



令和5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(金)	ごはん 牛乳 ハヤシライス ポイルサラダ 豆乳パンナコッタ	米(奈良市産)	110		E1日(金)	パン 牛乳 ブラウンシチュー ポイルサラダ 豆乳パンナコッタ	パン	1個	小麦・乳	D4日(月)	ごはん 牛乳 いわしのかんろ煮 切り干し大根の煮つけ ふのみそ汁	米(奈良市産)	110				
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳			
		豚肉	16.9				豚肉	16.9				いわしのかんろ煮(30g)	1尾	小麦	切り干し大根	7.8	
		サラダ油	0.39				サラダ油	0.39				サラダ油	0.65		油揚げ	5.2	
D5日(火)	パン 牛乳 チキンカツ ラタトゥイユ かぼちゃのポターージュ	パン	1個	小麦・乳	D6日(水)	ごはん 牛乳 かやくご飯の具 チンゲン菜のごま炒め 豆腐のみそ汁 アセロラゼリー	米(奈良市産)	110		D7日(木)	パン 牛乳 揚げぎょうざ にんじんしりしり もずくスープ	パン	1個	小麦・乳			
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳			
		チキンカツ(60g)	1個	小麦			鶏肉	16.9				揚げぎょうざ(1個18g)	3個	小麦	揚げ油		
		揚げ油	0.26				サラダ油	0.26				酒	2.6		にんじん	48.1	
D8日(金)	麦ご飯 牛乳 野菜カレー グリーンサラダ フルーツミックスゼリー	米(奈良市産)	93.5		E5日(火)	ごはん 牛乳 さばの梅煮 奈良のなすとピーマンのみそ炒め お祭りの日 トマトにゅうめん	米(奈良市産)	110		D12日(火)	パン 牛乳 野菜コロッケ エリンギのマヨネーズ炒め ガーリックスープ	パン	1個	小麦・乳			
		小麦	16.5				小麦	1本	乳			野菜コロッケ(50g)	1個	小麦			
		牛乳	1本	乳			酒	1				揚げ油	13				
		豚ミンチ	13				砂糖	2	小麦			まぐろ油漬	5.2	小麦			
D13日(水)	ごはん 牛乳 豚肉のキムチ炒め 中華スープ 切り干し大根のナムル	米(奈良市産)	110		D14日(木)	減量パン 牛乳 パンネのミートソース ツナとひじきのサラダ キャンディチーズ	米(奈良市産)	110		D15日(金)	ごはん 牛乳 深川めしの具 東京都食育の日 ちゃんこ汁 小松菜たくあん	米(奈良市産)	110				
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳			あさり	19.5				
		豚肉	0.65				豚ミンチ	26				酒	0.65				
		ごま油	0.39				おろしにんにく	0.13				油揚げ	13				


