



令和6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)

☆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

Main table containing 14 columns of menu items, ingredients, and allergen information for each day from D1 to E17.

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 21日(火)	パン牛乳 ハンバーグのケチャップ煮	パン	1個	小麦・乳	D 22日(水)	ご飯牛乳 豚肉のしょうが炒め	米(奈良市産)	110	乳	D 23日(木)	パン牛乳 ヒレカツ	パン	1個	小麦・乳	
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本				乳	ヒレカツ	1個	小麦
E 22日(水)	ポテトサラダ コーンスープ	ハンバーグ(50g)	1個		E 21日(火)	もやしのみそ汁 にんじんちりめん	ごま油	0.65	小麦	E 24日(金)	青菜のソテー コンソメスープ	揚げ油	1.04	小麦	
		トマトケチャップ	4				濃口しょうゆ	4.55				濃口しょうゆ	6.5		チキンフランク
D 24日(金)	いわしのしょうが煮 キャベツのごま炒め	トマトペースト	5		D 27日(月)	かつおの梅風味あえ 豚肉とキャベツの五徳みそ炒め	おろしにんにく	0.07	小麦	D 28日(火)	パン牛乳 アスパラ入りクリームシチュー	パン	1個	小麦・乳	
		ウスターソース	2.5				玉ねぎ	3.9				梅ペースト	1.17	牛乳	1本
E 23日(木)	豚汁	砂糖	0.25		E 27日(月)	にゅうめん のりのつくだ煮	にら	3.9	小麦	E 29日(水)	海そうサラダ チョコクリーム	鶏肉	10.4	小麦	
		洋がらし	0.02				かたくり粉	0.39				水	2.93		サラダ油
D 29日(水)	新じゃが煮 野菜炒め	じゃがいも	58.5		D 30日(木)	春雨のスープ煮 牛乳プリン	ごま油	0.26	小麦	D 31日(金)	そばろどんぶりの具 青菜の煮びたし	じゃがいも	65	小麦	
		にんじん	10.4				白ごま	0.91				キャベツ	52		玉ねぎ
E 28日(火)	手作りふりかけ	ノンエッグマヨネーズ(10g)	1袋		E 31日(金)	牛乳プリン	みそ	9.1	小麦	E 30日(木)	豆腐のみそ汁	白ぶどう酒	0.65	小麦	
		ベーコン	3.9				すりごま	0.91				にら	3.9		キャベツ

	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%	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 減量ご飯…198g パン…125g 減量パン…95g 揚げパン…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・玉ねぎ・梅ペースト・大和茶
 ※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。

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
- 腹痛がない
- 手指に化膿疾患がない
- 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。

作り方

- 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) 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。

食育の日テーマ
日本の郷土料理について知ろう
今月は『埼玉県』
 D班 17日
 E班 16日
 毎月19日は食育の日

かて飯
 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、干しいたげや大根、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。

みそポテト
 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油で揚げたじゃがいもに甘いみそだれをかけています。