奈良市教育委員会　保健給食課　0742−34−4830

令和６年度　中学校

学校給食献立表

12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）

☆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
D2日(月)	ご飯	米（奈良市産）	110	
	牛乳	牛乳	1本	乳
E2日(月)	チャプチェ	豚肉	26	
		ごま油	0.39	
		土しょうが	1.04	
		おろしにんにく	0.13	
		酒	1.3	
		濃口しょうゆ	1.3	小麦
		玉ねぎ	52	
		にんじん	13	
		春雨	5.2	
		にら	5.2	
		コチジャン	0.26	
		中華スープ（粉末）	0.65	小麦
		濃口しょうゆ	1.95	小麦
		砂糖	1.3	
		みりん	0.91	
		かたくり粉	0.39	
		水	1.3	
	トックスープ	トック	15.6	
		ベーコン	6.5	
		豆腐	26	
		白菜	32.5	
		にんじん	6.5	
		青ねぎ（奈良市産）	3.9	
		中華スープ（粉末）	2.21	小麦
		塩	0.07	
		水	143	
	りんごのタルト	りんごのタルト（35g）	1個	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
D3日(火)	減量パン	減量パン	1個	小麦・乳
	牛乳	牛乳	1本	乳
E4日(水)	マカロニのクリーム煮	マカロニ	39	小麦
		ベーコン	13	
		玉ねぎ	45.5	
		にんじん	19.5	
		エリンギ	6.5	
		しめじ	6.5	
		オリーブ油	0.65	
		塩	0.13	
		こしょう	0.04	
		コンソメ	1.95	小麦
		角チーズ	3.9	乳
		牛乳	52	乳
		上新粉	3.25	
		脱脂粉乳	3.9	乳
		バター	0.65	乳
		生クリーム	1.3	乳
		水	39	
	ごぼうサラダ	ごぼう	39	
		穀物酢		
		にんじん	6.5	
		ごまドレッシング	9.1	
	小魚	小魚	11	
	ミニアセロラゼリー	ミニアセロラゼリー(22g)	1個	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
D4日(水)	ご飯	米（奈良市産）	110	
	牛乳	牛乳	1本	乳
E3日(火)	だしまき卵	だしまき卵（50g）	1個	卵
	おひたし	ほうれん草	26	
		白菜	39	
		白ごま	0.65	
		すりごま	1.95	
		濃口しょうゆ	1.3	小麦
		淡口しょうゆ	0.78	小麦
		砂糖	0.39	
	豚汁	豚肉	13	
		大根	32.5	
		にんじん	13	
		太もやし	10.4	
		ごぼう	10.4	
		青ねぎ	3.9	
		うるめ節	2.6	
		みそ	9.1	
		白みそ	1.3	
		赤みそ	1.3	
		水	143	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
D5日(木)	揚げパン	パン	1個	小麦・乳
		揚げ油		
		グラニュー糖	7.8	
	牛乳	牛乳	1本	乳
	コーンしゅうまい	コーンしゅうまい(1個30g)	2個	小麦
E6日(金)	白菜のスープ煮	豚肉	26	
		ごま油	0.39	
		白菜	65	
		にんじん	13	
		玉ねぎ	32.5	
		チンゲン菜	13	
		にら	3.9	
		中華スープ（粉末）	2.6	小麦
		濃口しょうゆ	0.39	小麦
		酒	0.65	
		かたくり粉	0.39	
		水	104	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
D6日(金)	ご飯	米（奈良市産）	110	
	牛乳	牛乳	1本	乳
E5日(木)	豚肉のしょうが焼き	豚肉	39	
		ごま油	0.39	
		土しょうが	1.04	
		おろしにんにく	0.07	
		玉ねぎ	45.5	
		にんじん	13	
		みりん	1.3	
		砂糖	1.69	
		りんごピューレ	2.6	
		濃口しょうゆ	3.25	小麦
		かたくり粉	0.39	
	大和まなの煮びたし	平天	6.5	
		油揚げ	6.5	
		にんじん	6.5	
		大和まな	13	
		白菜	26	
		うるめ節	0.65	
		濃口しょうゆ	2.6	小麦
		淡口しょうゆ	0.65	小麦
		みりん	1.95	
		砂糖	0.65	
		水	6.5	
	かきたま汁	卵	39	卵
		玉ねぎ	32.5	
		にんじん	13	
		えのきたけ	6.5	
		青ねぎ	3.9	
		うるめ節	3.9	
		塩	0.07	
		淡口しょうゆ	4.55	小麦
		かたくり粉	0.65	
		水	143	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
D9日(月)	ご飯	米（奈良市産）	110	
	牛乳	牛乳	1本	乳
E9日(月)	ちくわの磯辺揚げ	焼ちくわ（25g）	1本	
		青のり	0.2	
		天ぷら粉	3	小麦
		水	4.5	
		揚げ油		
	ごぼうの磯辺揚げ	ごぼう	30	
		青のり	0.1	
		濃口しょうゆ	1.5	小麦
		天ぷら粉	3	小麦
		水	3	
		揚げ油		
	切り干し大根の煮つけ	切り干し大根	9.1	
		サラダ油	0.65	
		油揚げ	6.5	
		平天	6.5	
		にんじん	6.5	
		砂糖	3.9	
		濃口しょうゆ	3.9	小麦
		淡口しょうゆ	1.3	小麦
		みりん	1.3	
		うるめ節	1.3	
		水	26	
	けんちん汁	鶏肉	10.4	
		酒	1.3	
		ごま油	0.39	
		厚揚げ	19.5	
		にんじん	13	
		こんにゃく	13	
		里芋	13	
		干ししいたけ	0.65	
		青ねぎ	3.9	
		うるめ節	3.9	
		淡口しょうゆ	5.2	小麦
		塩	0.07	
		みりん	0.65	
		しいたけのもどし汁	13	
		かたくり粉	0.65	
		水	130	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
D10日(火)	減量パン	減量パン	1個	小麦・乳
	牛乳	牛乳	1本	乳
	肉だんご	肉だんご（１個25g）	2個	小麦
E11日(水)	フライめんのあんかけ	フライめん（40g）	1袋	小麦
		豚肉	19.5	
		土しょうが	1.04	
		ごま油	0.39	
		酒	0.65	
		濃口しょうゆ	0.65	小麦
		玉ねぎ	39	
		白菜	52	
		チンゲン菜	6.5	
		にんじん	6.5	
		太もやし	13	
		干ししいたけ	0.65	
		うずら卵	26	卵
		中華スープ（粉末）	1.95	小麦
		鶏がらスープ	1.3	
		ガーリック	0.04	
		こしょう	0.03	
		かたくり粉	0.65	
		水	65	
	キャラメルクリーム	キャラメルクリーム(15g)	1袋	乳

