

令和6年度 中学校

学校給食献立表

表示義務のある特定原材料8品目(卵・乳・小麦・ で、実施しています。班分けは下記の通りです。 推奨20品目及び、その他のアレルギーについて 登美ヶ丘北・都跡・平城東 ください。(原則としてそば・落花生は使用して 月ヶ瀬・都祁・富雄第三

食物アレルギーの表示について ☆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

そば·落花生·えび·かに·くるみ) を表示しています。 D班 三笠・若草・登美ヶ丘・ならやま・二名・平城・飛鳥・

は別途加工食品の原材料配合割合一覧表でご確認 Е班 春日・伏見・富雄・都南・田原・興東館柳生・京西・富雄南

\Box		献立名	食 品 名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目		献	立名	食 品 名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目		献立名	食 品	名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目
_		ご飯 牛乳	米 (奈良市産) 牛乳 (ちりめんじゃこ 塩	110 1本 3.3 0.11	乳		パン 牛乳		パン 牛乳 (豚肉 サラダ油	1個 1本 19.5 0.39	乳	_	揚げパン	「パン 揚げ油 グラニュー	糖	1個 7.8	小麦·乳
D 1 日			米酢 穀物酢 砂糖 高野豆腐	4.4 1.65 3.52 3.85		D 2 日			赤ぶどう酒 塩 こしょう ガーリック	1.3 0.13 0.04 0.04		D 7 日	牛乳 コーンしゅうまい	*牛乳 コーンしゅうま! 「こんにゃく麺	ハ(1個30g)	1本	乳小麦
水)		ちらしずしの具	干しいたけ かんぴょう にんじん 砂糖	0.55 1.43 16.5 3.3		木			玉ねぎ にんじん じゃがいも	58.5 15.6 65		火		豚肉ごま油		14.3 0.26	
			濃口しょうゆ みりん うるめ節 水	2.2 0.55 0.22 22	小麦		ポークビ-	ーンズ	大豆 コンソメ トマトピューレ パプリカ	26 1.56 3.9 0.04	小麦			ガーリック 塩 こしょう		0.03 0.07 0.04	
_	1	きんし卵	きんし卵 (かぶとかまぼこ たけのこ 干わかめ	15 6.5 9.1 0.65	回回	_			ローリエ 小麦粉 バター 砂糖	0.01 3.9 3.9 0.65	乳	_	こんにゃくみそラーメン	酒 キャベツ 玉ねぎ		1.3 32.5 26	
E 2 日	1 2	苦竹 汁	玉 (こうしょう (こうしょう) またい (こうしょう (こうしょう) またい	19.5 7.8 1.04 3.9	小麦	E1日			湯 湯 ウスターソース ウスターソース トマトケチャップ 生クリーム	26 2.6 10.4 1.3		田8日		にんじん 青ねぎ		13 3.9	
木			だし昆布 うるめ節 塩	0.26 3.25 0.26	小事	火	コールスに	ローサラダ	水 (キャベツ にんじん	32.5 52 6.5		水)		みそ 赤みそ 中華スープ		5.2 1.3 2.6	小麦
	_	白餅	淡口しょうゆ 水 柏餅 (30g)	4.55 169 1個 110	小麦		棒ソーセ-		ホールコーン コールスロードレッシンク 棒ソーセージ (20g)	1本	小麦・かに			鶏がらスー		2.6 130	
