



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)

☆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)	ごはん 奈良漬ちらしずしの具 古都ならの日	米(奈良市産)	110		D4日(火)	パン 牛乳 揚げぎょうざ こんにゃくみそラーメン	パン	1個	小麦・乳	D5日(水)	ご飯 牛乳 ポークカレー	米(奈良市産)	110	
		ちりめんじゃこ	7.7				牛乳	1本	乳			豚肉	1本	乳
		米酢	4.4				揚げ油	3個				土しょうが	0.39	
		穀物酢	1.65				こんにゃく麺	71.5				おろしにんにく	0.1	
E3日(月)	だしまき卵 大和まなのつみれ汁	砂糖	3.52		E5日(水)	もやし炒め キャンディチーズ	ごま油	0.26		E4日(火)	コールスローサラダ フルーツキャロットゼリー	塩	0.07	
		奈良漬	5.5	小麦			酒	1.3				こしょう	0.03	
		高野豆腐	3.85				しょう油	0.04				じゃがいも	65	
		干しいたけ	0.55				ガーリック	0.03				玉ねぎ	58.5	
D6日(木)	ハンバーグのケチャップ煮 ポテトサラダ	かんびょう	1.1		D7日(金)	わかめご飯 牛乳 豚じゃが	白菜	39		D10日(月)	いわしのさっぱり煮 ひじきと大豆の磯煮	土しょうが	3	小麦
		にんじん	16.5				玉ねぎ	58.5				濃口しょうゆ	3	
		砂糖	3.3				にんじん	19.5				みりん	2	
		濃口しょうゆ	1.65	小麦			糸こんにゃく	39				酒	1	
E7日(金)	米粉マカロニのミネストローネ 黒豆きなこクリーム	みりん	0.55		E6日(木)	キャベツのごま炒め 小魚	砂糖	2.6		E10日(月)	豚汁	ひじき	15	
		うるめ節	0.22				みりん	1.3	小麦			水	3.25	
		水	22				濃口しょうゆ	5.2				にんじん	13	
		だしまき卵(50g)	1個	卵			しょう油	0.01				つきこんにゃく	6.5	
D11日(火)	大和茶ニョッキのクリームシチュー	豆腐	32.5		D12日(水)	ビビンバ トックスープ いよかんゼリー	かたくり粉	0.26		D13日(木)	米粉パン 牛乳 豆腐ナゲット にんじんしりしり コーンスープ	油揚げ	3.9	
		大和まな入りつみれ	19.5				白ごま	1.04				揚げ油	3	
		干しわかめ	0.39				すりごま	1.04				にんじん	45.5	
		玉ねぎ	19.5				一味唐辛子	0.01				まぐろ油漬	18.2	
E12日(水)	ポイルサラダ チョコクリーム	青ねぎ(奈良市産)	3.9		E11日(火)	トックスープ いよかんゼリー	コチジャン	0.52		D14日(金)	減量パン 牛乳 菜の花のクリームスパゲティ 根菜サラダ ブルーベリージャム	煮干し(粉末)	0.39	
		うるめ節	3.9				トック	19.5				濃口しょうゆ	1.3	小麦
		だし昆布	0.26				ベーコン	3.9				こしょう	0.03	
		淡口しょうゆ	3.25	小麦			豆腐	32.5				ベーコン	5.2	
D14日(金)	肉豆腐 キャベツのみそ汁 手作りふりかけ	塩	0.13		D17日(月)	ししゃもの甘辛だれ 大根のべっこう煮 秋田県食育の日 だまこ汁	白ごま	1.04		D18日(火)	減量パン 牛乳 菜の花のクリームスパゲティ 根菜サラダ ブルーベリージャム	玉ねぎ	45.5	
		水	156				大豆	10.4				まぐろ油漬	18.2	
		ひし餅(30g)	1個				にんじん	19.5				煮干し(粉末)	0.39	
		パン	1個	小麦・乳			ほうれん草	26				濃口しょうゆ	1.3	小麦
E13日(木)	手作りふりかけ	牛乳	1本	乳	E17日(月)	だまこ汁	玉ねぎ	32.5		E14日(金)	コーンスープ	こしょう	0.03	
		ハンバーグ(50g)	1個				にんじん	19.5				ベーコン	5.2	
		トマトケチャップ	4				糸こんにゃく	39				玉ねぎ	45.5	
		トマトペースト	5				かたくり粉	0.26				クリームコーン	19.5	
D15日(土)	肉豆腐 キャベツのみそ汁 手作りふりかけ	ウスターソース	2.5		D18日(月)	ししゃもの甘辛だれ 大根のべっこう煮 秋田県食育の日 だまこ汁	砂糖	2.6		D19日(水)	減量パン 牛乳 菜の花のクリームスパゲティ 根菜サラダ ブルーベリージャム	にんじん	19.5	
		洋がらし	0.02				白ごま	1.04				まぐろ油漬	18.2	
		水	20				すりごま	1.04				煮干し(粉末)	0.39	
		じゃがいも	58.5				一味唐辛子	0.01				濃口しょうゆ	1.3	小麦
E14日(土)	米粉マカロニのミネストローネ 黒豆きなこクリーム	ノンエッグマヨネーズ(10g)	1袋		E17日(月)	だまこ汁	コチジャン	0.52		E19日(水)	減量パン 牛乳 菜の花のクリームスパゲティ 根菜サラダ ブルーベリージャム	こしょう	0.03	
		ベーコン	5.2				トック	19.5				ベーコン	5.2	
		キャベツ	32.5				ベーコン	3.9				玉ねぎ	45.5	
		玉ねぎ	32.5				豆腐	32.5				クリームコーン	19.5	
D16日(日)	大和茶ニョッキのクリームシチュー	にんじん	13		D19日(水)	だまこ汁	白菜	32.5		E19日(水)	減量パン 牛乳 菜の花のクリームスパゲティ 根菜サラダ ブルーベリージャム	牛乳	52	乳
		ホールコーン	6.5				にんじん	6.5				ホールコーン	19.5	
		米粉マカロニ	5.2				ら	3.9				白いんげん豆(裏ごし)	26	
		コンソメ	2.08	小麦			中華スープ(粉末)	2.08	小麦			塩	0.13	
E15日(日)	ポイルサラダ チョコクリーム	淡口しょうゆ	0.39	小麦	E18日(月)	ししゃもの甘辛だれ 大根のべっこう煮 秋田県食育の日 だまこ汁	水	143		E19日(水)	減量パン 牛乳 菜の花のクリームスパゲティ 根菜サラダ ブルーベリージャム	こしょう	0.04	
		こしょう	0.04				いよかんゼリー(40g)	1個				コンソメ	1.95	小麦
		水	143									牛乳	52	乳
		黒豆きなこクリーム(10g)	1袋	乳								上新粉	2.6	

