

食物アレルギーの表示について

奈良市教育委員会 保健給食課 0742-34-4830

令和7年度 中学校

学校給食献立表  
5月



特定原材料(8品目)および特定原材料に準ずるもの(20品目)を記載しています。(原則としてそば・落花生・くるみは使用していません。)  
コンタミネーションおよびその他の注意喚起については別途「加工食品配合割合表」をご確認ください。

〈特定原材料8品目〉  
卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ  
〈特定原材料に準ずるもの20品目〉  
アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご

☆中学校はD班とE班に分け、ごはん、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	月ヶ瀬・都祁・田原・富雄第三・柳生・春日・伏見・富雄・都南 興東館柳生・京西・富雄南

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルギー	日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルギー	日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルギー
D1日(木)	パン	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆	D2日(金)	ご飯	米(奈良市産)	110		D7日(水)	ご飯	米(奈良市産)	110	
		牛乳(200ml)	1本	乳			牛乳(200ml)	1本	乳					
	肉だんご	肉だんご(1個25g)	3個	小麦・大豆・鶏肉・ごま		さわらの甘辛だれ	39		ハヤシライス		豚肉	19.5	豚肉	
		豚肉	26	豚肉		揚げ油	2.6		塩		0.13			
	E2日(金)	タイビーエン	土しろうが	0.65			濃口しょうゆ	2.6	小麦・大豆		こしょう	0.04	大豆	
			ごま油	0.65		ごま	みりん	2.6			ガーリック	0.04		
			おろしにんにく	0.08			水	1.69			赤ふどう酒	1.3		
			塩	0.08			鶏肉	13	鶏肉		サラダ油	0.39		
			こしょう	0.07			サラダ油	0.65			じゃがいも	6.5		
			酒	1.3			酒	1.3			玉ねぎ	58.5		
玉ねぎ			32.5		たけのこ	13		にんじん	13					
にんじん			6.5		油揚げ	10.4	大豆	コンソメ	1.95	小麦・大豆・鶏肉				
干しいたけ			0.65		糸こんにゃく	13		小麦粉	5.2	小麦				
キャベツ			39		にんじん	13		バター	5.2	乳				
D8日(木)	ブルーベリージャム	チンゲン菜	6.5		わかめのみそ汁	32.5	大豆	湯	39					
		かまぼこ	6.5		豆腐	7.8	大豆	砂糖	0.39					
		うずら卵	26	卵	油揚げ	2.6		トマトピューレ	5.2					
		春雨	13		玉ねぎ	26		トマトケチャップ	10.4					
		中華スープ	2.21	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	青ねぎ	3.9		ウスターソース	1.3					
		濃口しょうゆ	0.65	小麦・大豆	干しわかめ	0.65		脱脂粉乳	2.6	乳				
		淡口しょうゆ	2.6	小麦・大豆	うるめ節	4.29		パブリカ	0.04					
		かたくり粉	0.65		みそ	9.1	大豆	生クリーム	1.3	乳・大豆				
		しいたけのもとし汁	13		白みそ	1.3	大豆	水	45.5					
		水	39		水	14.3		ヨーグルト	1	大豆				
