



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
D3日(月)	ご飯牛乳	米(奈良市産) 牛乳	110 1本	乳	D4日(火)	ナン牛乳	ナン牛乳	1枚 1本	小麦乳	D5日(水)	ご飯牛乳	米(奈良市産) 牛乳	110 1本	乳
	いわしのおかか煮	いわし(35g)	1尾	小麦		キーマカレー	豚ミンチ	32.5	小麦乳乳乳小麦		みそおでん	豚肉	26	小麦
		土しょうが	1				サラダ油	0.39				厚揚げ	39	
		かつお節	0.8				土しょうが	0.39				おろしにんにく	0.1	
E3日(月)	きんぴらごぼう	濃口しょうゆ	2.6	小麦	キーマカレー	塩	0.07	小麦乳乳乳小麦	おひたし	大根	52	小麦小麦		
		みりん	1.8			こしょう	0.03			こんにゃく	13			
		酒	0.8			赤ぶどう酒	1.3			平天	13			
		水	13			じゃがいも	65			角切り昆布	1.3			
		玉ねぎ	6.5			玉ねぎ	58.5			砂糖	4.16			
		ごま油	0.39			にんじん	26			濃口しょうゆ	1.3			
	にゅうめん	ごぼう	32.5	小麦	キーマカレー	トマトピューレ	7.8	小麦乳乳乳小麦	おひたし	酒	0.65	小麦小麦		
		にんじん	19.5			りんごピューレ	7.8			みそ	10.4			
		つきこんにゃく	6.5			コンソメ	1.82			赤みそ	0.65			
		酒	0.65			チャツネ	1.04			みりん	1.3			
		砂糖	2.6			脱脂粉乳	3.9			うるめ節	1.95			
		濃口しょうゆ	3.9			角チーズ	3.9			水	39			
E3日(月)	きんぴらごぼう	みりん	0.65	小麦	キーマカレー	小麦粉	5.2	小麦乳乳乳小麦	おひたし	ほうれん草	26	小麦小麦		
		そうめん	6.5			砂糖	0.26			白ごま	0.65			
		油揚げ	5.2			湯	39			すりごま	1.95			
		鬼かまぼこ	5.2			カレー粉	1.17			濃口しょうゆ	1.3			
		玉ねぎ	32.5			トマトケチャップ	2.6			淡口しょうゆ	0.78			
		にんじん	13			ウスターソース	3.12			砂糖	0.39			
	福豆	青ねぎ(奈良市産)	3.9	小麦	キーマカレー	ヨーグルト(無糖)	2.6	小麦乳	おひたし	昆布茶ふりかけ	1袋	小麦小麦		
		うるめ節	4.29			水	39							
		みそ	6.5			キャベツ	39							
		白みそ	1.3			にんじん	13							
		水	169			ホールコーン	13							
		福豆(10g)	1袋			柚子醤油ドレッシング	9.1			小麦				
D6日(木)	パン牛乳	パン牛乳	1個 1本	小麦・乳	D7日(金)	ご飯牛乳	米(奈良市産) 牛乳	110 1本	乳	D10日(月)	ご飯わかさぎフライ	米(奈良市産) わかさぎフライ	110 45.5	小麦
	ツナとひじきのサラダ	チキンカツ(60g)	1個	小麦		ホイコーロー	豚肉	39	小麦小麦小麦小麦		奈良の酒かすみそ炒め	揚げ油	0.65	小麦小麦
		揚げ油					サラダ油	0.07				豚肉	39	
		まぐろ油漬	15.6				おろしにんにく	0.39				サラダ油	0.65	
		ひじき	2.34				酒	0.04				おろしにんにく	0.07	
		キャベツ	26				こしょう	0.03				濃口しょうゆ	1.3	
		にんじん	6.5				玉ねぎ	6.5				酒かす	1.56	
	白菜のクリーム煮	ホールコーン	3.9	小麦		ホイコーロー	にんじん	13	小麦卵		奈良の酒かすみそ炒め	キャベツ	32.5	小麦小麦
		サラダ油	0.26				玉ねぎ	19.5				玉ねぎ	19.5	
		和風ドレッシング	9.1				にんじん	13				大和まな	6.5	
		ポークフランク	19.5				五徳みそ	3.9				みりん	1.3	
		サラダ油	0.39				砂糖	0.39				砂糖	0.39	
玉ねぎ		39	かたくり粉		0.65		コチジャン	0.65						