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														
D19日(水)	ご飯 牛乳	米(奈良市産)	110	乳	D21日(金)	ご飯 牛乳	米(奈良市産)	110	乳	E21日(金)	パン 牛乳	パン	1個	小麦・乳														
		牛乳	1本	小麦			牛乳	1本	小麦			牛乳	1個	小麦														
	さばのソース煮	さば(40g)	1切れ			チキンメンチカツ	チキンメンチカツ(50g)	1個			チキンメンチカツ	チキンメンチカツ(50g)	1個		チャブチエ	豚肉	19.5		中華スープ	中華スープ(粉末)	0.26	小麦	プリン	プリン(40g)	1個			
		土しょうが	1.2				揚げ油	0.39				揚げ油	0.39			コチジャン	0.65	小麦		プリン	プリン(40g)	1個						
		濃口しょうゆ	2.5	小麦			豚肉	19.5				豚肉	19.5			濃口しょうゆ	1.95	小麦		中華スープ	中華スープ(粉末)	2.21		小麦	パン	パン	1個	
		ウスターソース	4				ごま油	0.39				ごま油	0.39			濃口しょうゆ	1.95	小麦		濃口しょうゆ	1.95	小麦		牛乳	牛乳	1本		
		砂糖	3.5				土しょうが	1.04				土しょうが	1.04			砂糖	1.3			砂糖	1.3			小麦	小麦	1個		
		酒	2				おろしにんにく	0.13				おろしにんにく	0.13			みりん	0.91			みりん	0.91			卵	卵	1個		
		水	15				酒	1.3				酒	1.3			うるめ節	1.3			うるめ節	1.3							
		切り干し大根	9.1				濃口しょうゆ	1.3	小麦			濃口しょうゆ	1.3	小麦		水	26			水	26							
サラダ油	0.65		玉ねぎ	39		玉ねぎ	39		卵	39	卵	39																
油揚げ	6.5		にんじん	6.5		にんじん	6.5		玉ねぎ	32.5		玉ねぎ	32.5															
平天	6.5		春雨	5.2		春雨	5.2		にんじん	10.4		にんじん	10.4															
にんじん	6.5		にら	5.2		にら	5.2		えのきたけ	6.5		えのきたけ	6.5															
砂糖	3.9		コチジャン	0.26		コチジャン	0.26		青ねぎ	3.9		青ねぎ	3.9															
濃口しょうゆ	3.9	小麦	中華スープ(粉末)	0.65	小麦	中華スープ(粉末)	0.65	小麦	うるめ節	3.9		うるめ節	3.9															
淡口しょうゆ	1.3	小麦	濃口しょうゆ	1.95	小麦	濃口しょうゆ	1.95	小麦	塩	0.07		塩	0.07															
みりん	1.3		砂糖	1.3		砂糖	1.3		淡口しょうゆ	4.55	小麦	淡口しょうゆ	4.55	小麦														
うるめ節	1.3		みりん	0.91		みりん	0.91		かたくり粉	0.65		かたくり粉	0.65															
水	26		かたくり粉	0.39		かたくり粉	0.39		水	156		水	156															
卵	39	卵	水	1.3		水	1.3																					
玉ねぎ	32.5		ベーコン	3.9		ベーコン	3.9																					
にんじん	10.4		豆腐	32.5		豆腐	32.5																					
えのきたけ	6.5		玉ねぎ	32.5		玉ねぎ	32.5																					
青ねぎ	3.9		にんじん	13		にんじん	13																					
うるめ節	3.9		チンゲン菜	10.4		チンゲン菜	10.4																					
塩	0.07		中華スープ(粉末)	2.21	小麦	中華スープ(粉末)	2.21	小麦																				
淡口しょうゆ	4.55	小麦	濃口しょうゆ	0.65	小麦	濃口しょうゆ	0.65	小麦																				
かたくり粉	0.65		酒	0.65		酒	0.65																					
水	156		水	143		水	143																					
			プリン(40g)	1個		プリン(40g)	1個																					

