



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）

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			
D1日(金)	ご飯 牛乳 コーンしゅうまい	米(奈良市産)	110	乳 小麦	E1日(金)	パン 牛乳 コーンしゅうまい	パン 牛乳 コーンしゅうまい(1個30g)	1個 1本 2個	小麦・乳 乳 小麦	D5日(火)	パン 牛乳	パン 牛乳 鶏肉	1個 1本 58.5	小麦・乳 乳			
		豚肉	19.5				豚肉	19.5				サラダ油	0.13				
		ごま油	0.65				ごま油	0.65				玉ねぎ	26				
		酒	0.65				酒	0.65				おろしにんにく	1.95				
	豆腐チャンプルー	濃口しょうゆ	0.78	濃口しょうゆ		0.78	濃口しょうゆ	3.25	みりん		1.04						
		豆腐	71.5	豆腐		71.5	砂糖	2.34									
		キャベツ	39	キャベツ		39	カレー粉	0.65									
		にんじん	26	にんじん		26	トマトピューレ	1.56									
	五目スープ	かたくり粉	0.52	かたくり粉		0.52	豆乳	2.6									
		中華スープ(粉末)	0.52	中華スープ(粉末)		0.52	かたくり粉	0.52									
鶏がらスープ		1.56	鶏がらスープ	1.56	水	1.3											
こしょう		0.04	こしょう	0.04	キャベツ	58.5											
D6日(水)	キムタクご飯の具	ベーコン	6.5	小麦	E8日(金)	野菜コロッケ	ベーコン	6.5	小麦	D8日(金)	わかめご飯 牛乳 だしまき卵	にんじん	6.5	乳 卵			
		玉ねぎ	19.5				玉ねぎ	19.5				サラダ油	0.26				
		にんじん	6.5				にんじん	6.5				コンソメ	0.39				
		えのきたけ	10.4				えのきたけ	10.4				こしょう	0.03				
	がんもと根菜の煮物	白菜	52	小麦		春雨スープ	白菜	52	小麦		E7日(木)	豚肉の塩こうじ炒め	淡口しょうゆ	0.65	小麦		
		青ねぎ	3.9				青ねぎ	3.9					ベーコン	6.5			
		中華スープ(粉末)	2.21				中華スープ(粉末)	2.21					じゃがいも	39			
		塩	0.07				塩	0.07					玉ねぎ	32.5			
	さつまいものみそ汁	水	143			キャンディチーズ	水	143	乳				にんじん	13	小麦 小麦		
													コンソメ	2.08			
							淡口しょうゆ	0.39									
							こしょう	0.01									
D11日(月)	さばの梅煮	ラ・フランスゼリー(40g)	1個		E13日(水)	米粉パン 牛乳	ラ・フランスゼリー(40g)	1個	小麦・乳 乳	D13日(水)	ご飯 牛乳	米(奈良市産)	110	乳			
		米(奈良市産)	110				牛乳	1本				牛乳	1本		干しわかめ	2.8	
		牛乳	1本				豚肉	32.5				牛乳	1本		牛乳	1本	
		さば(40g)	1切				野菜コロッケ	1個				だしまき卵(50g)	1個				
	小松菜の煮びたし	梅ペースト	2.2	小麦		奈良大豆の ポークビーンズ	揚げ油		小麦		E12日(火)	もずくと卵のスープ	豚肉	32.5	小麦 小麦		
		酒	1				にんじん	45.5					ごま油	0.65			
		砂糖	2				まぐろ油漬	19.5					おろしにんにく	0.07			
		濃口しょうゆ	1.8				淡口しょうゆ	1.3					酒	0.65			
	かす汁	みりん	1.5	小麦 小麦		春雨スープ	こしょう	0.03	小麦				淡口しょうゆ	1.04	小麦		
		水	15				こしょう	0.03					こしょう	0.04			
小松菜		13	豚肉		13		玉ねぎ	26									
白菜		32.5	ごま油		0.26		にんじん	13									
D14日(木)	大和茶クリスピーチキン	春雨	6.5	小麦	E14日(木)	豚肉と大和まなの炒め物	チンゲン菜	19.5	小麦	D18日(月)	ご飯 牛乳	キャベツ	26	乳			
		にんじん	6.5				春雨	6.5				にら	3.9		米(奈良市産)	110	
		平天	6.5				中華スープ(粉末)	2.21				塩こうじ	2.6		牛乳	1本	
		油揚げ	9.1				濃口しょうゆ	0.26				かたくり粉	0.39		牛乳	1本	
	ポテトサラダ	うるめ節	0.65	小麦		片平あかねちりめん	玉ねぎ	39	小麦		E18日(月)	ハンバーグのおろし煮	だしまき卵	1個	小麦 小麦		
		砂糖	0.65				にら	3.9					砂糖	10			
		みりん	1.95				中華スープ(粉末)	2.21					濃口しょうゆ	4.8			
		濃口しょうゆ	3.25				濃口しょうゆ	0.26					酒	1.4			
	米粉マカロニの ミネストローネ	淡口しょうゆ	0.65	小麦		にゅうめん	水	143	小麦				みりん	3	小麦		
		水	143				キャベツ	39					かたくり粉	0.5			
			ホールコーン		13		水	30									
			えだまめ(むきみ)		3.9		豚肉	6.5									
D15日(金)	ブルーベリージャム	ノンエッグマヨネーズ(10g)	1袋		E14日(木)	にゅうめん	ノンエッグマヨネーズ(10g)	1袋	小麦 小麦	E18日(月)	きんぴらごぼう	ごま油	0.39	小麦			
		ベーコン	6.5				ベーコン	6.5				平天	10.4				
		キャベツ	39				キャベツ	39				ごぼう	32.5				
		玉ねぎ	39				玉ねぎ	39				にんじん	19.5				
		にんじん	13			柿	にんじん	13					つきこんにゃく	6.5	小麦		
		米粉マカロニ	5.2				青ねぎ	3.9					砂糖	0.65			
		コンソメ	2.08				うるめ節	4.29					濃口しょうゆ	3.9			
		淡口しょうゆ	0.39				みそ	6.5					濃口しょうゆ	2.6			
	D18日(月)	えのきたけのみそ汁	こしょう	0.04			E14日(木)	にゅうめん	こしょう		0.04	小麦	E18日(月)	きんぴらごぼう	みそ	9.1	小麦
			水	143					白みそ		1.3				白みそ	1.3	
				水	169				水	1.3							
				柿(40g)	1/4個												

