



令和6年度 中学校

# 学校給食献立表

## 6月

### 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
D3日(月)	ご飯 牛乳  ポークカレー	米(奈良市産)	110		D4日(火)	パン 牛乳  チンジャオロース	パン	1個	小麦・乳	D5日(水)	ご飯 牛乳  ししゃもフライ  きんぴらごぼう	米(奈良市産)	110	
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳
		豚肉	32.5				豚肉	32.5				ししゃもフライ(1尾20g)	3尾	小麦
E3日(月)	コールスローサラダ	しょうが	0.39		E5日(水)	かきたまスープ	卵	39	卵	E4日(火)	えのきたけのみそ汁	揚げ油	5.2	
		おろしにんにく	0.1				玉ねぎ	26				豆腐	26	
		塩	0.2				にんじん	6.5				えのきたけ	6.5	
D6日(木)	和風スパゲティ	しょうが	0.39		E6日(木)	ビーフンスープ	中華スープ(粉末)	0.78	小麦	D10日(月)	吉野煮	鶏肉	26	
		赤ぶどう酒	1.3				濃口しょうゆ	1.56	小麦			淡口しょうゆ	1.3	小麦
		サラダ油	0.39				オイスターソース	2.6	小麦			砂糖	1.3	
E7日(金)	ツナとひじきのサラダ	じゃがいも	58.5		E10日(月)	杏仁豆腐	ベーコン	6.5		E10日(月)	奈良なすのみそ汁	なす	19.5	
		玉ねぎ	52				酒	0.26				油揚げ	9.1	
		にんじん	6.5				濃口しょうゆ	1.56	小麦			なす	19.5	
D11日(火)	ハンバーグのてり煮	えのきたけ	6.5		E11日(火)	豆腐のみそ汁	みりん	2.6		D13日(木)	野菜コロッケ	鶏肉	26	
		青ねぎ	1.3				パジル	0.03				ごま油	0.65	
		コンソメ	1.3	小麦			砂糖	0.39				淡口しょうゆ	1.3	小麦
E12日(水)	トマトとレタスのスープ	塩	0.26		D14日(金)	豚肉となすの甘辛煮	ベーコン	6.5		D18日(火)	奈良大豆のポークビーンズ	揚げ油	5.2	
		しょうが	0.39				酒	0.78				砂糖	0.39	
		濃口しょうゆ	0.65	小麦			濃口しょうゆ	1.56	小麦			赤ぶどう酒	1.3	
D17日(月)	新じゃが煮	淡口しょうゆ	1.3	小麦	E13日(木)	中華スープ	オイスターソース	2.6	小麦	E19日(水)	ごぼうサラダ	しょうが	0.39	
		水	58.5				かたくり粉	0.26	小麦			ガーリック	0.04	
		いちごヨーグルト	1個	乳			水	156				玉ねぎ	6.5	
D12日(水)	切り干し大根のピリ辛炒め	いちごヨーグルト(80g)	1個	乳	D17日(月)	片平あかねちりめん	油揚げ	6.5		E19日(水)	冷凍みかん	にんじん	19.5	
		パン	1個	小麦・乳			豆腐	39				じゃがいも	6.5	
		牛乳	1本	乳			干わかめ	0.39				にんじん	19.5	
D13日(木)	キャベツのソテー	ハンバーグ(50g)	1個	小麦	D17日(月)	納豆	片平あかね漬	5.2		E19日(水)	ごぼうサラダ	大豆	13	
		砂糖	2.5				キャベツ	19.5				コンソメ	1.56	小麦
		濃口しょうゆ	3.5	小麦			サラダ油	0.39				トマトピューレ	9.1	
E12日(水)	チーズポテト	かたくり粉	0.5		D17日(月)	納豆	砂糖	0.65		E19日(水)	ごぼうサラダ	ローリエ	0.01	
		水	30				濃口しょうゆ	5.2	小麦			小麦粉	3.9	小麦
		じゃがいも	78				淡口しょうゆ	1.3	小麦			バター	3.9	乳
D14日(金)	チンゲン菜のごま炒め	バター	0.65	乳	D17日(月)	納豆	塩	0.13		E19日(水)	ごぼうサラダ	水	71.5	
		角チーズ	7.8	乳			水	156				砂糖	0.65	
		牛乳	10.4	乳			白ごま	1.3				湯	26	
E12日(水)	みかんジャム	砂糖	0.65		D17日(月)	納豆	白ごま	1.3		E19日(水)	ごぼうサラダ	ウスターソース	2.6	
		塩	0.13				すりごま	1.3				トマトケチャップ	10.4	
		ベーコン	6.5				水	143				生クリーム	1.3	乳
D15日(土)	ハンバーグのてり煮	トマト	10.4		D17日(月)	納豆	ちりめんじゃこ	6.5		E19日(水)	ごぼうサラダ	水	32.5	
		レタス	26				片平あかね漬	5.2				ごぼう	39	
		玉ねぎ	39				キャベツ	19.5				にんじん	6.5	小麦
E12日(水)	みかんジャム	にんじん	13		D17日(月)	納豆	砂糖	0.65		E19日(水)	ごぼうサラダ	ごまドレッシング	9.1	
		コンソメ	2.08	小麦			濃口しょうゆ	1.56	小麦			冷たい焼	143	
		しょうが	0.39				水	32.5				水	143	
D15日(土)	ハンバーグのてり煮	濃口しょうゆ	0.65	小麦	D17日(月)	納豆	白ごま	0.65		E19日(水)	ごぼうサラダ	冷たい焼(30g)	1個	小麦
		かたくり粉	0.5				すりごま	0.65						
		水	30											

