



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 フランクフルトのケチャップあえ	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		E12日(木)	もやし炒め 豆乳汁	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		D12日(木)	大和茶入りかき揚げ かやくうどん ヨーグルト	酒	1.56		E13日(金)	鶏肉 豆腐 白菜	ニンジン	6.5	
		牛乳	1本	乳			洋がらし	0.04				鶏肉	6.5	
E10日(火)	手作り梅ひじきふりかけ	豚肉	39		E9日(月)	ご飯 牛乳 ホイコーロー 中華スープ 野菜ふりかけ	じゃがいも	91		D18日(水)	麦ご飯 牛乳 チキンカレー 海そうサラダ キャンディチーズ	豆腐	26	
		土しょうが	1.04				キャベツ	26				麦	93.5	
D16日(月)	ご飯 牛乳 ホイコーロー 中華スープ 野菜ふりかけ	ごま油	0.65		D17日(火)	豆腐ナゲット ポトフ 黒大豆枝豆	玉ねぎ	65		E17日(火)	鶏肉 白菜	牛乳	1本	乳
		おろしにんにく	0.07				揚げ油	78				鶏肉	13	
E16日(月)	中華スープ 野菜ふりかけ	酒	0.39		E15日(日)	ご飯 牛乳 豚肉	うどん	78		D13日(金)	キムタクご飯の具 もやし炒め	豚肉	26	
		キャベツ	45.5				油揚げ	10.4				白菜	19.5	
D13日(水)	ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き じゃがいものみそ汁 手作り梅ひじきふりかけ	米(奈良市産)	110		D14日(木)	ご飯 牛乳 豚肉	かまぼこ	10.4		E12日(木)	豆乳汁	サラダ油	0.39	
		牛乳	1本	乳			玉ねぎ	32.5				白キムチ	19.5	
E13日(金)	手作り梅ひじきふりかけ	豚肉	39		D15日(金)	ご飯 牛乳 豚肉	玉ねぎ	65		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	濃口しょうゆ	0.65	小麦
		土しょうが	1.04				大和茶	0.77				きざみたくあん	13	
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 手作り梅ひじきふりかけ	米(奈良市産)	110		D10日(火)	減量パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ごぼうサラダ アセロラゼリー	白ごま	1.1		E10日(火)	ごぼうサラダ アセロラゼリー	玉ねぎ	52	
		牛乳	1本	乳			天ぷら粉	11	小麦			ニンジン	19.5	
E10日(火)	手作り梅ひじきふりかけ	豚肉	39		D9日(月)	ご飯 牛乳 豚肉	上新粉	5.5		E9日(月)	ご飯 牛乳 豚肉	塩	0.13	
		土しょうが	1.04				揚げ油	78				濃口しょうゆ	0.65	
D9日(月)	ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き じゃがいものみそ汁 手作り梅ひじきふりかけ	米(奈良市産)	110		D8日(日)	ご飯 牛乳 豚肉	水	11		E8日(日)	ご飯 牛乳 豚肉	ごま油	0.52	
		牛乳	1本	乳			揚げ油	78				土しょうが	0.39	
E8日(日)	ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き じゃがいものみそ汁 手作り梅ひじきふりかけ	豚肉	39		D7日(土)	ご飯 牛乳 豚肉	うどん	78		E7日(土)	ご飯 牛乳 豚肉	こしょう	0.01	
		土しょうが	1.04				油揚げ	10.4				濃口しょうゆ	0.65	
D7日(土)	ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き じゃがいものみそ汁 手作り梅ひじきふりかけ	米(奈良市産)	110		D6日(金)	ご飯 牛乳 豚肉	かまぼこ	10.4		E6日(金)	ご飯 牛乳 豚肉	中華スープ(粉末)	0.39	
		牛乳	1本	乳			玉ねぎ	32.5				砂糖	0.26	
E6日(金)	ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き じゃがいものみそ汁 手作り梅ひじきふりかけ	豚肉	39		D5日(木)	パン 牛乳 コーンしゅうまい 春雨スープ	ニンジン	13		E5日(木)	ご飯 牛乳 豚肉	かたくり粉	0.26	
		土しょうが	1.04				春雨	7.8				水	143	
D5日(木)	ご飯 牛乳 コーンしゅうまい 春雨スープ	米(奈良市産)	110		D4日(水)	パン 牛乳 フランクフルトのケチャップあえ	昆布	0.65		E4日(水)	ご飯 牛乳 豚肉	揚げ油	6.5	
		牛乳	1本	乳			揚げ油	6.5				揚げ油	6.5	
E4日(水)	ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き じゃがいものみそ汁 手作り梅ひじきふりかけ	豚肉	39		D3日(火)	パン 牛乳 フランクフルトのケチャップあえ	白ごま	1.1		E3日(火)	ご飯 牛乳 豚肉	濃口しょうゆ	0.65	
		土しょうが	1.04				揚げ油	6.5				濃口しょうゆ	0.65	
D3日(火)	ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き じゃがいものみそ汁 手作り梅ひじきふりかけ	米(奈良市産)	110		D2日(月)	ご飯 牛乳 豚肉とうずら卵の甘辛煮 青菜の炒め物 えのきたけのみそ汁	揚げ油	6.5		E2日(月)	ご飯 牛乳 豚肉とうずら卵の甘辛煮 青菜の炒め物 えのきたけのみそ汁	砂糖	0.65	
		牛乳	1本	乳			揚げ油	6.5				砂糖	0.65	
E2日(月)	ご飯 牛乳 豚肉とうずら卵の甘辛煮 青菜の炒め物 えのきたけのみそ汁	豚肉	39		D1日(日)	ご飯 牛乳 豚肉	揚げ油	6.5		E1日(日)	ご飯 牛乳 豚肉	水	6.5	
		土しょうが	1.04				揚げ油	6.5				水	6.5	

