



令和5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)	ハヤシライス	米(奈良市産)	110		E1日(金)	ブラウンシチュー	パン	1個	小麦・乳	D4日(月)	ご飯 牛乳 いわしのかんろ煮	米(奈良市産)	110				
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳	いわしのかんろ煮(30g)	1尾	小麦
		豚肉	16.9				豚肉	16.9				切り干し大根	7.8		切り干し大根の煮つけ	7.8	
D2日(土)	ポイルサラダ	サラダ油	0.39		D5日(火)	ラタトゥイユ	油揚げ	9.1		E6日(水)	かぼちゃのポターージュ	かぼちゃ(裏ごし)	32.5				
		塩	0.13				なす	6.5				にんじん(裏ごし)	26		白いんげん豆(裏ごし)	6.5	
		こしょう	0.04				ズッキーニ	6.5				コンソメ	2.08	小麦	牛乳	39	乳
D3日(日)	豆乳パンナコッタ	小麦粉	5.2	小麦	D6日(水)	かやくご飯の具	鶏肉	16.9		E5日(火)	豆腐のみそ汁	豆腐	32.5				
		バター	5.2	乳			えのきたけ	10.4				すりごま	1.3		うるめ節	4.29	乳
		湯	39				しめじ	3.9				白みそ	1.3		水	143	
D4日(月)	ふのみそ汁	濃口しょうゆ	3.9		D7日(木)	にんじんしりしり	にんじん	48.1		E8日(金)	もずくスープ	もずく	10.4				
		淡口しょうゆ	1.3	小麦			まぐろ油漬	13				豆腐	32.5				
		みりん	1.3	小麦			煮干し(粉末)	0.26				玉ねぎ	26				
D5日(火)	アセロラゼリー	アセロラゼリー(40g)	1個		D8日(金)	野菜カレー	米(奈良市産)	93.5		E7日(木)	グリーンサラダ	キャベツ	39				
		パン	1個	小麦・乳			小麦	りんご	7.8			小麦	パイナップル	22			
		牛乳	1本	乳			ピーマン	6.5				りんごゼリー	15				
D6日(水)	アセロラゼリー	アセロラゼリー(40g)	1個		D11日(月)	奈良のなすとピーマンのみそ炒め	なす	1.17		E11日(月)	トマトにゅうめん	トマト	6.5				
		パン	1個	小麦・乳			ピーマン	6.5				にんじん	3.9				
		牛乳	1本	乳			酒	1.3				青ねぎ	3.9				
D7日(木)	アセロラゼリー	アセロラゼリー(40g)	1個		D12日(火)	エリンギのマヨネーズ炒め	エリンギ	10.4		E13日(水)	ガーリックスープ	ニンニク	0.07				
		パン	1個	小麦・乳			マカロニ	5.2	小麦			こしょう	0.04				
		牛乳	1本	乳			濃口しょうゆ	1.95	小麦			濃口しょうゆ	0.26	小麦			
D8日(金)	アセロラゼリー	アセロラゼリー(40g)	1個		D13日(水)	豚肉のキムチ炒め	豚肉	16.9		E12日(火)	中華スープ	中華スープ(粉末)	0.65				
		パン	1個	小麦・乳			野菜コロッケ(50g)	1個	小麦			揚げ油	13				
		牛乳	1本	乳			揚げ油	9.1				まぐろ油漬	13				
D9日(土)	アセロラゼリー	アセロラゼリー(40g)	1個		D14日(木)	ペンネのミートソース	マカロニ	39	小麦	E15日(金)	ツナとひじきのサラダ	ツナ	16.9				
		パン	1個	小麦・乳			豚ミンチ	26				ひじき	2.6				
		牛乳	1本	乳			おろしにんにく	0.13				キャベツ	26				
D10日(日)	アセロラゼリー	アセロラゼリー(40g)	1個		D15日(金)	東京都食育の日	おろしにんにく	0.13		E14日(木)	小松菜たくあん	小松菜	11				
		パン	1個	小麦・乳			塩	0.26				きざみたくあん	5.5				
		牛乳	1本	乳			こしょう	0.04				ごま油	0.33				