E7日(水)	ブラウنشチュー	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆	揚げパン	パン(95g)	1個	小麦・乳・大豆	ご飯	米(奈良市産)	110			
		牛乳(200ml)	1本	乳	揚げ油	7.8		牛乳(200ml)	1本	乳	牛乳(200ml)	1本	乳	
		豚肉	19.5	豚肉	グラニュー糖	7.8		まぐろのそぼろ煮	52		土しろうが	0.34		
		塩	0.13		牛乳(200ml)	1本	乳	土しろうが	0.04		砂糖	1.3		
		こしょう	0.04		コーンしゅうまい(1個30g)	2個	小麦・大豆・豚肉	濃口しょうゆ	1.3	小麦・大豆	みりん	0.65		
		ガーリック	0.04	大豆	豚肉	19.5	豚肉	みりん	0.65		キャベツ	52		
		赤ふどう酒	1.3		サラダ油	0.39		青菜の煮びたし	52		チンゲン菜	13		
		サラダ油	0.39		じゃがいも	58.5		玉ねぎ	58.5		平天	10.4		
		じゃがいも	6.5		玉ねぎ	58.5		キャベツ	52		油揚げ	7.8	大豆	
		玉ねぎ	58.5		にんじん	19.5		ホールコーン	6.5		うるめ節	0.65		
にんじん	13		ホールコーン	6.5	小麦・大豆・鶏肉	コンソメ	1.69	小麦・大豆・鶏肉	濃口しょうゆ	3.25	小麦・大豆			
コンソメ	1.95	小麦・大豆・鶏肉	コンソメ	0.04		こしょう	0.04		淡口しょうゆ	0.65	小麦・大豆			
小麦粉	5.2	小麦	こしょう	0.26	小麦・大豆	淡口しょうゆ	0.26	小麦・大豆	みりん	1.95				
バター	5.2	乳	水	52		砂糖	0.65		砂糖	0.65				
湯	39		揚げパン	パン(95g)	1個	小麦・乳・大豆	水	6.5		水	6.5			
砂糖	0.39		揚げ油	7.8		揚げ油	7.8		豚肉	13	豚肉			
トマトピューレ	5.2		グラニュー糖	7.8		グラニュー糖	7.8		油揚げ	6.5	大豆			
トマトケチャップ	10.4		牛乳(200ml)	1本	乳	牛乳(200ml)	1本	乳	切り干し大根	1.95				
ウスターソース	1.3		コーンしゅうまい(1個30g)	2個	小麦・大豆・豚肉	コーンしゅうまい(1個30g)	2個	小麦・大豆・豚肉	にんじん	13				
脱脂粉乳	2.6	乳	豚肉	19.5	豚肉	豚肉	19.5	豚肉	つきこんにゃく	13				
パブリカ	0.04		サラダ油	0.39		サラダ油	0.39		ごぼう	19.5				
生クリーム	1.3	乳・大豆	じゃがいも	58.5		じゃがいも	58.5		青ねぎ	3.9				
水	45.5		玉ねぎ	58.5		玉ねぎ	58.5		うるめ節	2.6				
ヨーグルト	1	大豆	キャベツ	52		キャベツ	52		みそ	9.1	大豆			
D12日(月)	豚肉の塩こうじ炒め	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆	揚げパン	パン(95g)	1個	小麦・乳・大豆	ご飯	米(奈良市産)	110			
		牛乳(200ml)	1本	乳	揚げ油	7.8		牛乳(200ml)	1本	乳	牛乳(200ml)	1本	乳	
		豚肉	19.5	豚肉	グラニュー糖	7.8		まぐろのそぼろ煮	52		土しろうが	0.34		
		塩	0.13		牛乳(200ml)	1本	乳	土しろうが	0.04		砂糖	1.3		
		こしょう	0.04		コーンしゅうまい(1個30g)	2個	小麦・大豆・豚肉	濃口しょうゆ	1.3	小麦・大豆	みりん	0.65		
		ガーリック	0.04	大豆	豚肉	19.5	豚肉	みりん	0.65		キャベツ	52		
		赤ふどう酒	1.3		サラダ油	0.39		青菜の煮びたし	52		チンゲン菜	13		
		サラダ油	0.39		じゃがいも	58.5		玉ねぎ	58.5		平天	10.4		
		じゃがいも	6.5		玉ねぎ	58.5		キャベツ	52		油揚げ	7.8	大豆	
		玉ねぎ	58.5		にんじん	19.5		ホールコーン	6.5		うるめ節	0.65		
