

令和6年度 中学校

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・ で、実施しています。班分けは下記の通りです。 は別途加工食品の原材料配合割合一覧表でご確認 F班 春日・伏見・富雄・都南・田原・興東館柳生・京西・富雄南 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 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

		献立	名	食 品	名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目		献	立	名	食品	名 名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目		献立	名	食	=======================================	名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目
	4	ご飯 ‡乳 コーンしゅうまい 豆腐チャンプルー	うまい	米 (奈良市産) 牛乳 コーンしゅうまし (豚肉 ごま油 酒	ハ(1個30g)	110 1本 2個 19.5 0.65 0.65			パン 牛乳 コーン(_{ンゆう}	まい	パン 牛乳 コーンしゅうき (豚肉 ごま油 洒	ミい(1個30g)	1個 1本 2個 19.5 0.65 0.65	小麦・乳	D 5	パン 牛乳		パキ親サね酒お	ダ油	<	1個 1本 58.5 0.13 26 1.95 0.26	小麦・乳
D 1			濃口しょうk 豆腐 キャベツ にんじん かたくり粉 中華スープ	(粉末)	0.03 0.78 71.5 39 26 0.52 0.52		E1日	豆腐チー	ャンプル	ν—	型 濃口しょう 豆腐 キャベツ にんじん かたくり料 中華スープ		0.78 71.5 39 26 0.52 0.52		日(火)	鶏肉のカレ-	一煮	み砂カト豆か水	一粉 トピュー くり粉	ν	3.25 1.04 2.34 0.65 1.56 2.6 0.52	小麦	
日(金)	,	目スープ	,	鶏がらスープ こしょう (ベーコン 玉ねぎ にんじん えのきたけ	7	1.56 0.04 6.5 19.5 6.5 10.4 52		1(金)	五目ス-	- <i>¬</i> °		鶏がらス- こしょう ベーコン 玉ねぎ にんじん えのきたけ	-プ	1.56 0.04 6.5 19.5 6.5 10.4		日6日	キャベツの'	ソテー	(ベーコ:	ん ダ油 ソン ション ション		58.5 6.5 0.26 0.39 0.03 0.65 6.5	
			スゼリー	青ねぎ 中華スープ 塩 水 ラ・フランスゼ!		3.9 2.21 0.07 143 1個	小麦			ランスゼリー	青ねぎ 中華スープ 塩 水 ラ・フランス1		3.9 2.21 0.07 143 1個	小麦	(水)	コンソメス・ チョコクリ・		し こし、水	ソメ しょうゆ	(15g)	32.5 13 2.08 0.39 0.01 143 1袋	小麦 小麦	
_	ご 牛	飯 乳		米(奈良市産) 牛乳 「豚肉 酒		110 1本 32.5 0.26	乳	7	パン 牛乳			パン 牛乳 「野菜コロック	r (50g)	1個 1本 1個	乳		わかめご飯牛乳		(米 (奈) 干しわれ 牛乳	かめ		110 2.8 1本	
D6日(水)		ムタクご	飯の具	サラダ油 白菜キムチ きざみたくあん 濃口しょうり ミニがんも	o D	0.39 19.5 19.5 0.65 26 13	小麦	17日(木)	野菜コに		Lθ	揚げ油 にんじん まぐろ油漬 淡口しょ		45.5 19.5 1.3		00日(金)	 だしまき卵		「豚肉 ごま? おろ 酒	き卵(50 油 しにんに しょうゆ	0	1個 32.5 0.65 0.07 0.65 1.04	
	が	んもと根	菜の煮物	こんにゃく にんじん サラるか 酒 濃口しょうれ みりん	Ď	13 0.39 1.3 1.95 5.2 1.95	小麦					こしょう 「豚肉 ごま油 春雨 チンゲン菜		0.03 13 0.26 6.5 19.5			豚肉の塩 こ・	うじ炒め	こしぎ にんじん キにら 塩こ	ん ツ		0.04 26 13 26 3.9 2.6	
E5日(火)		つまいも	のみそ汁	砂水 で で で で で で で で で で で で で		2.6 39 32.5 6.5 0.39 4.29 9.1 1.3		E8日(金)	春雨ス-		ーズ	玉ねぎ にら 中華スープ 濃口しょう 酒 水 キャンディラ	5 tb	39 3.9 2.21 0.26 0.65 143 1個	小麦小麦	E7日(木)	豆腐のみそう	+	油揚がたがたがます。 油揚でである。 一次である。 一次である。 一次である。 一次である。	くり粉め節		0.39 6.5 32.5 39 3.9 4.29 9.1 1.3 143	
	ご 牛	飯 乳		米(奈良市産) 牛乳 (さば(40g)		110 1本 1切	乳		米粉パン 牛乳	·)		米粉パン 牛乳 ∫豚肉		1個 1本 32.5			ご飯 牛乳		米(奈原生乳)があります。	見市産)		110 1本 39 1.3	乳