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(水)	ご飯 牛乳 ちくわの大和茶揚げ	米(奈良市産)	110		D 20日(木)	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	D 21日(金)	ご飯 牛乳 コーンしゅうまい	米(奈良市産)	110	
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳			コーンしゅうまい(1個30g)	2個	小麦
E 18日(火)	きらずの煮物 にゅうめん	焼ちくわ(25g)	1本		E 21日(金)	じゃがいもと ツナの炒め物 米粉マカロニの ミネストローネ 奈良のブルーベリージャム	チキンフランク(40g)	1本		E 20日(木)	奈良のマーボーなす わかめスープ キャンディチーズ	豚ミンチ	39	
		大和茶	0.2				トマトペースト	3				豚ミンチ	39	
D 24日(月)	きびなごのレモン じょうゆあえ 青菜の煮びたし 鹿児島県 食育の日 豚汁	天ぷら粉	5	小麦	D 25日(火)	黒糖パン 牛乳 ゴーヤチャンプルー 春雨スープ シークワサーゼリー	トマトケチャップ	3		D 26日(水)	減量ご飯 牛乳 焼きぎょうざ チゲうどん ピーマンと じゃこの炒り煮	おから	52	
		水	6				ウスターソース	0.3				うどん	71.5	小麦
E 24日(月)	ご飯 牛乳 きびなごのレモン じょうゆあえ 青菜の煮びたし 鹿児島県 食育の日 豚汁	揚げ油	13		E 26日(水)	黒糖パン 牛乳 ゴーヤチャンプルー 春雨スープ シークワサーゼリー	砂糖	3.25		E 25日(火)	減量ご飯 牛乳 焼きぎょうざ チゲうどん ピーマンと じゃこの炒り煮	酒	1.3	
		豚肉	19.5	乳			鶏がらスープ	1.56	小麦			白菜キムチ	3.9	
D 27日(木)	パン 牛乳 チキンカツ ポイルサラダ	小松菜	26		D 28日(金)	ご飯 牛乳 いわしのかんろ煮 かやくご飯の具 かぼちゃのみそ汁	ごま油	0.52		D 29日(土)	ご飯 牛乳 コーンしゅうまい	鶏がらスープ	2.6	
		キャベツ	39				中華スープ(粉末)	0.52	小麦			鶏がらスープ	2.6	小麦
E 28日(金)	クラムチャウダー	平天	10.4		E 27日(木)	ご飯 牛乳 いわしのかんろ煮 かやくご飯の具 かぼちゃのみそ汁	濃口しょうゆ	0.78	小麦	D 30日(日)	ご飯 牛乳 コーンしゅうまい	かたくり粉	0.52	
		油揚げ	10.4				酒	0.65	小麦			かたくり粉	0.52	

	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(μgRAE)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
6月分平均栄養量	830	15	31	412	109	5.3	287	0.7	0.6	33	7.6	3.0
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。  
 アレルギーに関する変更は、学校を通じて対象児童・生徒の保護者にお知らせします。

ご飯…242g 減量ご飯198g  
 パン・米粉パン・黒糖パン…125g 減量パン…95g  
 牛乳…200cc

6月は、18日(E班) 19日(D班) に、化学肥料・化学合成農薬を慣行栽培と比べ、3割以上低減した奈良市産米(令和5年度米)を使用します。

### 奈良県産の食材

米・小麦粉・米粉パン・  
 米粉マカロニ・天ぷら粉・吉野くず・  
 青ねぎ・玉ねぎ・なす・大豆・  
 大和茶・片平あかね漬・梅ペースト・  
 みかんジャム・ブルーベリージャム



奈良市観光協会

### 給食室探検!

#### ～手洗い～

手洗いは食中毒防止を目的としています。  
 トイレ後・汚染度の高い食品に触れた後・異なる作業にうつる時などに行います。

手洗い後、使い捨てのペーパータオルで拭き、その後アルコール消毒します。

爪の間は汚れやすく、菌がたまりやすいです。そのため、爪ブラシで丁寧に洗います。

水が冷たい季節でも、しっかり手洗いできるように温水が出ます。



### おすすめ給食レシピ

#### きんぴらごぼう

**おすすめポイント**  
 ごぼうやにんじんの根菜類がたくさん入り、かみごたえのある料理です!

**作り方**

- ごぼうはささがきにする。こんにゃくは食べやすい大きさに切り、塩でもみ、茹でる。にんじんはせん切り、平天は短冊切りにする。
- 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒め、酒と調味料の一部で下味をつける。ごぼう・にんじん・こんにゃく・平天の順に炒め、調味料を入れて煮、味を調べて仕上げる。

※分量はD班5日・E班4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

毎月19日は食育の日

今月は『鹿児島県』 D班・E班 24日

#### 豚汁

鹿児島県には、特産品の豚肉と、温暖な気候を生かして生産されている麦みそを使った郷土料理がたくさんあります。豚汁もそのうちの一つです。



写真出典 農林水産省HP うちの郷土料理webサイト