にんじん	13		ホールコーン	6.5	小麦・大豆・鶏肉	コンソメ	1.69	小麦・大豆・鶏肉	濃口しょうゆ	3.25	小麦・大豆			
コンソメ	1.95	小麦・大豆・鶏肉	コンソメ	0.04		こしょう	0.04		淡口しょうゆ	0.65	小麦・大豆			
小麦粉	5.2	小麦	こしょう	0.26	小麦・大豆	淡口しょうゆ	0.26	小麦・大豆	みりん	1.95				
バター	5.2	乳	水	52		砂糖	0.65		砂糖	0.65				
湯	39		揚げパン	パン(95g)	1個	小麦・乳・大豆	水	6.5		水	6.5			
砂糖	0.39		揚げ油	7.8		揚げ油	7.8		豚肉	13	豚肉			
トマトピューレ	5.2		グラニュー糖	7.8		グラニュー糖	7.8		油揚げ	6.5	大豆			
トマトケチャップ	10.4		牛乳(200ml)	1本	乳	牛乳(200ml)	1本	乳	切り干し大根	1.95				
ウスターソース	1.3		コーンしゅうまい(1個30g)	2個	小麦・大豆・豚肉	コーンしゅうまい(1個30g)	2個	小麦・大豆・豚肉	にんじん	13				
脱脂粉乳	2.6	乳	豚肉	19.5	豚肉	豚肉	19.5	豚肉	つきこんにゃく	13				
パブリカ	0.04		サラダ油	0.39		サラダ油	0.39		ごぼう	19.5				
生クリーム	1.3	乳・大豆	じゃがいも	58.5		じゃがいも	58.5		青ねぎ	3.9				
水	45.5		玉ねぎ	58.5		玉ねぎ	58.5		うるめ節	2.6				
ヨーグルト	1	大豆	キャベツ	52		キャベツ	52		みそ	9.1	大豆			
E12日(月)	ひじきと大豆の磯煮	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆	揚げパン	パン(95g)	1個	小麦・乳・大豆	ご飯	米(奈良市産)	110			
		牛乳(200ml)	1本	乳	揚げ油	7.8		牛乳(200ml)	1本	乳	牛乳(200ml)	1本	乳	
		豚肉	19.5	豚肉	グラニュー糖	7.8		まぐろのそぼろ煮	52		土しろうが	0.34		
		塩	0.13		牛乳(200ml)	1本	乳	土しろうが	0.04		砂糖	1.3		
		こしょう	0.04		コーンしゅうまい(1個30g)	2個	小麦・大豆・豚肉	濃口しょうゆ	1.3	小麦・大豆	みりん	0.65		
		ガーリック	0.04	大豆	豚肉	19.5	豚肉	みりん	0.65		キャベツ	52		
		赤ふどう酒	1.3		サラダ油	0.39		青菜の煮びたし	52		チンゲン菜	13		
		サラダ油	0.39		じゃがいも	58.5		玉ねぎ	58.5		平天	10.4		
		じゃがいも	6.5		玉ねぎ	58.5		キャベツ	52		油揚げ	7.8	大豆	
		玉ねぎ	58.5		にんじん	19.5		ホールコーン	6.5		うるめ節	0.65		
にんじん	13		ホールコーン	6.5	小麦・大豆・鶏肉	コンソメ	1.69	小麦・大豆・鶏肉	濃口しょうゆ	3.25	小麦・大豆			
コンソメ	1.95	小麦・大豆・鶏肉	コンソメ	0.04		こしょう	0.04		淡口しょうゆ	0.65	小麦・大豆			
小麦粉	5.2	小麦	こしょう	0.26	小麦・大豆	淡口しょうゆ	0.26	小麦・大豆	みりん	1.95				
バター	5.2	乳	水	52		砂糖	0.65		砂糖	0.65				
湯	39		揚げパン	パン(95g)	1個	小麦・乳・大豆	水	6.5		水	6.5			
砂糖	0.39		揚げ油	7.8		揚げ油	7.8		豚肉	13	豚肉			
トマトピューレ	5.2		グラニュー糖	7.8		グラニュー糖	7.8		油揚げ	6.5	大豆			
トマトケチャップ	10.4		牛乳(200ml)	1本	乳	牛乳(200ml)	1本	乳	切り干し大根	1.95				
ウスターソース	1.3		コーンしゅうまい(1個30g)	2個	小麦・大豆・豚肉	コーンしゅうまい(1個30g)	2個	小麦・大豆・豚肉	にんじん	13				