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	D 23日 (月)	ご飯 牛乳 ししゃもの甘辛だれ	米(奈良市産)	110	乳
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳
E 20日 (金)	ほうれん草のソテー 五目スープ	春巻(50g)	1本	小麦	E 19日 (木)	つぶつぶ 長野県 食育の日 高野豆腐のみそ汁	にしんのかんろ煮(25g)	7.8	小麦	E 23日 (月)	切り干し大根の煮つけ キャベツのみそ汁	揚げ油	1	小麦
		ほうれん草	32.5	小麦			焼ちくわ	26	小麦			白ごま	2	小麦
D 24日 (火)	クリームシチュー	キャベツ	13		D 25日 (水)	マーボー豆腐	大根	26		D 26日 (木)	ハンバーグのケチャップ煮	濃口しょうゆ	2	
		にんじん	13				干しいたけ	0.65				土しょうが	0.52	
E 25日 (水)	ポイルサラダ	にんじん	13	小麦	E 24日 (火)	ワンタンスープ	ニンジン	13	小麦	E 27日 (金)	チーズポテト	トマトペースト	5	
		ホールコーン	6.5	小麦			中華スープ(粉末)	1.56	小麦			ウスターソース	2.5	
D 27日 (金)	豚肉と大和まなの炒め物	豚肉	19.5		D 30日 (月)	さばのしょうが煮	濃口しょうゆ	0.26	小麦	D 31日 (火)	かぼちゃひき肉フライ	水	20	
		ごま油	0.39				砂糖	0.65	小麦			揚げ油	52	
E 26日 (木)	にゅうめん	おろしにんにく	0.07	小麦	E 30日 (月)	きんぴらごぼう	みりん	2	小麦	D 31日 (火)	ポイルキャベツ	トンカツソース	2.6	
		酒	1.3	小麦			酒	1	小麦			ウスターソース	2.6	
E 31日 (火)	ミニたい焼き	濃口しょうゆ	1.3	小麦	E 30日 (月)	奈良なめこのみそ汁	水	15		D 31日 (火)	中華コーンスープ	玉ねぎ	32.5	
		大和まな	26				豚肉	6.5				キャベツ	32.5	
D 27日 (金)	わかめご飯	白菜	19.5		E 30日 (月)	奈良なめこのみそ汁	ごま油	0.39		D 31日 (火)	中華コーンスープ	中華スープ(粉末)	1.95	小麦
		玉ねぎ	26				平天	6.5				こしょう	0.04	
E 26日 (木)	にゅうめん	にんじん	13		E 30日 (月)	奈良なめこのみそ汁	ごぼう	32.5		D 31日 (火)	中華コーンスープ	淡口しょうゆ	0.39	小麦
		干しいたけ	0.26	小麦			にんじん	13				かたくり粉	0.65	
E 26日 (木)	にゅうめん	淡口しょうゆ	2.6	小麦	E 30日 (月)	奈良なめこのみそ汁	酒	0.65	小麦	D 31日 (火)	中華コーンスープ	水	143	
		みりん	1.3	小麦			豆腐	26						
E 26日 (木)	にゅうめん	こしょう	0.04	小麦	E 30日 (月)	奈良なめこのみそ汁	ニンジン	6.5		D 31日 (火)	中華コーンスープ			
		ふしそめん	6.5	小麦			小松菜	13						
E 26日 (木)	にゅうめん	油揚げ	7.8		E 30日 (月)	奈良なめこのみそ汁	油揚げ	6.5		D 31日 (火)	中華コーンスープ			
		玉ねぎ	26				なめこ	6.5						
E 26日 (木)	にゅうめん	にんじん	13		E 30日 (月)	奈良なめこのみそ汁	玉ねぎ	32.5		D 31日 (火)	中華コーンスープ			
		かまぼこ	6.5				うるめ節	3.9						
E 26日 (木)	にゅうめん	青ねぎ	3.9		E 30日 (月)	奈良なめこのみそ汁	みそ	4.29		D 31日 (火)	中華コーンスープ			
		うるめ節	4.29				白みそ	1.3						
E 26日 (木)	にゅうめん	みそ	6.5		E 30日 (月)	奈良なめこのみそ汁	水	10.4		D 31日 (火)	中華コーンスープ			
		白みそ	1.3				水	1.3						
E 26日 (木)	にゅうめん	水	169		E 30日 (月)	奈良なめこのみそ汁	水	143		D 31日 (火)	中華コーンスープ			
		ミニたい焼き(30g)	1個	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)	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B<sub>1</sub>が脳神経の働きを高める
- \* 納豆・卵・まいたけ… ビタミンB<sub>2</sub>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

今月は『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、食べきれぬ量を注文する