E7日(金)	白菜のクリーム煮	にんじん	19.5	小麦	ホイコーロー	切り干し大根	5.2	小麦卵	奈良の酒かすみそ炒め	コチジャン	0.65	小麦小麦		
		じゃがいも	39			すりごま	6.5			テンメンジャン	0.65			
		白菜	52			ごま油	0.39			かたくり粉	0.65			
		チンゲン菜	13			おろしにんにく	0.07			豆腐	39			
		コンソメ	1.95			トウバンジャン	0.04			干しわかめ	0.39			
		塩	0.07			砂糖	1.3			玉ねぎ	19.5			
	白米のクリーム煮	こしょう	0.04	小麦	ホイコーロー	穀物酢	1.04	小麦卵	奈良の酒かすみそ炒め	えのきたけ	10.4	小麦小麦		
		牛乳	52			ベーコン	6.5			うるめ節	3.9			
		脱脂粉乳	3.9			腐	26			だし昆布	0.26			
		上新粉	3.25			玉ねぎ	19.5			淡口しょうゆ	3.25			
		角チーズ	1.3			にんじん	6.5			塩	0.13			
		水	39			青ネギ	3.9			水	156			
D12日(水)	ご飯牛乳	米(奈良市産) 牛乳	110 1本	乳	E12日(水)	パン牛乳	パン牛乳	1個 1本	小麦・乳	D13日(木)	パン牛乳	パン牛乳	1個 1本	小麦・乳
	春巻	春巻(50g)	1本	小麦		春巻	春巻(50g)	1本	小麦		ブラウنشチュー	豚肉	19.5	小麦小麦乳
		揚げ油					揚げ油					塩	0.13	
		豚肉	26				豚肉	26				こしょう	0.04	
		土しょうが	1.04				土しょうが	1.04				ガーリック	0.04	
		ごま油	0.65				ごま油	0.65				赤ぶどう酒	1.3	
		酒	0.65				酒	0.65				サラダ油	0.39	
	八宝菜	濃口しょうゆ	0.65	小麦		八宝菜	濃口しょうゆ	0.65	小麦		ブラウنشチュー	じゃがいも	65	小麦小麦乳
		玉ねぎ	52				玉ねぎ	52				玉ねぎ	58.5	
		白菜	65				白菜	65				にんじん	13	
		チンゲン菜	19.5				チンゲン菜	19.5				しめじ	6.5	
		にんじん	13				にんじん	13				コンソメ	1.95	
うずら卵		26	うずら卵		26		小麦粉	5.2						
D14日(金)	ハンバーグのケチャップ煮	中華スープ(粉末)	2.60	小麦	チゲうどん	中華スープ(粉末)	2.6	小麦	D18日(火)	ポークチャップ	バター	5.2	小麦小麦乳	
		ガーリック	0.04			ガーリック	0.04				湯	39		
		こしょう	0.03			こしょう	0.03				砂糖	0.39		
		濃口しょうゆ	0.65			濃口しょうゆ	0.65				トマトピューレ	5.2		
		かたくり粉	1.3			かたくり粉	1.3				トマトケチャップ	10.4		
		小魚	小魚			11	小魚				11	ウスターソース		1.3
	E13日(木)	豆腐のみそ汁	白ごま	1.3	小麦小麦	もやし炒め	白ごま	1.3	小麦小麦	E19日(水)	ミネストローネ	脱脂粉乳	2.6	小麦小麦小麦
			油揚げ	6.5			焼き豚	5				パプリカ	0.04	
			玉ねぎ	32.5			サラダ油	0.4				生クリーム	1.3	
			豆腐	39			土しょうが	0.3				水	45.5	
			干しわかめ	0.39			太もやし	35				白ごま	39	
			青ねぎ	3.9			にんじん	10				砂糖	32.5	
いちご		うるめ節	4.29	小麦小麦	魚ふりかけ	こしょう	0.01	小麦	D18日(火)	じゃがいもとツナの炒め物	玉ねぎ	39	小麦小麦小麦	
		みそ	9.1			砂糖	0.5				にんじん	13		
		白みそ	1.3			濃口しょうゆ	1				ホールコーン	6.5		
		水	143			かたくり粉	0.2				マカロニ	3.9		
		いちご(1個15g)	2個			魚ふりかけ(2.8g)	1袋				こしょう	0.04		
		いちご	いちご(1個15g)			2個	魚ふりかけ(2.8g)				1袋	小麦		ベビーチーズ