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
D11日(水)	ご飯	米（奈良市産）	110	
	牛乳	牛乳	1本	乳
E10日(火)	豚肉のすき焼き	豚肉	39	
		サラダ油	0.39	
		酒	1.3	
		砂糖	1.3	
		濃口しょうゆ	1.3	小麦
		玉ねぎ	52	
		糸こんにゃく	26	
		白菜	52	
		しろな	6.5	
		白ねぎ	13	
		焼き豆腐	39	
		ふ（すき焼き用）	3.9	小麦
		砂糖	5.2	
		濃口しょうゆ	9.1	小麦
		淡口しょうゆ	0.91	小麦
	手作りふりかけ	ちりめんじゃこ	3.3	
		ひじき	1.1	
		かつお節	1.1	
		塩昆布	0.55	小麦
		白ごま	2.2	
		米酢	0.44	
		砂糖	1.1	
		濃口しょうゆ	0.88	小麦
		みりん	0.88	
		酒	0.44	
		水	3.3	
	みかん	みかん（80g）	1個	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
D12日(木)	パン	パン	1個	小麦・乳
	牛乳	牛乳	1本	乳
E13日(金)	奈良かぼちゃと大和ポークフライ	奈良かぼちゃと大和ポークフライ(60g)	1個	小麦
		揚げ油		
	にんじんしりしり	にんじん	39	
		まぐろ油漬	13	
		煮干し（粉末）	0.26	
		淡口しょうゆ	1.3	小麦
		こしょう	0.03	
	ミネストローネ	ベーコン	6.5	
		キャベツ	39	
		玉ねぎ	39	
		ホールコーン	6.5	
		マカロニ	3.9	小麦
		コンソメ	2.08	小麦
		淡口しょうゆ	0.39	小麦
		こしょう	0.04	
		水	143	
	ヨーグルト	ヨーグルト（80g）	1個	乳