D11日(月		ばの梅煮		梅ペースド 一根 一根 一根 一根 一月 一月 一月 一月	Þ	1.5 15 13	小麦	D12日(火				サラダ油 赤ぶどう流 塩 こしょう ガギ 玉ねぎ にんじん		0.39 1.3 0.13 0.04 0.04 58.5 19.5		D13日(水	プルコギ		洒	ンにんにく ジャン ンようゆ		110 13493965664933395566 0.2.06.09 1.3.06.60 1.3.06.60 1.0.06.00 1.0.06.00 1.0.06.00	小麦
E 11	小	松菜の煮	びたし	に 平油 が が が が が が が が が が が が が		32.5 6.5 9.1 0.65 0.65 1.95 3.25 0.65 13 10.4	小麦小麦	E 13	奈良大豆 ポー	豆の - クビ-	ーンズ	じゃがいも 大コママンマンマンマンマンマンマンマンマンマンマンマンフンマンフンマンフンマンマンマンマンマンマンマンマンマンマンマンマンマンマンマンマンマンマンマンマ		65 26 1.56 6.5 0.04 0.01 3.9 0.65 26	小麦	E 12	もずくと卵のご	スープ	(一) が腐ねね中コーく ぎぎ華	スープ(** レょうゆ ょう くり粉	分末)	0.66、20.33、20.00、0.66、20.33、20.00、0.60、0.60、0.60、0.60、0.60、0.60、0.6	卵小麦
日(月)		す汁		大根 大もやじん にんじん 青ねざ (奈良 うるぬみそ っった が 本がす 水	万産)	26 26 6.5 3.9 10.4 6.5 143		日(水)	コールこ			ウスターン トマトケラ 生クリー』 水 「キャベツ ホールコーン コールスロー フルーツキャロ	チャップ ^ / -ドレッシング	2.6 13 1.3 32.5 52 13 9.1 1 個	乳	日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	切り干し大根	のナムル	小す白がまるというでは、いずりででありででありででありででありでいる。これでは、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりには、いずりにはいは、いずりにはいいは、いずりにはいは、いずりにはいは、いずりにはいいは、いずりにはいは、いずりにはいいはいはいはいはいはいはいいはいはいはいいはいはいいはいはいはいいはいはいいはいは			0.39 0.39 0.07 0.07 0.133 1.04 1.04	小麦乳
	パ 牛			パン 牛乳		1個 1本	小麦·乳 乳		ご飯牛乳			米 (奈良市産 牛乳 (豚肉 サラダ油		110 1本 26 0.65	乳		ご飯 牛乳		米 (奈) 牛乳 ハンバ-	ーグ (50	g)	110 1本 1個	乳
D 14 日		和茶クリス	ピーチキン	大和茶クリスピーラ 揚げ油 じゃがいも	チキン (50g)	1個	小麦	D 15 日	豚肉と大	和まな <i>の</i>)炒め物	おろしにん ころ 週間しょう 大和まま		0.07 0.04 1.3 1.04	小麦	D 18 日	ハンバーグの	おろし煮	大根おった。一般を表現である。	しょうゆ		10 3 4.8 1.4 3	小麦
(木)		テトサラ	ダ	にんじん ホールコーン えだまめ(むき ノンエッグマヨ:		10.4 6.5 3.9 1袋		1(金)		豚肉と大和まなの炒め物		白菜 ぎにんしいいたけい かいたけい かいたけい けいかん じゃり かん じゃり かん じゃり かかれる じゃり あかれる じゃき かいたい しゅう かい かい しゅう かい かい しゅう かい しゅう かい しゅう かい しゅう	ゆ こ	13 19.5 13 0.26 2.34 1.04 6.5 5.2 19.5	19.5 13 0.26 2.34 1.04 6.5				かた・ 水肉 で 下 下 下 下 で 下 で 下 で で で で で で で で で で	とり粉油		0.5 30 6.5 0.39 10.4 32.5	
E 15	*	粉マカロ		ベーコン キャベツ 玉ねぎ にんじん 米粉マカロニ		6.5 39 39 13 5.2		E 14	片平あれ	かねちい	りめん	キャサがみ 濃ごりう揚い しまごめ まんしま こりき おもり かんしま こりき おんしまん しまん しまん しまん しき しょく はい いっぱい いっぱい いっぱい いっぱい いっぱい いっぱい いっぱい い		0.39 0.65 1.3	小麦	E 18	きんぴらご	 ずう	にんされている。このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、	んにゃく しょうゆ		19.5 6.5 0.65 2.6 3.9 0.65 5.2	小麦
E15日(金)			トローネージャム	コンソメ 淡口しょうk こしょう 水		2.08 0.39 0.04 143 1袋		日(木)	にゅうむ	かん		油揚げまざいです。 神場はまずいだった。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまである。 はいまでもである。 はいまでもである。 はいまでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでも		5.2 5.2 32.5 13 3.9 4.29 6.5 1.3		百(月)	えのきたけの	りみそ汁	豆腐のおぎぎるというのである。	め節		26 10.4 32.5 3.9 4.29 9.1 1.3	
		(\)	714	7/0 19 7	(178)	1 100			柿			·柿 (40g)		1/4個					し 水			143	