D	4	二飯 牛乳	米 (奈良市産) 牛乳 (豚ミンチ 塩 こしょう	1本 32.5 0.13 0.03	乳	_ _	パン 牛乳 チキンメ:	ンチカツ	パン 牛乳 (チキンメンチカツ(50g) 揚げ油		乳 小麦	D	ご飯 牛乳 にしんのかんろ煮	米(奈良市産) 牛乳 にしんのかん			乳 小麦
D 田			まながら酒 赤ぶどう酒 おろしにんにく 玉ねぎ にんじん	0.03 0.39 0.13 65 13		9日			「切り干し大根 小松菜 太もやし すりごま	6.5 19.5 1.3 0.39		10日		「平天 ごぼう にんじん		3.9 32.5 6.5	
水	3	タコライス	ホールコーン コンソメ 一味唐辛子 トマトケチャップ	6.5 0.65 0.01 19.5	小麦	木	切り干し大	根のナムル	白ごま ごま油 おろしにんにく	0.39 0.13 0.07		金)	きんぴらごぼう	つきこんにゃ 白ごま ごま油	<	6.5 0.33 0.65	
			トンカッソース ウスターソース 砂糖 濃口しょうゆ	1.04 2.99 1.04 0.52	小麦				トウバンジャン 砂糖 中華スープ(粉末) 濃口しょうゆ	1.3 0.13 2.34 1.3	小麦			酒 砂糖 濃口しょう	Ф	0.65 3.25 3.9	小麦
Ę	7	ボイルキャベツ	キャベツ ベーコン 卵 おずく	39 3.9 26 10.4		E				3.9 26 32.5		E		し みりん じゃがいも 玉ねぎ		0.65 39 32.5	
7日	ŧ	もずくスープ	豆腐 玉ねぎ 青ねぎ 中華スープ (粉末)	39 13 3.9 2.21	小麦	目		プ	にんじん チンゲン菜 えのきたけ	10.4 6.5 6.5		日	じゃがいものみそ汁	油揚げ 干わかめ 青ねぎ		5.2 0.39 3.9	
火			濃口しょうゆ 酒 こしょう かたくり粉	0.39 0.65 0.04 0.65	小麦	金)			青ねぎ 中華スープ (粉末) 濃口しょうゆ 酒	3.9 2.21 0.65 0.65	小麦 小麦	(木)	0 75.010000 271	うるめ節 みそ		4.29 9.1	
	-	スライスチーズ 二飯	水 スライスチーズ (20g) 米 (奈良市産)	143 1枚 110			減量パン		ごま油 水 減量パン	0.26 143 1個			二省反	白みそ 水 米 (奈良市産)		1.3 143	
D		二節 牛乳	牛乳 (豆腐 豚ミンチ 土しょうが	1本 65 19.5 0.52	乳	D	牛乳		牛乳 (スパゲティ ベーコン	1本 39 3.9	乳 小麦	D	ご飯 牛乳	米 (奈良市産) 牛乳 「豚肉 土しょうが おろしにん!	=<	1本 19.5 0.39 0.1	乳
13日			ガーリック たけのこ 玉ねぎ にんじん	0.13 3.9 26 13		14日			玉ねぎ にんじん 大和茶 サラダ油	52 13 0.52 0.39		15日		塩 よう よう よう よう なが なが なが なが なが なが なが なが		0.07 0.03 1.3 0.39	
月		マーボー豆腐	青ねぎ 中華スープ (粉末) 濃口しょうゆ 砂糖	0.65	.56 小麦).26 小麦).65	火	大和茶クリーム スパゲティ		塩 こしょう ガーリック	0.26 0.04 0.13		水)		しゃかいも 玉ねぎ にんじん カレー粉 りんごピュ-	-12	65 58.5 26 1.17 5.2	
			砂糖 みそ 赤みそ トウバンジャン ごま油	1.95 0.39 0.13 0.13					コンソメ 上新粉 角チーズ 牛乳	1.95 2.6 1.3 52	乳		ポークカレー	トマトピュ- コンソメネ 脱脂粉乳	-レ	10.4	小麦乳