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
D19日(火)	減量パン牛乳	減量パン	1個	小麦・乳	D20日(水)	麦ご飯牛乳	米(奈良市産)	93.5	乳	D21日(木)	パン牛乳	パン	1個	小麦・乳
		牛乳	1本	乳			小麦	牛乳	1本			乳		
E20日(水)	きざみうどん	うどん	78	小麦	E19日(火)	デジカルビ	豚肉	26	小麦	E22日(金)	肉だんごの甘酢あん	肉だんご	65	小麦
		鶏肉	15.6	小麦			小麦	濃口しょうゆ	45.5			小麦		
E20日(水)	豆かりんとう	かまぼこ	10.4	小麦	E19日(火)	わかめスープ	ごま油	0.65	小麦	E22日(金)	春雨スープ	春雨	7.8	小麦
		油揚げ	13	小麦			小麦	濃口しょうゆ	0.05			小麦		
E20日(水)	ごぼうの天ぷら	玉ねぎ	26	小麦	E19日(火)	わかめスープ	濃口しょうゆ	1.3	小麦	E22日(金)	春雨スープ	にんじん	13	小麦
		にんじん	13	小麦			小麦	酒	0.65			小麦		
E20日(水)	ごぼうの天ぷら	青ねぎ	3.9	小麦	E19日(火)	わかめスープ	酒	0.04	小麦	E22日(金)	春雨スープ	にら	3.9	小麦
		うるめ節	2.99	小麦			小麦	中華スープ(粉末)	0.26			小麦		
E20日(水)	ごぼうの天ぷら	だし昆布	0.65	小麦	E19日(火)	わかめスープ	砂糖	1.04	小麦	E22日(金)	春雨スープ	中華スープ(粉末)	2.21	小麦
		濃口しょうゆ	2.6	小麦			小麦	濃口しょうゆ	0.26			小麦		
E20日(水)	ごぼうの天ぷら	淡口しょうゆ	6.5	小麦	E19日(火)	わかめスープ	酒	0.65	小麦	E22日(金)	春雨スープ	酒	0.65	小麦
		砂糖	0.65	小麦			小麦	こしょう	0.04			小麦		
E20日(水)	ごぼうの天ぷら	みりん	1.3	小麦	E19日(火)	わかめスープ	水	156	小麦	E22日(金)	春雨スープ	水	143	小麦
		塩	0.13	小麦			小麦	こしょう	0.04			小麦		
E20日(水)	ごぼうの天ぷら	水	149.5	小麦	E19日(火)	わかめスープ	水	10	小麦	E22日(金)	春雨スープ	いちごミックスジャム	1袋	小麦
		大豆	16.5	小麦			小麦	水	156			小麦		
E20日(水)	ごぼうの天ぷら	かたくり粉	2.2	小麦	E19日(火)	わかめスープ	水	10	小麦	E22日(金)	春雨スープ	いちごミックスジャム	1袋	小麦
		かえりちりめん	3.3	小麦			小麦	水	156			小麦		
E20日(水)	ごぼうの天ぷら	さつまいも	27.5	小麦	E19日(火)	わかめスープ	水	10	小麦	E22日(金)	春雨スープ	いちごミックスジャム	1袋	小麦
		揚げ油	2.2	小麦			小麦	水	156			小麦		
E20日(水)	ごぼうの天ぷら	黒ごま	0.33	小麦	E19日(火)	わかめスープ	水	10	小麦	E22日(金)	春雨スープ	いちごミックスジャム	1袋	小麦
		ごぼう	32.5	小麦			小麦	水	156			小麦		
E20日(水)	ごぼうの天ぷら	濃口しょうゆ	0.65	小麦	E19日(火)	わかめスープ	水	10	小麦	E22日(金)	春雨スープ	いちごミックスジャム	1袋	小麦
		かたくり粉	6.5	小麦			小麦	水	156			小麦		
E20日(水)	ごぼうの天ぷら	揚げ油	6.5	小麦	E19日(火)	わかめスープ	水	10	小麦	E22日(金)	春雨スープ	いちごミックスジャム	1袋	小麦
		揚げ油	6.5	小麦			小麦	水	156			小麦		

	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)	V A(μgRE)	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)	767	15	27	423	107	3.8	267	0.6	0.5	32	7.2	2.9
9月分平均栄養量(E班)	766	15	28	425	107	3.8	267	0.6	0.5	32	7.3	2.9
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・青ねぎ
 なす・味吉野ピーマン・梅ペースト
 ※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。



今日は何の日?


【9月29日は十五夜(お月見)】

「中秋の名月」とも呼ばれ、旧暦の8月15日を指しますが、新暦では毎年、日にちが異なります。十五夜の満月に、すすきや団子を備えて、秋の収穫に感謝します。

【十五夜に食べたい食べ物】

満月に見たてた米で作った月見団子や、芋や栗など秋の収穫物を食べます。

D班29日 E班28日の給食には月見ゼリーが登場します。




“ローリングストック”を始めませんか

9月1日は防災の日。災害時に普段の食事ができなくなった時に備えて、ローリングストック(普段から非常食を食べながら備蓄しておくこと)をしましょう。非日常ではなく無理なく楽しみながら、好みの品を備えておきましょう。

果物ジュース 野菜ジュース

おすすめ品の備蓄品



日持ちする野菜・果物 果物の缶詰 カップ麺 肉・魚の缶詰 菓子類

備蓄の目安=家族の人数×最低3日分 ※できれば1週間分を備えましょう
 詳しくは 災害時に備えた食品ストックガイド【農林水産省】
<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>

食育の日テーマ

日本の郷土料理について知ろう

今月は『東京都』


毎月19日は食育の日

深川めし

D班 15日
E班 14日

あさりなどの貝類とねぎなどを煮て、汁ごとご飯にかけたものや炊き込んだものを「深川めし」といいます。

昔、深川地区(現在の東京都江東区)一帯は海で、あさがたくさん捕れました。漁師たちは忙しい漁の合間に手早く作れ、栄養価の高い「深川めし」をよく食べていました。



写真出典：農林水産省「うちの郷土料理」