[illegible]

	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)
11月分平均栄養量 (D班)	837	15	31	455	122	4.8	305	0.7	0.6	38	7.3	3.0
11月分平均栄養量 (E班)	836	15	31	457	122	4.8	305	0.7	0.6	38	7.4	3.1
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・わかめご飯…242g	減量ご飯198g	パン・米粉パン・パインパン…125g	減量パン…95g	牛乳…200cc
---------------	----------	--------------------	----------	----------



食育の日

日本の郷土料理について知ろう

今月は『大阪府』

D班 20日

E班 19日

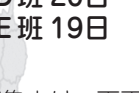
きつねうどん

毎月19日は「食育の日」

昆布や小麦粉、塩など、様々な食材が集まり、天下の台所と呼ばれた大阪府では、だしの味にこだわったうどんが作られていました。きつねうどんは大阪府が発祥で、客が添え物として出された油揚げをうどんにのせて食べたことが始まりと言われています。

白菜と粉豆腐の煮物

写真出典
農林水産省HP
うちの郷土料理Webサイト

おすすめ給食レシピ 白菜と粉豆腐の煮物

おすすめポイント

高野豆腐を使っているので、たんぱく質やカルシウム、食物繊維をたくさんとることができます。

作り方

- ① 白菜…食べやすい大きさに切る
ちくわ…半月切りにする
- ② 鍋を熱し、鶏ミンチを炒め、酒を入れる。
だし汁と調味料を加え白菜、ちくわを入れて煮る。
- ③ 粉豆腐を入れ、煮含める。溶き卵を加えて仕上げる。

※分量はD班20日・E班19日を参考にしてください。

給食室探検!

スパテラ



食材を炒めたり
混ぜたりする時
に使います。



しゃくし 杓子



配缶時に使います。
ひとすくいでは0.5L
配缶できるものや
2L配缶できるも
のなど、いろい
ろな大きさの杓子
があります。