E 13			│ かたくり粉 水 「ベーコン ワンタンの皮	0.26 10.4 3.9 10.4	小麦	E 15			脱脂粉乳 水 生クリーム	2.6 39 1.3	乳	E 14		角チーズ バター 小麦粉 砂糖		5.2 5.2 5.2 0.39	乳 乳 乳 小麦
日		フンタンスープ	チンゲン菜 玉ねぎ にんじん にら	13 39 9.1 3.9		日			バター まぐろ油漬 ひじき キャベツ	0.65 14.3 2.34 26		日		// / / / / / / / / / / / / / / / / / /	Ď	2.6	
月			中華スープ(粉末) 濃口しょうゆ 酒 ごま油	0.65 0.26	小麦小麦	水	ツナとひじ	きのサラダ	にんじん ホールコーン サラダ油 和風ドレッシング	6.5 3.9 0.26 9.1		火	ごぼうサラダ	 ぶぼう 穀物酢 にんじん		1.04 3.25 2.6 39 39	
	_	魚ふりかけ パン キ乳	l 水 魚ふりかけ (2.8g) パン	1個	小麦 小麦·乳		フルーツキャ ご飯 牛乳	ァロットゼリー	フルーツキャロットゼリー (50g) 米 (奈良市産)	1個		П	福神漬 減量ご飯	ごまドレッミ 福神漬 米(奈良市産		9.1 13.2 90	
D		十学し	(牛乳 (豚肉) ごま油 土しょうが おろしにんにく	1本 36.4 0.39 1.04 0.13	乳	D	かて飯の具	具 玉県	牛乳 「豚肉 サラダ油 酒 にんじん	1本 13 0.65 2.6 19.5		D	牛乳 ちくわの天ぷら	牛乳 f焼ちくわ(25 天ぷら粉 水		1本 1本 3 4	小麦
16日			のうしにんにく 酒 濃口しょうゆ 玉ねぎ にんじん	1.3	小麦	17日(のE	でぼう 干しいたけ 油揚げ 切り干し大根	0.33 6.5		20日(場げ油 うどん 豚肉 玉ねぎ		65 13 45.5	小麦
	; 	チャプチェ	春報	5.2 3.9 0.26 0.65	小麦	金)			│ 砂糖 │ 濃□しょうゆ │ しいたけのもどし汁 水	3.25 2.6 5.85 13 6.5	小麦	月		油揚げ にんじん 青ねぎ		10.4 13 3.9 5.85	
			デエーノ (M/A/) 湯でしょうゆ 砂糖 みりん かたくり粉	1.56 1.3 0.91 0.39	小麦				「じゃがいも かたくり粉 揚げ油 赤みち	7.8			和風カレーうどん	うるめ節 みりん 濃口しょう 淡口しょう		3.9 3.9 4.55	小麦
E 17			水 「ベーコン 干わかめ 豆腐	1.3 3.9 0.65 32.5		E 16	みそポテ	٢	砂糖 酒 みりん 、 「豆腐	4.55 5.2 1.95 1.95 2.6 32.5		E		砂糖 カレー粉 かたくり粉 塩		0.65 0.65 2.6 0.07	
日	1	わかめスープ	チンゲン菜 玉ねぎ 中華スープ (粉末) 濃口しょうゆ	10.4 26 2.21 0.26	小麦 小麦	日(かまぼこ 干わかめ 玉ねぎ えのきたけ	195		20日(派 鶏レバー(ゆ にら 土しょうが	で味付け)	143	小麦
金)		*/	酒 こしょう 水 杏仁豆腐	0.65 0.04 156 30		木	すまし汁		青ねぎ うるめ節 だし昆布 淡口しょうゆ	6.5 3.9 3.9 0.26 3.25 0.13	小麦	月	鶏レバーの煮付け	濃口しょう 砂糖 酒	Ф	1.8 1.5	小麦
	[건	杏仁豆腐 	みかん パインアップル	30 30					塩 水	0.13 156				みりん 水		0.3	