	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)
3月分平均栄養量(D班)	834	14	30	442	113	4.8	397	0.7	0.6	35	7.3	2.9
3月分平均栄養量(E班)	833	15	31	445	113	4.8	397	0.7	0.6	35	7.4	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・わかめご飯…242g パン・米粉パン…125g 減量パン…95g 牛乳…200cc

奈良県産の食材

米・小麦粉・上新粉・米粉パン
 青ねぎ・キャベツ・米粉マカロニ
 大和まな入りつみれ・大和茶ニョッキ
 ブルーベリージャム



しまろく
 ©奈良市観光協会

おすすめ給食レシピ

菜の花のクリームスパゲティ

おすすめポイント
 春が旬の菜の花には、ビタミン・ミネラル・食物繊維などが多く含まれています。

作り方

- ① 食材を食べやすい大きさに切り、菜の花とスパゲティは茹でる。
- ② 菜の花以外の材料を炒めて塩こしょうをふり、水とコンソメを入れる。
- ③ めるま湯で溶いた脱脂粉乳と上新粉、牛乳を入れる。
- ④ ひと煮立ちさせたらスパゲティと残りの乳製品、菜の花を入れる。

※分量はD班18日・E班19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

今月は『秋田県』

だまこ汁

D班・E班 17日

炊きたてのご飯をつぶして団子にし、せり・ねぎ・まいたけ・ごぼうと一緒に煮た料理です。

秋田では、お手玉を「だまこ」と言います。団子の形がお手玉に似ていることから「だまこ汁」とついたそうです。



写真出典 農林水産省HP うちの郷土料理Webサイト

給食室探検!

～検食～

学校長は、安全な給食を提供するために給食開始30分前に検食します。卵や乳製品を除去したアレルギー対応食も行います。

検食で確認する内容
 異物混入の有無
 味や香り、分量など
 検食した時間と結果を記録しています。




朝ご飯を食べよう!

朝ご飯には、体に一日の始まりを知らせてくれる目覚まし時計のような役割があります。また、朝ご飯を食べることで生活リズムが整います。
 学校が休みの日は生活リズムがくずれがちになります。朝ご飯を食べて、規則正しい生活をし、新しい年度をむかえましょう。春休みに、おうちの人と一緒に朝ご飯をつくってみませんか?

～朝ご飯を食べると3つのスイッチが入ります～

- 1 脳のスイッチ**
 脳のエネルギーを補給する
 ご飯・パン・シリアル

 寝ている間にエネルギーが足りなくなった脳にエネルギーを届けます。脳の働きが活発になり、集中力や記憶力が高まります。
- 2 体のスイッチ**
 睡眠中に下がった体温を上げる
 肉・魚・卵・乳製品・大豆製品

 寝起きは体温が低いです。朝ご飯を食べると体温が上がり、免疫力も上がるといわれています。また、食べ物をかむことで脳や胃腸が刺激され、脳も体も目覚めます。
- 3 お腹のスイッチ**
 排便をうながす
 野菜・果物

 胃腸が刺激を受けて動き出します。また、生活リズムを整えることにより、排便のリズムが作られます。

すぐ食べられる おすすめ朝ご飯

- ご飯・みそ汁
- パン・牛乳・目玉焼き・みかん
- ご飯・納豆・ミニトマト
- シリアル・牛乳・バナナ

保護者の方へ

起きてすぐに朝ご飯を食べることは、お子さんにとっては難しいことです。早く寝て十分な睡眠をとり、早起きすることで、気持ちにも体にも余裕をもって食べることができます。

卒業おめでとう

ごぞうちがいます

4月給食開始日
 4月9日(水)