	献	立	名	食		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		名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目
D19日(火)		きひゃ	肉フライ のサラダ	ませい。 「ブロッ! キャベ! にんじん	ひき肉フ [・] 由 コリー ソ も ドレッシ	ライ (60g) シング	1個 26 26 6.5	小麦·乳 乳 小麦	D20日(水)	減量ご飯 キつねうの 大の 食育	页府		************************************		90 1本 39 3.9 1.04 0.395 76.55 31.5 3.15 9.655 0.655	乳 小麦 小麦	D21日(木)	パン牛乳揚げぎ。		パ牛ぎ 揚肉 ご菜 いんねも フン はぎ しんぎ しんぎ しんぎ しんぎ しんぎ しんぎ しつ	3	8g)	1個 1本 3個 19.5 0.26 65 13 32.5 13 7.8	小麦·乳 乳
E20日(水)	白菜の	クリー	-厶煮	にいら にんじん で	いも ソメ う		19.5 39 58.5 1.95 0.07 0.04 52 3.9 3.25 1.3	乳乳	E19日(火)	(*)	まるCL RENDER	物	※濃み塩水野ミ菜ち酒砂濃み塩水野ミ菜ち酒砂塩水野・型ンく糖口り口るストクは、よいががかかかりりりかりかかりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりりり<!--</th--><th>2.5g)</th><th>6.5 2.6 1.3 0.13 9.15 19.5 19.65 2.99 2.21 1.3 45.5 1.3</th><th>小</th><th>E22日(金)</th><th>さつまし</th><th>ンのスープ煮 いもと んごの重ね煮</th><th>にらずるというでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、この</th><th>、一プ (*) いょうゆ . り粉 いも</th><th>汾末)</th><th>3.9 2.6 0.39 0.65 0.39 104 78</th><th>小麦 小麦 乳</th>	2.5g)	6.5 2.6 1.3 0.13 9.15 19.5 19.65 2.99 2.21 1.3 45.5 1.3	小	E22日(金)	さつまし	ンのスープ煮 いもと んごの重ね煮	にらずるというでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、この	、一プ (*) いょうゆ . り粉 いも	汾末)	3.9 2.6 0.39 0.65 0.39 104 78	小麦 小麦 乳
D 22 日	ご飯 牛乳 いわし	のおカ	いか煮	************************************	(35g) うが 値 しょうゆ		110 1本 1尾 1 0.8 2.6 2.6 1.8 0.8	乳小麦	D 25 日	ごはん ししゃも [*]		()	米 (奈良市産) ししゃもフライ(1 揚げ油 豚肉 ごま油 おろしにんにく 酒 こしょう	尾20g)	110 2尾 32.5 0.65 0.07 0.39 0.04	小麦	D 26 日	パン 牛乳 肉だん:		パン 牛乳 肉だんこ (豚肉 サラダ		5g)	1個 1本 2個 26 0.26	小麦·乳 乳 小麦
金)		と野菜(の煮もの	水揚菜松んう濃淡み砂水が、菜が	か節 しょうゆ しょうゆ		13 19.5 39 13 6.5 0.65 3.25 0.65 1.95	小麦小麦	月	豚肉と白乳五徳。	きのサイク	(E	玉 に 白 に 立 た き ら 五 み 砂 濃 し よ り し り り り り り り り り り り り り り り り り		13 6.5 32.5 6.5 2.86 0.65 0.65 0.65	小麦	火	ポトフ			,にんに< , nも	<	0.13 45.5 13 52 65 45.5	