		献	<u> </u>	名		食	品	名	1 (人分 (g)	特定 原材料 8品目	B	献	立	名	食		名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目		献	<u> </u>	名	食	品	名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目
D21日(火)	牛ハ	プラスシンバーケック プラトナ	チャ	ップ煮		トウ砂洋水ゃじくス糖が がじん	ケチャスー し も	ップ ト		1個 1本 1個 4 5 0.25 0.02 20 58.5 10.4 1袋	小麦·乳 乳	D22日(水)	ご飯 牛乳 豚肉のし		が炒め	牛豚 土 玉にに 乳肉ごしおねんら濃砂み 乳肉ごしおもんら濃砂み	うが しにんに< ん しょうゆ ん		110 1本 32.5 0.65 1.04 0.07 39 6.5 3.9 4.55 1.69 1.3 0.39		D23日(木)	パン 牛乳 ヒレカ 青菜の	ツ		11	は コツソー: マーソー: フランク ノ菜 ノ	ス		小麦·乳 乳 小麦
E22日(水)		ーンフ	スーフ	P		、下下では、大阪では、大阪では、大阪では、大阪では、大阪では、大阪では、大阪では、大阪	, コー うメ , 乳	-X(10g		3.9 52 13 19.5 13 0.13 0.04 1.95 52 2.6 3.9 0.65 71.5	乳乳	E21日(火)	もやし <i>0</i>			油え玉青 にち にち にち じめま糖り口に	たけ め節 そ んしじゃこ 油		3.9 6.5 39 3.90 4.29 9.1 1.30 143 26 3.9 0.65 1.3 0.65 0.01	小麦小麦	E24日(金)		メスーブ	Ŷ	コ塩 しょつがい 玉に コンド (しょう) はっぱい (しょう) はっぱん (しょん) はっぱん (/メ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・		0.39 0.07 0.04 3.9 39 32 13 2.21	小麦小麦
D 24		:飯 :乳 いわし <i>0</i>	のしょ	: うが煮	(L	* (奈 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	(35g) が ょうゆ		_	110 1本 1尾 1.2	乳小麦	D 27	ご飯 かつお <i>0</i>	D梅風	味あえ	************************************	しょうゆ ん		110 39 1.17 1.76 0.59 1.17	小麦	D 28 日	パン 牛乳			パン 牛乳 (鶏肉 サラタ			1個 1本 10.4 0.26 0.13	小麦·乳 乳
24日(金)		・ヤベツ	リのご	ま炒め	(i	キこ おいさずい おいり おいり かいり かいり かいり かいまい かいまい かいまい かいまい かいが まい かいがん しん いい まい かいがん しん いい まい かいがい まい かいがい まい かいがい まい かいがい まい かいがい まい かいかい かいか	, 油 , ようゆ ようゆ			1 15 52 6.5 0.65 0.65 0.65 1.04 0.26 0.91 0.91	小麦小麦	日(月)	豚肉とキ	ヤベツ五徳み	りのサそ炒め		しにんにく ょう ん ツ みそ		2.93 32.5 0.65 0.07 0.39 19.5 6.5 6.86 0.65		日(火)		ラ入り ームシチ	-1-	こ白さんしたりである。	ごう酒 いも ラガメ ノ		45.5	小麦 乳
E23日(木)	豚	汁			(形) はんこう	・ 家曲切こつご青 ・ 内揚りんきぼねうみ白赤水 ・ ボ干じこうぎるそみみ ・ しんん め そそ	大根 にゃく 節			13 16 1.95 13 19 3.9 2.6 9.1 1.3 156		E27日(月)	古都にゅうが	かん		濃かし揚まねんねうだ淡塩水温かを受けばぎじぎるし口		(10g)	0.65	小麦	E29日(水)	海そうチョコ	サラダクリーム		上角脱バ水ャそー柚ョ お ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	- ズ 分 - ソミュー ジョー クンレン は 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		3.9 0.65 32.5 52 0.52 6.5	乳小麦
D29日(水))飯 乳 ·じゃが	煮			ドキ家 ジェこん ・ 乳肉砂濃酒サヤねんこ砂み濃淡塩 ・ 糖口 ラがぎじん糖り口口 ・ ラがらいんに んしし	ょうゆ 由ら く			110 1	乳 小麦 小麦 小麦	D30日(木)	パン 牛乳 肉だんこ			パン 牛乳 肉だん 豚肉 ごゃへ にんじ	ご(1個 油 ツ ん		1個 1本 2個 19.5 0.26 58.5 13	小麦・乳 乳	D31日(金)	ご飯牛乳	どんぶり		*** *** *** *** *** *** *** ***	東市産) で いが よよ うが よよ かが よよ	<u> </u>	110 1本 39,5 19,5 1.3 0.65 0.65 0.65 3.25	乳
E 28 日		菜炒め)		117	焼上 だこ うかい 塩水きしご淡ゃんら砂濃こかりじつ 豚ょま口べじ 糖口しためきぎ う油しツん しょくん 鮫				0.26 3.26 3.29 0.31 45.54 0.6.53 0.260 0.260 0.33	小麦	E 31	春雨のス	スープ	煮	玉ねき 太もギ チ 春雨 に 中華	U	粉末)	26 13 6.5 7.8 3.9 2.6	小麦	E30日	青菜の	煮びたし	,	淡口し みりん 砂糖 水			195.5 45.2 5.65 5.625 0.625 0.655 0.655 0.655	小麦小麦
省(火)		作りふ	りかけ	,	11/2	っかい いりじつ昆ご米砂濃み酒水にめきお布ま酢糖口り しん 節 しん	ょうゆ			0.26 3.30 1.1 0.55 2.2 0.44 1.1 0.88 0.88 0.44 3.3	小麦	5日(金)	牛乳プリ	ノン		酒 かた 水	しょうゆくり粉)g)	0.39 0.65 0.39 104 1個		3日(木)	豆腐の	みそ汁		豆油玉に青がぎるそみは、がぎじぎるそみ	り節		26 5.2 32.5 3.9 4.29 1.3 143	