脱脂粉乳	2.6	乳	豚肉	19.5	豚肉	豚肉	19.5	豚肉	つきこんにゃく	13				
パブリカ	0.04		サラダ油	0.39		サラダ油	0.39		ごぼう	19.5				
生クリーム	1.3	乳・大豆	じゃがいも	58.5		じゃがいも	58.5		青ねぎ	3.9				
水	45.5		玉ねぎ	58.5		玉ねぎ	58.5		うるめ節	2.6				
ヨーグルト	1	大豆	キャベツ	52		キャベツ	52		みそ	9.1	大豆			
D13日(火)	じゃがいものみそ汁	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆	揚げパン	パン(95g)	1個	小麦・乳・大豆	ご飯	米(奈良市産)	110			
		牛乳(200ml)	1本	乳	揚げ油	7.8		牛乳(200ml)	1本	乳	牛乳(200ml)	1本	乳	
		豚肉	19.5	豚肉	グラニュー糖	7.8		まぐろのそぼろ煮	52		土しろうが	0.34		
		塩	0.13		牛乳(200ml)	1本	乳	土しろうが	0.04		砂糖	1.3		
		こしょう	0.04		コーンしゅうまい(1個30g)	2個	小麦・大豆・豚肉	濃口しょうゆ	1.3	小麦・大豆	みりん	0.65		
		ガーリック	0.04	大豆	豚肉	19.5	豚肉	みりん	0.65		キャベツ	52		
		赤ふどう酒	1.3		サラダ油	0.39		青菜の煮びたし	52		チンゲン菜	13		
		サラダ油	0.39		じゃがいも	58.5		玉ねぎ	58.5		平天	10.4		
		じゃがいも	6.5		玉ねぎ	58.5		キャベツ	52		油揚げ	7.8	大豆	
		玉ねぎ	58.5		にんじん	19.5		ホールコーン	6.5		うるめ節	0.65		
にんじん	13		ホールコーン	6.5	小麦・大豆・鶏肉	コンソメ	1.69	小麦・大豆・鶏肉	濃口しょうゆ	3.25	小麦・大豆			
コンソメ	1.95	小麦・大豆・鶏肉	コンソメ	0.04		こしょう	0.04		淡口しょうゆ	0.65	小麦・大豆			
小麦粉	5.2	小麦	こしょう	0.26	小麦・大豆	淡口しょうゆ	0.26	小麦・大豆	みりん	1.95				
バター	5.2	乳	水	52		砂糖	0.65		砂糖	0.65				
湯	39		揚げパン	パン(95g)	1個	小麦・乳・大豆	水	6.5		水	6.5			
砂糖	0.39		揚げ油	7.8		揚げ油	7.8		豚肉	13	豚			

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルギー	日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルギー	日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルギー
D 15日(木)	パン 牛乳 春巻 小松菜の中華炒め	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆	D 16日(金)	ご飯 牛乳 いわしのぎつぱり煮 切り半し大根の煮つけ	米(奈良市産)	110		D 19日(月)	ご飯 牛乳 わかさぎフライ 煮合い 茨城県 食育の日 心のみそ汁 ぎつまいもチップス	米(奈良市産)	110	
		牛乳(200ml)	1本	乳			牛乳(200ml)	1本	乳			牛乳(200ml)	1本	乳
		春巻(50g)	1本	小麦・大豆・鶏肉・ごま			いわし(35g)	1尾				わかさぎフライ	39	小麦・大豆
		揚げ油					土しよが	1.2				揚げ油		
		豚肉	19.5	豚肉			濃口しよが	3	小麦・大豆			れんこん	10.4	
		サラダ油	0.78				砂糖	3				にんじん	13	
		土しよが	0.26				みりん	2				ごぼう	19.5	
		酒	0.65				酒	1				干しいたけ	0.65	大豆
