野菜など食べ物からも水分を補給しましょう。



## 肉・魚・卵・大豆製品などの おかずを食べよう

暑いと食欲がなくなり、そうめんなどあっさりした食事をしがちです。栄養バランスがくずれて疲れがとれにくくなるため、たんぱく質が多いおかずも食べて夏バテを防ぎましょう。



## 冷たいものを とりすぎないようにしよう

アイスクリームやジュースなど冷たいものはおなかを冷やしますので、食べすぎに気をつけましょう。



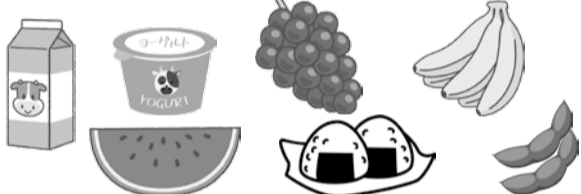
## 牛乳を飲もう

給食のない日も牛乳を毎日飲みましょう。牛乳は体を作るものになるたんぱく質やカルシウムが豊富です。一日にコップ二杯程度飲みましょう。



## おやつは内容を考えてとろう

おやつは三度の食事では不足する栄養を補う役割があります。「おやつ=甘いもの」ではなく、おにぎり・乳製品・果物などでエネルギー、疲労回復を助けるたんぱく質・ビタミン・水分を補給しましょう。



## 食育の日テーマ

## 日本の郷土料理について知ろう



毎月19日は食育の日

## 今月は『愛知県』

## きしめん

D班 14日  
E班 13日

愛知県刈谷市の名物であった幅が広く平たい「平打ちうどん」が、きしめんの始まりであるとされています。



きしめん

写真出典 農林水産省HPうちの郷土料理 web サイト

## 今日は何の日?

### 【7月7日は七夕】

7月7日の夜は、天の川の兩岸にある織姫と彦星が年に一度会える日です。5色の短冊に願い事を書いて笹に飾り、習字などの上達を願います。



### 【七夕に食べたい食べ物】

#### そうめん

昔、小麦粉をこねて縄のように伸ばし、ねじって揚げたお菓子「麦縄」が中国から伝わりました。「素餅」というそうめんの原型に形が変わり、七夕にお供えし、食べるようになりました。