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)	ごはん 牛乳	米(奈良市産) 牛乳	110 1本	乳	D 20日(木)	パン 牛乳	パン 牛乳	1個 1本	小麦・乳	D 21日(金)	ご飯 牛乳	米(奈良市産) 牛乳	110 1本	乳
	さばのみそ煮	さば(40g) 土しょうが みそ 砂糖 濃口しょうゆ みりん 酒 水	1.2 1.5 1.5 2.5 0.7 2 1 15	小麦		野菜コロッケ	野菜コロッケ(50g) 揚げ油 豚肉 サラダ油 酒 こしょう	1個 1本 1個 6.5 0.65 1.3 0.04	小麦		高野豆腐の そぼろどんぶり	豚肉ミンチ 土しょうが 酒 高野豆腐 にんじん ごぼう 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 砂糖 みりん 水	32.5 1.3 0.65 4.29 15.6 6.5 3.9 1.3 3.9 1.3 6.5	小麦 小麦
	すき昆布の煮物	すき昆布 にんじん 糸こんにゃく 油揚げ 平太 うるめ節 酒 砂糖 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 水 小麦粉	0.39 6.5 6.5 5.2 6.5 1.95 0.65 2.6 2.6 0.39 0.65 19.5 15.6	小麦 小麦		切り干し大根の ソース炒め	切り干し大根 にんじん キャベツ 青のり コンソメ トンカツソース ウスターソース	6.5 32.5 13 0.23 0.65 4.68 3.9	小麦		きんし卵	きんし卵 白菜 玉ねぎ 油揚げ 青ねぎ うるめ節 みそ 白みそ 水	26 45.5 32.5 7.8 3.9 4.29 9.1 1.3 143	卵
E 18日(火)	ひつつみ汁	鶏肉 大根 にんじん えのきたけ 青ねぎ うるめ節 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 酒 水	13 13 26 9.1 3.9 3.9 1.3 3.9 0.65 1.3 143	小麦 小麦	E 21日(金)	五目スープ	白菜 チンゲン菜 青ねぎ 中華スープ(粉末) 淡口しょうゆ 水	45.5 13 3.9 2.21 0.39 143	小麦 小麦	E 20日(木)	白菜のみそ汁	白菜 玉ねぎ 油揚げ 青ねぎ うるめ節 みそ 白みそ 水	45.5 32.5 7.8 3.9 4.29 9.1 1.3 143	小麦 小麦
						ミルククリーム	ミルククリーム(15g)	1袋	乳		牛乳プリン	牛乳プリン(40g)	1個	乳

D 25日(火)	減量パン 牛乳	減量パン 牛乳	1個 1本	小麦・乳	D 26日(水)	ご飯 牛乳	米(奈良市産) 牛乳	110 1本	乳	D 27日(木)	揚げパン	パン 揚げ油	1個	小麦・乳
	クリームスパゲティ	スパゲティ ベーコン 玉ねぎ にんじん エリンギ オリーブ油 塩 こしょう コンソメ 角チーズ 牛乳 上新粉 脱脂粉乳 バター 生クリーム 水	39 7.8 45.5 19.5 6.5 0.65 0.13 0.04 1.95 3.9 52 3.25 3.9 0.65 1.3 39	小麦 乳 乳		豚肉のしょうが炒め	豚肉 サラダ油 土しょうが おろしにんにく 玉ねぎ にんじん 濃口しょうゆ 砂糖 みりん りんごピューレ かたくり粉	39 0.65 1.04 0.07 26 13 4.55 1.69 1.3 3.25 0.39 52	小麦		牛乳 肉だんご	牛乳 肉だんご(1個25g) 豚肉 ごま油	1本 2個 15.6 0.26	乳 小麦
	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー キャベツ ホールコーン ノンエッグマヨネーズ(10g)	26 26 6.5 1袋	小麦		突き大根	大根 にんじん 小松菜 油揚げ サラダ油 うるめ節 砂糖 酒 みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 水	6.5 13 6.5 6.5 0.39 1.95 1.95 0.65 0.65 3.25 1.04 7.8	小麦 小麦		ビーフンのスープ煮	白菜 にんじん 玉ねぎ 太もやし ビーフン にら 中華スープ(粉末) 濃口しょうゆ 酒 かたくり粉 水	65 13 32.5 13 6.5 3.9 2.6 0.39 0.65 0.39 104	小麦 小麦
E 26日(水)	みかんジャム	みかんジャム(15g)	1袋		E 25日(火)	あおさのみそ汁	あおさ 豆腐 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ うるめ節 みそ 白みそ 水	32.5 26 13 3.9 4.29 9.1 1.3 143		E 28日(金)	ヨーグルト	ヨーグルト(80g)	1個	乳