		濃口しよが	0.26	小麦・大豆			穀物酢	2				油揚げ	6.5	
		キャベツ	39				水	15				糸こんにやく	13	
小松菜	13		切り半し大根	9.1		サラダ油	0.65							
にんじん	6.5		サラダ油	0.65	大豆	油揚げ	6.5							
中華スープ	0.65	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	平天	6.5		平天	6.5							
淡口しよが	0.39	小麦・大豆	にんじん	6.5		にんじん	6.5							
砂糖	0.26		砂糖	3.9		濃口しよが	3.9	小麦・大豆						
かたくり粉	0.39		濃口しよが	3.9	小麦・大豆	淡口しよが	1.3	小麦・大豆						
五目スープ	6.5	豚肉	淡口しよが	1.3		みりん	1.3							
ベーコン	6.5	豚肉	うるめ節	1.3		うるめ節	1.3							
豆腐	32.5	大豆	水	26		水	26							
玉ねぎ	19.5	大豆	和休汁	26	大豆	豆腐	26	大豆						
にんじん	6.5		油揚げ	6.5	大豆	油揚げ	6.5	大豆						
えのきたけ	10.4		ごぼう	13		ごぼう	13							
チンゲン菜	13		にんじん	13		にんじん	13							
青ねぎ	3.9		つきこんにやく	13		つきこんにやく	13							
中華スープ	2.21	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	青ねぎ	3.9		うるめ節	4.29							
塩	0.07		みそ	7.8	大豆	みそ	7.8	大豆						
こしょう	0.04		白みそ	1.3	大豆	白みそ	1.3	大豆						
水	14.3		赤みそ	1.3	大豆	赤みそ	1.3	大豆						
黒豆きなこクリーム	1袋	乳・大豆・ごま	ねりごま	5.2	ごま	ねりごま	5.2	ごま						
			水	14.3		水	14.3							
			昆布茶ふりかけ	1袋		昆布茶ふりかけ(2.5g)	1袋							
D 20日(火)	パン 牛乳 ハンバーグのケチャップ煮 ポイルサラダ コーンポタージュ	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆	D 21日(水)	ご飯 牛乳 肉豆腐 かきたま汁 ちりめんたくあん	米(奈良市産)	110		D 22日(木)	減量パン 牛乳 大和茶 クリームスバゲティ ツナとひじきのサラダ いちごとりんごのジャム	パン(95g)	1個	小麦・乳・大豆
		牛乳(200ml)	1本	乳			牛乳(200ml)	1本	乳			牛乳(200ml)	1本	乳
		ハンバーグ(50g)	1個	大豆・鶏肉・豚肉			豚肉	32.5	豚肉			スバゲティ	39	小麦
		ケチャップ	4				サラダ油	0.39	小麦・大豆			ベーコン	13	豚肉
		トマトペースト	5				濃口しよが	1.3	小麦・大豆			玉ねぎ	39	
		ウスターソース	2.5				砂糖	1.3				にんじん	13	
		砂糖	0.25				酒	1.3				えのきたけ	6.5	
		洋がらし	0.02				焼き豆腐	26	大豆			大和茶	0.52	
		水	20				ふ	2.6	小麦			サラダ油	0.39	
		キャベツ	5.2				糸こんにやく	19.5				塩	0.26	
にんじん	13		玉ねぎ	26		こしょう	0.04							
ナムルドレッシング	9.1	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	小松菜	6.5		ガーリック	0.13	大豆						
			白ねぎ	6.5		コンソメ	1.95	小麦・大豆・鶏肉						
			濃口しよが	4.55	小麦・大豆	上新粉	2.6							
			砂糖	2.6		角チーズ	1.3	乳						
