



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
D2日(月)	ご飯 牛乳 豚肉とうずら卵の甘辛煮	米(奈良市産)	110		D3日(火)	パン 牛乳 フルーツのケチャップあえ	パン	1個	小麦・乳	D4日(水)	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
E2日(月)	青菜の炒め物 えのきたけのみそ汁	豚肉	39		E4日(水)	キャベツのソテー にんじんのポタージュ	チキンフランク(40g)	1本		E3日(火)	煮びたし 利休汁	いわしのかんろ煮(30g)	1尾	小麦
		サラダ油	0.39				トマトペースト	3				平天	6.5	
D5日(木)	パン 牛乳 コーンしゅうまい 春雨スープ	パン	1個	小麦・乳	D6日(金)	豚じゃが あさりのしぐれ煮	トマトケチャップ	3		E11日(水)	マカロニのクリーム煮 ごぼうサラダ アセロラゼリー	ニンジン	6.5	
		牛乳	1本	乳			ウスターソース	0.3				キャベツ	39	
E6日(金)	大学芋	コーンしゅうまい(30g)	1個	小麦	E5日(木)	昆布キャベツ	トンカツソース	0.4		D10日(火)	減量パン 牛乳	油揚げ	6.5	
		ベーコン	7.8				砂糖	0.2				キャベツ	39	
D11日(水)	ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き じゃがいものみそ汁	米(奈良市産)	110		E10日(火)	かやくうどん ヨーグルト	酒	1.56		D13日(金)	麦ご飯 牛乳 キムタクご飯の具 もやし炒め 豆乳汁	マカロニ	32.5	小麦
		牛乳	1本	乳			洋がらし	0.04				ベーコン	6.5	
E16日(月)	ご飯 牛乳 ホイコーロー 中華スープ 野菜ふりかけ	豚肉	39		D17日(火)	豆腐ナゲット ポトフ 黒大豆枝豆	じゃがいも	91		D18日(水)	チキンカレー 海そうサラダ キャンディチーズ	玉ねぎ	52	
		ごま油	0.65				キャベツ	58.5				ニンジン	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
D 19日(木)	パン牛乳春巻	パン	1個	小麦・乳	D 20日(金)	ご飯牛乳にしんのかんろ煮	米(奈良市産)	110	乳小麦	D 23日(月)	ご飯牛乳	米(奈良市産)	110	乳小麦
		牛乳	1本	牛乳			1本	牛乳				1本	牛乳	
E 20日(金)	ほうれん草のソテー	春巻(50g)	1本	小麦	E 19日(木)	つぶつぶ	にしんのかんろ煮(25g)	7.8	小麦小麦	E 23日(月)	ししゃもの甘辛だれ	ししゃも(でん粉付)(1尾15g)	1	小麦小麦
		揚げ油		焼ちくわ			26	揚げ油				1	揚げ油	
D 24日(火)	クリームシチュー	ほうれん草	32.5	小麦	長野県食育の日	高野豆腐のみそ汁	大根	26	小麦小麦	D 26日(木)	ハンバーグのケチャップ煮	白ごま	2	小麦小麦
		キャベツ	26				干しいたけ	0.65				砂糖	0.65	
E 25日(水)	ポイルサラダ	にんじん	13	小麦	D 25日(水)	マーボー豆腐	にんじん	13	小麦小麦	E 27日(金)	チーズポテト	濃口しょうゆ	1.95	小麦小麦
		サラダ油	0.65				ごぼう	13				みりん	1.3	
D 27日(金)	豚肉と大和まなの炒め物	コンソメ	0.39	小麦	E 24日(火)	ワンタンスープ	高野豆腐	3.9	小麦小麦	D 31日(火)	中華コーンスープ	キャベツ	32.5	小麦小麦
		塩	0.13				油揚げ	5.2				中華スープ(粉末)	2.21	
E 26日(木)	にゅうめん	こしょう	0.04	小麦	D 30日(月)	さばのしょうが煮	濃口しょうゆ	0.26	小麦小麦	E 30日(月)	奈良なめこのみそ汁	にんじん	13	小麦小麦
		小麦粉	4.55				みそ	0.65				中華スープ(粉末)	2.21	
D 29日(日)	ミニたい焼き	バター	4.55	小麦	E 29日(日)	きんぴらごぼう	さば(40g)	3	小麦小麦	D 31日(火)	かぼちゃひき肉フライ	揚げ油	2	小麦小麦
		牛乳	52				しょうが	3				砂糖	2	
E 31日(火)	中華コーンスープ	角チーズ	1.3	小麦	D 29日(日)	きんぴらごぼう	酒	1	小麦小麦	E 31日(火)	ポイルキャベツ	キャベツ	52	小麦小麦
		脱脂粉乳	3.9				水	15				水	15	
D 30日(月)	ご飯牛乳	生クリーム	1.3	小麦	E 29日(日)	きんぴらごぼう	豚肉	6.5	小麦小麦	D 31日(火)	中華コーンスープ	トンカツソース	2.6	小麦小麦
		水	39				ごま油	0.39				平天	6.5	
E 31日(火)	かぼちゃひき肉フライ	ホールコーン	6.5	小麦	D 30日(月)	さばのしょうが煮	平天	6.5	小麦小麦	E 31日(火)	ポイルキャベツ	ウスターソース	2.6	小麦小麦
		ノンエッグマヨネーズ(10g)	1袋				ごぼう	32.5				にんじん	13	
D 31日(火)	中華コーンスープ	棒ソーセージ	1本	小麦・かに	E 30日(月)	さばのしょうが煮	酒	0.65	小麦小麦	D 31日(火)	中華コーンスープ	玉ねぎ	32.5	小麦小麦
		棒ソーセージ(20g)	1本				濃口しょうゆ	0.39				濃口しょうゆ	0.39	
E 31日(火)	中華コーンスープ	棒ソーセージ	1本	小麦・かに	D 30日(月)	さばのしょうが煮	水	156	小麦小麦	E 31日(火)	中華コーンスープ	かたくり粉	0.65	小麦小麦
		棒ソーセージ(20g)	1本				水	11				水	11	