D 28 日(金)	ご飯	米 (奈良市産)	110	
	牛乳	牛乳	1本	乳
		鶏肉	39	
		サラダ油	0.65	
		塩	0.1	
		こしょう	0.05	
		白ぶどう酒	0.91	
		玉ねぎ	52	
	チキンライスの具	にんじん	13	
		ホールコーン	13	
E 27 日(木)		トマトケチャップ	16.9	
		トマトピューレ	9.1	
		砂糖	0.39	
		コンソメ	0.65	小麦
		パプリカ	0.03	
	いり卵	いり卵	39	卵
		ベーコン	6.5	
		じゃがいも	39	
	コンソメスープ	玉ねぎ	32.5	
		にんじん	13	
	コンソメ	2.08	小麦	
	淡口しょうゆ	0.39	小麦	
	こしょう	0.01		
	水	143		
ココアリキッド	ココアリキッド(12.5g)	1本		

	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)
2月分平均栄養量(D班)	832	15	31	451	128	4.5	417	0.7	0.6	35	7.2	2.9
2月分平均栄養量(E班)	831	15	31	453	128	4.5	417	0.7	0.6	35	7.3	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…125g
揚げパン…95g 減量パン…95g ナン…120g
牛乳…200cc

奈良県産の食材

米・小麦粉・上新粉
青ねぎ・キャベツ
大和まな・豆腐
みかんジャム



しがまるくん
©奈良市観光協会

食育の日テーマ

日本の郷土料理について知ろう

今月は『岩手県』

すき昆布の煮物

D班 19日・E班 18日

「すき昆布」は、三陸海岸でとれた若い昆布を茹でて細くカットし、板状にして乾燥させたものです。「すき昆布の煮物」は、県内全域で日常的に家庭料理として食べられています。



水でこねた小麦粉を「ひつつまんて」(ひきちぎっての方言) 出汁に入れることから「ひつつみ」の名がつけました。しっかりこねて寝かせることで、薄くコシのある生地になります。昔は米を節約するために主食として食べられていました。



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

奈良の酒かすみそ炒め

おすすめポイント

日本酒を作る工程でもろみを絞った後に残る白い固形物が「酒かす」です。「酒かす」には、体を温めるなど様々な効能があり、甘酒やかす汁に使われています。

作り方

- キャベツは太めのせん切り、玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切り、大和まなは2cmくらいに切る。
- 鍋にサラダ油を熱し、おろしにんにくを炒め、豚肉を入れ、酒・しょうゆ・酒かすを混ぜ合わせたものを加え炒める。
- 玉ねぎ・にんじん・キャベツ・大和まなを入れ炒める。
- みそ・みりん・砂糖を混ぜ合わせて入れ、コチジャン・テンメンジャンを入れて味を調え、水溶きかたくり粉を加え仕上げる。

※分量はD班・E班10日を参考にしてください。

給食室探検!

～出汁(だし)～

奈良市の給食は、うるめ節(うるめイワシを節加工したもの)でしっかりと出汁をとっています。また、出汁の風味を生かして、減塩を心がけています。



30分程度浸した後、1時間ほどかけてゆっくりと加熱してうまみを引き出します。



すまし汁やうどんは、昆布とうるめ節で出汁をとりうま味アップ。