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
D13日(金)	ご飯	米（奈良市産）	110	
	牛乳	牛乳	1本	乳
	いわしのかんろ煮	いわしのかんろ煮（30g）	1尾	小麦
E12日(木)	じぶ煮	鶏肉	13	
		酒	0.65	
		砂糖	0.39	
		濃口しょうゆ	0.39	小麦
		里芋	6.5	
		にんじん	6.5	
		ほうれん草	10.4	
		ふ（汁物用）	5.2	小麦
		干ししいたけ	0.26	
		砂糖	2.6	
		濃口しょうゆ	5.2	小麦
		みりん	2.6	
		うるめ節	1.3	
		しいたけのもどし汁	6.5	
		水	6.5	
	めった汁	豚肉	13	
		さつまいも	19.5	
		油揚げ	5.2	
		にんじん	6.5	
		大根	19.5	
		ごぼう	6.5	
		つきこんにゃく	6.5	
		青ねぎ	3.9	
		うるめ節	4.29	
		みそ	7.8	
		白みそ	1.3	
		赤みそ	1.3	
		水	143	

石川県
食育の日

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
D16日(月)	ご飯	米（奈良市産）	110	
	さばの五徳みそ煮	さば（40g）	1切	
		土しょうが	1.2	
		五徳みそ	1.5	
		砂糖	2.5	
		濃口しょうゆ	0.7	小麦
		みりん	2	
		酒	1	
		水	15	
E16日(月)	奈良のっぺ	里芋	13	
		厚揚げ	26	
		大根	32.5	
		にんじん	13	
		こんにゃく	6.5	
		干ししいたけ	0.26	
		角切り昆布	0.13	
		しいたけのもどし汁	3.9	
		うるめ節	1.3	
		砂糖	0.91	
		淡口しょうゆ	3.25	小麦
		濃口しょうゆ	0.91	小麦
		みりん	0.78	
		水	15.6	
	にゅうめん	ふしそうめん	7.8	小麦
		油揚げ	6.5	
		かまぼこ	6.5	
		玉ねぎ	32.5	
		にんじん	6.5	
		青ねぎ（奈良市産）	3.9	
		うるめ節	3.9	
		だし昆布	0.26	
		淡口しょうゆ	3.25	小麦
		塩	0.13	
		水	175.5	
	納豆	納豆（30g）	1個	小麦

