

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

6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	
D 2 日 (月)	ごはん	米(奈良市産)	110		D 3 日 (火)	パン	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆	D 4 日 (水)	ごはん	米(奈良市産)	110		
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳	
	ハンバーグのてり煮	ハンバーグ(50g)	1個	大豆・鶏肉・豚肉		豚肉のさっぱり炒め	豚肉	52	豚肉		いわしフライ	いわしフライ(50g)	1尾	小麦・大豆	
		砂糖	2.5				玉ねぎ	19.5			きんぴらごぼう	揚げ油	6.5	豚肉	
		濃口しょうゆ	3.5	小麦・大豆			サラダ油	0.39				酒	0.65		
		酒	1.2				土しょうが	0.91				ごま油	0.39	ごま	
		みりん	2.5				おろしにんにく	0.09				平天	10.4		
		かたくり粉	0.5				酒	0.91				ごぼう	32.5		
		水	30				青ねぎ	3.9				にんじん	19.5		
		にんじんちりめん	にんじん	26			濃口しょうゆ	2.99	小麦・大豆			つきこんにゃく	6.5		
E 2 日 (月)		ちりめんじゃこ	3.9		E 4 日 (水)		砂糖	1.3		E 3 日 (火)		濃口しょうゆ	2.6		
		ごま油	0.65	ごま			レモン果汁	0.39				濃口しょうゆ	3.9	小麦・大豆	
		砂糖	1.3				米酢	1.3				みりん	0.65		
		みりん	1.3				りんごビューレ	2.21	りんご						
		濃口しょうゆ	1.3	小麦・大豆			みりん	1.69				肉だんご	20.8	小麦・大豆・鶏肉・豚肉	
		淡口しょうゆ	0.65	小麦・大豆			かたくり粉	0.39							
		一味唐辛子	0.01				ポイルサラダ	キャベツ	52				豆腐	26	大豆
		白ごま	1.3	ごま				にんじん	13				油揚げ	6.5	大豆
		豆腐のみそ汁	油揚げ	6.5		大豆		和風ドレッシング	9.1		小麦・りんご・大豆・鶏肉・豚肉		キャベツ	19.5	
			玉ねぎ	32.5		大豆							にんじん	6.5	
D 5 日 (木)		豆腐	39	大豆	D 6 日 (金)		ベーコン	6.5	豚肉	D 9 日 (月)		えのきたけ	6.5		
		干しわかめ	0.39				あさり	13				青ねぎ	3.9		
		青ねぎ	3.9				白ぶどう酒	0.65				うるめ節	2.6		
		うるめ節	4.29				じゃがいも	39				みそ	7.8	大豆	
		みそ	9.1	大豆			玉ねぎ	26				白みそ	1.3	大豆	
		白みそ	1.3	大豆			にんじん	13				赤みそ	1.3	大豆	
		水	143				ホールコーン	13				水	143		
							クリームコーン	13							
							白いんげん豆ペースト	13							
							コンソメ	1.95	小麦・大豆・鶏肉						
E 6 日 (金)					E 5 日 (木)		塩	0.13		E 9 日 (月)					
							こしょう	0.04				ちりめんじゃこ	6.5		
							上新粉	1.3				片平あかね漬	5.2		
							脱脂粉乳	3.9	乳			キャベツ	19.5		
							牛乳	52	乳			サラダ油	0.39		
							バター	0.65	乳			砂糖	0.65		
												みりん	1.3		
												濃口しょうゆ	1.3	小麦・大豆	
												白ごま	0.65	ごま	
												すりごま	0.65	ごま	
D 10 日 (火)					D 11 日 (水)					D 12 日 (木)		豆腐	32.5	大豆	
												かまぼこ	9.1		
												干しわかめ	0.39		
												玉ねぎ	19.5		
												えのきたけ	6.5		
												青ねぎ	3.9		
												うるめ節	3.9		
												だし昆布	0.26		
												淡口しょうゆ	3.25	小麦・大豆	
												塩	0.13		
E 11 日 (水)					D 12 日 (木)					E 13 日 (金)					
E 12 日 (水)					D 13 日 (金)					E 14 日 (土)					
E 13 日 (水)					D 14 日 (土)					E 15 日 (日)					
E 14 日 (木)					D 15 日 (日)					E 16 日 (月)					
E 15 日 (金)					D 16 日 (月)					E 17 日 (火)					
E 16 日 (土)					D 17 日 (火)					E 18 日 (水)					
E 17 日 (日)					D 18 日 (水)					E 19 日 (木)					
E 18 日 (月)					D 19 日 (木)					E 20 日 (金)					
E 19 日 (火)					D 20 日 (金)					E 21 日 (土)					
E 20 日 (水)					D 21 日 (土)					E 22 日 (日)					
E 21 日 (木)					D 22 日 (日)					E 23 日 (月)					
E 22 日 (金)					D 23 日 (月)					E 24 日 (火)					
E 23 日 (土)															