E21日(木)		月24日 月24日 日食の日	Ilit I	が 豚油ご大に太青 がり がう がもねうみ白赤水	う か節 そ		6.5 13 6.5 13 313 13 2.6 7.8 1.3 143		E25日(月)	す都な すまし汁 抹茶プリ		7	豆腐 でまでで で で で で で で で で で で で で で で で で で		32.5 9.1 19.5 10.4 3.9 0.26 3.25 0.13 156 1 個		E27日(水)	フルー	ツクリーム	コンソ こしょ ローリ 水 (ホイッフ パインア	/メ :う !エ [©] クリー <i>I</i>	4	1.95 0.03 0.03 52 26 45.5	
D27日(水)	ご飯牛乳	カレー	-	米牛豚土 じ玉に 米牛豚土 じ玉に かんかぎじん	うし よどずい いーご・ノソ がに うう油も 粉ピピメネ ローー	J.	110 1本 26 0.39 0.1 0.07 0.03 1.3 0.39 65 58.5 1.17 5.24		D28日(木)	減量パン牛乳		-1 =1	減牛スあべ サロガねんめのねコ塩 量乳パさーサロガねんめのねコ塩 パ ゲりコラダビリー もじじきぎン イ 油 酒ク は トレ ソ カーギ じじ メ		1個 1本 39 19.5 9.1 1.3 0.65 0.13 6.5 10.4 10.4 1.3 0.26	小麦·乳 乳 小麦	D29日(金)	ご 年 乳 ホイコ-		神工・ 神工・ 神工・ 神工・ 神工・ 神工・ 神工・ 神工・ 神工・ 神工・	油 にんにく う ょうゆ		0.65 0.65 0.65 2.6	小麦
E26日(火)	ボイル 福神漬		ŗ	角が小砂湯ト濃ウヨ水ャんチク麦糖 マロスー べい	ー 分 〜 ケチャ 〜 ケチラント (す	ス無糖)	1.95 1.33 3.99 5.22 5.22 0.399 52.2 2.66 1.04 3.25 2.69 3.9 1.3 9.1	小麦乳	E29日(金)	ツナとひじ 黒豆きな 棒ソーセ・	こクリーム	ダ で	こ濃い水では、 こ濃い水でじゃん。 さいしい。 さいでは、 さいでは、 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。 でいれる。	ム(10g)	58.5 14.3 2.34 26 6.5 3.9 0.26 9.1 1袋	小麦	E28日(木)	切り干し	ン大根の 高菜炒め ープ	局ち ロベ豆玉にチーリンの ロボラ ロベラ はいか しん ン んンス かん しん ン んンス	じゃこょうゆ		13 10.4 0.65 0.91 1.3 0.65 2.6 6.5 26 32.5 13 10.4	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 (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%		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

米・小麦粉・上新粉・米粉パン・大和まな 青ねぎ・干ししいたけ・大豆・片平あかね

梅ペースト・米粉マカロニ・豆腐

ブルーベリージャム・大和茶クリスピーチキン



日本の郷土料理について知ろう

今月は『大阪府』

E班 19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》

大阪府南河内地域にある千早赤阪村では低い気温を活かして、盛んに高野豆腐作りが行われていました。その 時に出てくる高野豆腐の粉を「粉豆腐」と呼び、家庭で 親しまれています。







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
- 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。



_∼器具紹介~ スパテラ

食材を炒めたり 混ぜたりする時

に使います。

杓子



配缶時に使います。 ひとすくいで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。