古都ならの日

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
D18日(水)	ご飯	米（奈良市産）	110	
	牛乳	牛乳	1本	乳
	キーマカレー	豚ミンチ	32.5	
		サラダ油	0.39	
		土しょうが	0.39	
		おろしにんにく	0.1	
		塩	0.07	
		こしょう	0.03	
		赤ぶどう酒	1.3	
		じゃがいも	71.5	
		玉ねぎ	52	
		にんじん	26	
		トマトピューレ	7.8	
		りんごピューレ	7.8	
		コンソメ	1.82	小麦
		チャツネ	1.04	
		脱脂粉乳	3.9	乳
		角チーズ	3.9	乳
		バター	5.2	乳
		小麦粉	5.2	小麦
		砂糖	0.26	
		湯	39	
		カレー粉	1.17	
		トマトケチャップ	2.6	
		ウスターソース	3.12	
		濃口しょうゆ	0.78	小麦
		ヨーグルト（無糖）	2.6	乳
		水	39	
	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー	26	
		キャベツ	26	
		ホールコーン	6.5	
		ノンエッグマヨネーズ(10g)	1袋	
	ツナ（サラダ添え）	まぐろ油漬	19.5	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
E 18日(水)	パン	パン	1個	小麦・乳
	牛乳	牛乳	1本	乳
	キーマカレー	豚ミンチ	32.5	
		サラダ油	0.39	
		土しょうが	0.39	
		おろしにんにく	0.1	
		塩	0.07	
		こしょう	0.03	
		赤ぶどう酒	1.3	
		じゃがいも	71.5	
		玉ねぎ	52	
		にんじん	26	
		トマトピューレ	7.8	
		りんごピューレ	7.8	
		コンソメ	1.82	小麦
		チャツネ	1.04	
		脱脂粉乳	3.9	乳
		角チーズ	3.9	乳
		バター	5.2	乳
		小麦粉	5.2	小麦
		砂糖	0.26	
		湯	39	
		カレー粉	1.17	
		トマトケチャップ	2.6	
		ウスターソース	3.12	
		濃口しょうゆ	0.78	小麦
		ヨーグルト(無糖)	2.6	乳
		水	39	
	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー	26	
		キャベツ	26	
		ホールコーン	6.5	
		ノンエッグマヨネーズ(10g)	1袋	
	ツナ(サラダ添え)	まぐろ油漬	19.5	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
D 19日(木)	パン	パン	1個	小麦・乳
	牛乳	牛乳	1本	乳
	ハンバーグのケチャップ煮	ハンバーグ(モミの木型)(60g)	1個	
		トマトケチャップ	4	
		トマトペースト	5	
		ウスターソース	2.5	
		砂糖	0.25	
		洋がらし	0.02	
		水	20	
	ボイルサラダ	キャベツ	39	
		にんじん	13	
		ホールコーン	10.4	
		ナムルドレッシング	9.1	小麦
E 20日(金)	かぼちゃのポタージュ	玉ねぎ	39	
		サラダ油	0.39	
		塩	0.26	
		こしょう	0.07	
		かぼちゃ	26	
		かぼちゃ(裏ごし)	26	
		にんじん(裏ごし)	26	
		コンソメ	2.08	小麦
		牛乳	39	乳
		生クリーム	0.65	乳
		バター	0.65	乳
		水	71.5	
	チョコカップケーキ	チョコカップケーキ(30g)	1個	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
D 20日(金)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	牛乳	牛乳	1本	乳
	わかさぎフライ	わかさぎフライ	39	小麦
		揚げ油		
	きらずの煮物	豚ミンチ	15.6	
		サラダ油	0.65	
		おから	3.9	
		焼ちくわ	3.9	
		にんじん	13	
		ごぼう	3.9	
		青ねぎ	1.95	
		うるめ節	2.6	
		濃口しょうゆ	2.99	小麦
		砂糖	3.25	
		酒	0.65	
		みりん	1.95	
		水	39	
E 19日(木)	豆腐のみそ汁	油揚げ	6.5	
		玉ねぎ	26	
		豆腐	39	
		干しわかめ	0.39	
		青ねぎ	3.9	
		うるめ節	4.29	
		みそ	9.1	
		白みそ	1.3	
		水	143	
	あさりのしぐれ煮	あさり	26	
		土しょうが	0.78	
		昆布粉	0.05	
		砂糖	1.56	
		濃口しょうゆ	1.04	小麦
		たまりしょうゆ	1.04	小麦
		みりん	2.08	
		酒	1.04	

	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)
12月分平均栄養量(D班)	833	15	30	436	116	4.9	293	0.7	0.6	29	6.3	2.7
12月分平均栄養量(E班)	831	15	30	439	116	4.9	293	0.6	0.6	29	6.4	2.8
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　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・キャベツ・大和まな
奈良かぼちゃと大和ポークフライ

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『石川県』

D班 13日・E班 12日

じぶ煮

小麦粉をまぶした鴨肉や鶏肉と、麩や野菜をだしで煮た料理です。石川県では、おもてなしや特別な日の料理として食べられています。

めった汁

さつまいもや大根、にんじんなどの根菜類を使った、具だくさんの豚汁です。めった汁という料理名は、「やたらめったら具を入れる」、「やたらめったら具を切る」ことに由来しています。