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	VA (μgRAE)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
5月分平均栄養量	762	15	28	398	109	3.8	451	0.6	0.6	31	7.1	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%		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
- ☆ 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 減量ご飯…198g パン…125g 減量パン…95g 揚げパン…95g 牛乳…200cc

給食室探検!

~健康チェックと身支度~

調理員は毎朝健康観 察を記録し、服装を 整えたあとお互いに ローラーで髪の毛な どの異物を取り除き ます。



・健康観察チェック項目(例)

○下痢をしていない ○発熱をしていない ○手指に化膿疾患がない ○腹痛がない ○感染症の感染又はその疑いがない

※同居家族についても健康観察を行う

おすすめ給食レシピ 手作りふりかけ

おすすめポイント

カルシウムがとれ、ご飯がすすむふりかけです。

- ① ちりめんじゃこはさっとゆでる。(しらす干し ならそのままで)ひじきは戻して洗い、さっと ゆでる。
- ② ひじきをから炒りし、水と調味料の一部を入れ て炒りつける。ちりめんじゃこ・かつお節を入 れ炒め、塩を軽く落とした塩昆布・白ごまと残 りの調味料を入れる。
- ※分量はD班29日・E班28日を参考にしてください。

奈良県産の食材

米・小麦粉・上新粉・天ぷら粉 青ねぎ・玉ねぎ・梅ペースト・大和茶 いまる

※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。



日本の郷土料理について知ろう

今月は『埼玉県』





かて飯

みそポテト

埼玉県の郷土料理です。米の生産量が 少なく貴重な食べ物だったため、干しいた けや大根、人参などをご飯に混ぜること で量を増やしたことからできた料理です。

古くから畑作が行われてきた秩父地方 に伝わる郷土料理です。農家では、農作

業の合間に軽食として食べられてきまし

た。今では給食や家庭料理としても一般的で、日常のおやつや食事として食べら

れています。給食ではでんぷんをつけて



全国学校栄養士協議HP



写真出典 農林水産省HP