	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)
10月分平均栄養量(D班)	766	15	29	421	108	4.6	277	0.6	0.5	34	7.4	2.9
10月分平均栄養量(E班)	767	15	28	419	108	4.6	277	0.6	0.5	34	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・減量米粉パン…95g 牛乳…200cc

今日は何の日?

10月10日は目の愛護デー

10月10日を縦にすると…

目の健康を保つため、タブレットやスマホなどの長時間の使用を控え、適度に目を休めて、目に良いものを食べましょう。

- * にんじん・かぼちゃ・レバー … ビタミンAが目健康に保つ
- * 豚肉・さば … ビタミンB₁が脳神経の働きを高める
- * 納豆・卵・まいたけ … ビタミンB₂が目の疲労回復に効果がある
- * ほうれん草・ブロッコリー・かぼちゃ … ルテインが有害なブルーライトから目を守る

食育の日テーマ

日本の郷土料理について知ろう

今日は『長野県』

毎月19日は食育の日

つぶつぶ D班 20日 E班 19日

「つぶつぶ」は、長野県松代地区の郷土料理で、年越し・正月・節分などの人が集まる時に食べられてきました。里芋・れんこん・ごぼう・にんじんなどの野菜と、大豆や鶏肉と一緒に煮た料理です。

写真出典 JAグリーン長野

奈良県産の食材

米・小麦粉・上新粉
 天ぷら粉・黒大豆枝豆・豆腐
 青ねぎ・小松菜・玉ねぎ
 大和まな・なめこ・大和茶
 ブルーベリージャム

※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。

10月は「食品ロス削減月間」

食品ロスとは、「まだ食べられるのに捨てられてしまう食品」のことです。家庭でも、食品ロスを減らす取り組みを始めてみませんか?

- (買い物)**
 - 事前に家にある食品を確認する
 - 使いきれぬ量を買う
 - すぐに食べるものは賞味期限や消費期限が近いものをとる
- (料理)**
 - 野菜などの傷みやすい食品は、早めに使う
 - 残っている食品から上手に使いきる
 - 食べる人数や量を考え、料理を作りすぎない
- (食事)**
 - 苦手なものも残さず食べる
 - 保存した料理は早めに食べる
 - 外食では、食べられる量を注文する