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

奈良のっぺ

おすすめポイント

おん祭のときに食べられる郷土料理です。12月15日の大宿所祭(おおしゅくしょさい)でふるまわれています。奈良のっぺは、肉や魚を入れずに作る精進料理で、里芋が煮崩れることで自然にとろみがつく、具だくさんの煮物です。

烏帽子(えぼし)切り
昔の帽子「烏帽子(えぼし)」に似た形。筒状の材料を小口に切り、それを斜めに切る。

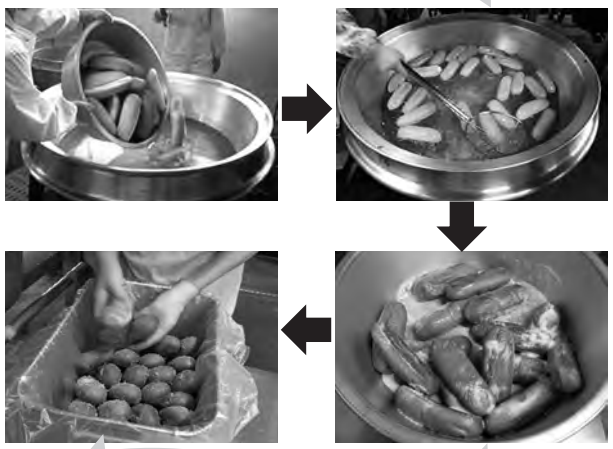
作り方

① 具材は烏帽子(えぼし)切りまたは食べやすい大きさに切る。
② うるめ節（またはかつお節）でだしをとる。
③ 煮えにくい具材から順に煮る。調味料を加え、味を調え仕上げる。
※分量はD班・E班16日を参考にしてください。

給食室探検！ ～揚げパン～

大人気の揚げパンは給食室で作っています！

焦げないように一つ一つ裏返しながら揚げます



パンがつぶれないよう、ていねいに並べます

砂糖をまぶします

寒い冬を元気に過ごそう

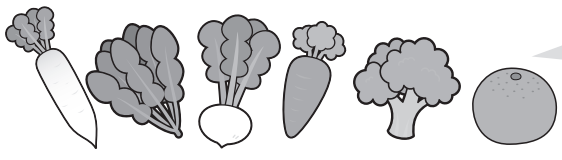
寒さに負けないようにするためには、体を温めて抵抗力をつけることが大切です。次のことに気をつけて、寒い冬を元気に過ごしましょう。

1．たんぱく質をとろう

たんぱく質は、体をつくるもとになる大切な栄養素です。体を温め、寒さに強い体をつくります。

2．ビタミンをたっぷりとろう

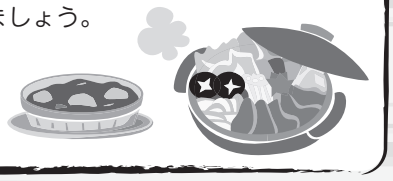
・ビタミンA…鼻やのどの粘膜を強くし、ウイルスが体に入るのを防ぎます。
・ビタミンC…体の抵抗力を高める働きがあります。



野菜や果物はかぜに負けない栄養がたっぷりです

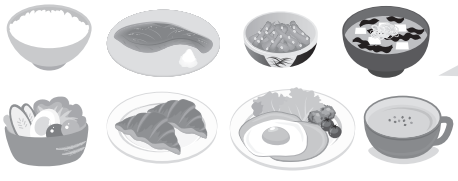
3．温かい料理で温まろう

冬が旬の野菜や魚介、肉、豆腐などが入ったスープや鍋料理で体を温めましょう。



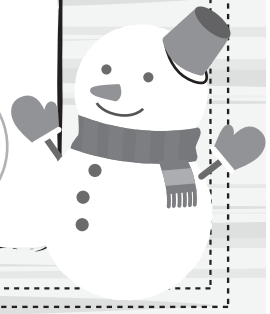
4．朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると、体温が上昇し、免疫力が高まります。



早寝・早起き・朝ごはんを心がけて生活リズムを整えましょう

他にも……

食べ過ぎに気をつけましょう。

十分な睡眠と適度な運動を心がけましょう。