			卵	39	卵	牛乳	52	乳						
			玉ねぎ	32.5		脱脂粉乳	2.6	乳						
			にんじん	10.4		水	39							
			えのきたけ	6.5		生クリーム	1.3	乳・大豆						
			青ねぎ	3.9		バター	0.65	乳						
			うるめ節	3.9		まぐろ油漬	13							
			塩	0.07		ひじき	2.34							
			淡口しよが	4.55	小麦・大豆	キャベツ	26							
			かたくり粉	0.65		にんじん	6.5							
			水	14.3		ホールコーン	3.9							
			きざみたくあん	15.6	大豆	サラダ油	0.26							
			ちりめんじゃこ	5.2		こまドレッシング	9.1	大豆・ごま						
			サラダ油	0.65		いちごとりんごのジャム(15g)	1袋	りんご						
			砂糖	0.65										
			みりん	1.3										
			濃口しよが	1.04	小麦・大豆									
			白ごま	1.95	ごま									
D 23日(金)	ご飯 牛乳 キムタクご飯の具 キャベツのごま炒め えのきたけのみそ汁	米(奈良市産)	110		D 26日(月)	ご飯 ぎぼの梅煮 豚肉の五徳みそ炒め にゅうめん	米(奈良市産)	110		D 27日(火)	減量パン 牛乳 がき揚げ がやくうどん ミルククリーム	パン(95g)	1個	小麦・乳・大豆
		牛乳(200ml)	1本	乳			ぎぼ	1切	ぎぼ			牛乳(200ml)	1本	乳
		豚肉	32.5	豚肉			梅ペースト	2				焼くわ	5.5	
		酒	0.26				酒	1				玉ねぎ	16.5	
		サラダ油	0.39				砂糖	2				にんじん	5.5	
		白菜キムチ	19.5				濃口しよが	2	小麦・大豆			ごぼう	5.5	
		きざみたくあん	19.5	大豆			みりん	1.5				ちりめんじゃこ	6.6	
		濃口しよが	0.65	小麦・大豆			水	15				白ごま	1.1	ごま
		キャベツ	39				豚肉	32.5	豚肉			天ぷら粉	11	小麦
		にんじん	6.5				ごま油	0.65	ごま			上新粉	5.5	
サラダ油	0.52		おろしにんにく	0.07		塩	0.06							
みりん	0.52		酒	0.39		水	11							
淡口しよが	0.78	小麦・大豆	こしょう	0.04		揚げ油								
かつお節	0.39		玉ねぎ	13		うどん	78	小麦						
白ごま	1.04	ごま	にんじん	6.5		鶏肉	10.4	鶏肉						
すりごま	1.04	ごま	キャベツ	45.5		かまぼこ	6.5							
油揚げ	7.8	大豆	にら	6.5		油揚げ	13	大豆						
豆腐	32.5	大豆	五徳みそ	2.86	大豆	玉ねぎ	26							
えのきたけ	10.4		みそ	0.65	大豆	にんじん	13							
玉ねぎ	32.5		砂糖	0.65		青ねぎ	3.9							
青ねぎ	3.9		濃口しよが	0.65	小麦・大豆	うるめ節	2.6							
うるめ節	4.29		かたくり粉	0.65		だし昆布	0.65							
みそ	9.1	大豆	そうめん	7.8	小麦	淡口しよが	2.6	小麦・大豆						
白みそ	1.3	大豆	油揚げ	6.5	大豆	濃口しよが	6.5	小麦・大豆						
水	14.3		かまぼこ	6.5		みりん	0.65							
			玉ねぎ	32.5		酒	1.3							
			にんじん	6.5		塩	0.13							
			青ねぎ	3.9		水	14.3							
			うるめ節	3.9		ミルククリーム(15g)	1袋	乳・大豆						
			だし昆布	0.26										
			淡口しよが	3.25	小麦・大豆									
			塩	0.13										
			水	175.5										