D班7日・E班6日に登場します



# 8月

8月31日は「8=や」「31=さい」で「野菜の日」。野菜には食物繊維以外に、汗で失う水分や体の抵抗力を高めるビタミンA・Cなどが多く含まれています。

1日350g以上の野菜を食べましょう。



日	メニュー	材料	分量	単位	備考
D 28日 (月)	ご飯牛乳	米(奈良市産) 牛乳	110 1本	乳	
	マーボー豆腐	豆腐 豚ミンチ 土しょうが ガーリック たけのこ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ	65 19.5 0.52 0.13 6.5 26 13 1.3		
	ワンタンスープ	中華スープ(粉末) 濃口しょうゆ 砂糖 みそ 赤みそ トウバンジャン ごま油 かたくり粉 水	1.56 0.26 0.65 1.95 0.39 0.13 0.13 0.26 10.4	小麦 小麦	
E 28日 (月)	ご飯牛乳	米(奈良市産) 牛乳	110 1本	乳	
	棒ソーセージ	棒ソーセージ(20g)	1本	小麦・かに	
	パン牛乳	パン 牛乳 豚肉	1個 1本 39	小麦・乳 乳	
D 29日 (火)	減量パン牛乳	減量パン 牛乳	1個 1本	小麦・乳 乳	
	イタリアンスパゲティ	スパゲティ ポークハム サラダ油 玉ねぎ にんじん ピーマン ホールコーン 塩 こしょう コンソメ トマトケチャップ ウスターソース トンカツソース 砂糖	39 13 0.65 65 19.5 2.6 6.5 0.39 0.04 0.78 29.9 3.9 1.56 0.78		
	海そうサラダ	キャベツ 海そうミックス ホールコーン 柚子醤油ドレッシング	52 0.52 6.5 10.4		
E 29日 (火)	ご飯牛乳	米(奈良市産) 牛乳	110 1本	乳	
	チョコクリーム	チョコクリーム(15g)	1袋	小麦	
	パン牛乳	パン 牛乳 豚肉	1個 1本 39	小麦・乳 乳	
D 30日 (水)	さばのしょうが煮	さば(40g) 土しょうが 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 水	1.2 1.2 3 2 1 15	小麦	
	ひじきの炒め煮	ひじき サラダ油 油揚げ 平太 玉ねぎ にんじん つきこんにやく うるめ節 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 水	3.9 0.65 6.5 6.5 6.5 6.5 3.9 2.6 0.65 13 7.8 32.5 9.1 26 3.9 4.29 9.1 1.3 143	小麦 小麦	
	えのきたけのみそ汁	えのきたけ 玉ねぎ 青ねぎ うるめ節 みそ 白みそ 水	9.1 26 3.9 4.29 9.1 1.3 143		
E 30日 (水)	ご飯牛乳	米(奈良市産) 牛乳	110 1本	乳	
	チョコクリーム	チョコクリーム(15g)	1袋	小麦	
	パン牛乳	パン 牛乳 豚肉	1個 1本 39	小麦・乳 乳	
D 31日 (木)	パン牛乳	パン 牛乳 豚肉	1個 1本 39	小麦・乳 乳	
	ホイコーロー	ごま油 おろしにんにく 酒 こしょう キャベツ にんじん 玉ねぎ 赤みそ みそ 砂糖 濃口しょうゆ コチジャン テンメンジャン かたくり粉	0.65 0.07 0.39 0.04 45.5 6.5 13 6.5 2.86 0.65 0.65 0.65 0.65 0.65 0.65 0.65 3.9	小麦 小麦	
	春雨ととうがんのスープ	春雨 玉ねぎ にんじん とうがんとん ちんげん菜 中華スープ(粉末) 淡口しょうゆ 酒 こしょう 水	7.8 26 13 19.5 13 2.21 0.39 0.65 0.04 143	小麦 小麦	
E 31日 (木)	ご飯牛乳	米(奈良市産) 牛乳	110 1本	乳	
	チョコクリーム	チョコクリーム(15g)	1袋	小麦	
	パン牛乳	パン 牛乳 豚肉	1個 1本 39	小麦・乳 乳	
D 28日 (月)	ご飯牛乳	米(奈良市産) 牛乳	110 1本	乳	
	マーボー豆腐	豆腐 豚ミンチ 土しょうが ガーリック たけのこ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ	65 19.5 0.52 0.13 6.5 26 13 1.3		
	ワンタンスープ	中華スープ(粉末) 濃口しょうゆ 砂糖 みそ 赤みそ トウバンジャン ごま油 かたくり粉 水	1.56 0.26 0.65 1.95 0.39 0.13 0.13 0.26 10.4	小麦 小麦	
E 28日 (月)	ご飯牛乳	米(奈良市産) 牛乳	110 1本	乳	
	棒ソーセージ	棒ソーセージ(20g)	1本	小麦・かに	
	パン牛乳	パン 牛乳 豚肉	1個 1本 39	小麦・乳 乳	
D 29日 (火)	減量パン牛乳	減量パン 牛乳	1個 1本	小麦・乳 乳	
	イタリアンスパゲティ	スパゲティ ポークハム サラダ油 玉ねぎ にんじん ピーマン ホールコーン 塩 こしょう コンソメ トマトケチャップ ウスターソース トンカツソース 砂糖	39 13 0.65 65 19.5 2.6 6.5 0.39 0.04 0.78 29.9 3.9 1.56 0.78		
	海そうサラダ	キャベツ 海そうミックス ホールコーン 柚子醤油ドレッシング	52 0.52 6.5 10.4		
E 29日 (火)	ご飯牛乳	米(奈良市産) 牛乳	110 1本	乳	
	チョコクリーム	チョコクリーム(15g)	1袋	小麦	
	パン牛乳	パン 牛乳 豚肉	1個 1本 39	小麦・乳 乳	
D 30日 (水)	さばのしょうが煮	さば(40g) 土しょうが 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 水	1.2 1.2 3 2 1 15	小麦	
	ひじきの炒め煮	ひじき サラダ油 油揚げ 平太 玉ねぎ にんじん つきこんにやく うるめ節 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 水	3.9 0.65 6.5 6.5 6.5 6.5 3.9 2.6 0.65 13 7.8 32.5 9.1 26 3.9 4.29 9.1 1.3 143	小麦 小麦	
	えのきたけのみそ汁	えのきたけ 玉ねぎ 青ねぎ うるめ節 みそ 白みそ 水	9.1 26 3.9 4.29 9.1 1.3 143		
E 30日 (水)	ご飯牛乳	米(奈良市産) 牛乳	110 1本	乳	
	チョコクリーム	チョコクリーム(15g)	1袋	小麦	
	パン牛乳	パン 牛乳 豚肉	1個 1本 39	小麦・乳 乳	
D 31日 (木)	パン牛乳	パン 牛乳 豚肉	1個 1本 39	小麦・乳 乳	
	ホイコーロー	ごま油 おろしにんにく 酒 こしょう キャベツ にんじん 玉ねぎ 赤みそ みそ 砂糖 濃口しょうゆ コチジャン テンメンジャン かたくり粉	0.65 0.07 0.39 0.04 45.5 6.5 13 6.5 2.86 0.65 0.65 0.65 0.65 0.65 0.65 3.9	小麦 小麦	
	春雨ととうがんのスープ	春雨 玉ねぎ にんじん とうがんとん ちんげん菜 中華スープ(粉末) 淡口しょうゆ 酒 こしょう 水	7.8 26 13 19.5 13 2.21 0.39 0.65 0.04 143	小麦 小麦	
E 31日 (木)	ご飯牛乳	米(奈良市産) 牛乳	110 1本	乳	
	チョコクリーム	チョコクリーム(15g)	1袋	小麦	
	パン牛乳	パン 牛乳 豚肉	1個 1本 39	小麦・乳 乳	

	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)	VA (μgRE)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
7・8月分平均栄養量 (D班)	781	15	29	443	119	3.6	240	0.6	0.5	34	7.3	3.1
7・8月分平均栄養量 (E班)	782	14	28	440	119	3.6	240	0.7	0.5	34	7.2	3.1
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・小麦粉・上新粉・天ぷら粉・玉ねぎ  
青ねぎ・なす・大和茶

※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。



しまるくん  
奈良市観光協会