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 13日(金)	ご飯	米(奈良市産)	110		D 16日(月)	ご飯	米(奈良市産)	110		D 17日(火)	パン	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆		
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		豚肉のしょうが炒め	豚肉	39	豚肉		牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		
	にしんのかんろ煮	にしんのかんろ煮(25g)	1切	小麦・大豆			ごま油	0.65	ごま		ブレーンオムレツ	ブレーンオムレツ(50g)	1個	卵・さけ・さば		
	奈良あえ	にんじん	6.5				土ししょうが	1.04			グリーンサラダ	トマトケチャップ	5			
		かんぴょう	1.04				おろしにんにく	0.07				キャベツ	45.5			
		干しいたけ	0.39				玉ねぎ	26				きゅうり	6.5			
		油揚げ	6.5	大豆			にんじん	13				ホールコーン	13			
		つきこんにゃく	13				濃口しょうゆ	4.55	小麦・大豆			ノンエッグマヨネーズ(10g)	1袋	大豆		
		奈良漬	2.6				砂糖	1.69			コンソメスープ	ベーコン	6.5	豚肉		
		サラダ油	0.39				みりん	1.3				じゃがいも	39			
E 12日(木)	うるめ節	0.52				りんごビューレ	3.25	りんご		玉ねぎ	32.5					
	濃口しょうゆ	1.95	小麦・大豆			かたくり粉	0.39			にんじん	13					
	砂糖	1.3			がんもの吉野くず煮	ミニがんも	13	大豆		コンソメ	2.08	小麦・大豆・鶏肉				
	みりん	1.95				ごぼう	13			淡口しょうゆ	0.39	小麦・大豆				
	水	13				にんじん	13			こしょう	0.01					
	豚汁	豚肉	13	豚肉			6.5		E 18日(水)	ヨーグルト	ヨーグルト(70g)	1個	乳			
		油揚げ	6.5	大豆			じゃがいも	39								
		切り干し大根	3.25				玉ねぎ	32.5								
		にんじん	13				油揚げ	6.5		大豆						
		ごぼう	19.5				干しわかめ	0.39								
	青ねぎ	3.9				青ねぎ	3.9									
	うるめ節	2.6				うるめ節	4.29									
	みそ	9.1	大豆			みそ	9.1	大豆								
	白みそ	1.3	大豆			白みそ	1.3	大豆								
	赤みそ	1.3	大豆			水	143									
	水	156			抹茶プリン	抹茶プリン(40g)	1個	大豆								
D 18日(水)	ご飯	米(奈良市産)	110		D 19日(木)	減量パン	パン(95g)	1個	小麦・乳・大豆	D 20日(金)	ご飯	米(奈良市産)	110			
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		
	ブルコギ	豚肉	39	豚肉		牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		白身魚の	白身魚の天ぷら(40g)	1切	小麦		
		サラダ油	1.3			パン	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆		かばすソースかけ	揚げ油	1.7			
		おろしにんにく	0.39				マカロニ	39	小麦			かばす果汁	0.9	小麦・大豆		
		酒	2.6				ベーコン	15.6	豚肉			濃口しょうゆ	0.9	小麦・大豆		
		コチジャン	0.65	大豆			白ぶどう酒	0.65				濃口しょうゆ	0.6			
		濃口しょうゆ	2.6	小麦・大豆			玉ねぎ	39				砂糖	1.3			
		砂糖	1.04				にんじん	6.5				キャベツのごま炒め	キャベツ	52		
		玉ねぎ	45.5				オリーブ油	0.39					にんじん	13		
E 17日(火)	にんじん	19.5				塩	0.26				ごま油	0.52	ごま			
	にら	3.9				こしょう	0.03				みりん	0.65				
	切り干し大根のナムル	切り干し大根	3.9			ガーリック	0.13	大豆		淡口しょうゆ	1.04	小麦・大豆				
		小松菜	6.5			コンソメ	1.95	小麦・大豆・鶏肉		濃口しょうゆ	1.04	小麦・大豆				
		すりごま	1.3	ごま		ローリエ	0.03			白ごま	1.3	ごま				
		白ごま	0.39	ごま		パプリカ	0.01			すりごま	1.3	ごま				
		ごま油	0.39	ごま		トマトピューレ	3.9									
		おろしにんにく	0.13			トマトケチャップ	6.5			かしわ汁	鶏肉	19.5	鶏肉			
		トウバンジャン	0.07			角チーズ	1.95	乳			サラダ油	0.52				
		砂糖	1.3			脱脂粉乳	2.6	乳			酒	0.65				
	濃口しょうゆ	2.34	小麦・大豆		上新粉	2.6				ごぼう	6.5					
D 23日(月)	豆腐チャンプルー	豆腐	32.5	大豆	D 24日(火)	海そうサラダ	キャベツ	52	乳	E 24日(火)	ご飯	米(奈良市産)	110			
		キャベツ	26				海そうミックス	0.52				牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳	
		にんじん	6.5				ホールコーン	6.5				だしましき卵	だしましき卵(50g)	1切	卵	
		チンゲン菜	6.5				柚子器油ドレッシング	9.1	小麦・りんご・大豆			高野豆腐の	豚ミンチ	32.5	豚肉	
		中華スープ	2.21	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま			チョコクリーム	1袋	小麦・大豆			そばろどんぶり	サラダ油	0.39		
													土ししょうが	1.3		
		塩	0.07										酒	0.65		
		水	143										高野豆腐	4.29	大豆	
													にんじん	15.6		
													ごぼう	6.5		
E 23日(月)	もずくスープ	もずく	13		E 25日(水)	ごはん	米(奈良市産)	110		D 25日(水)	ご飯	米(奈良市産)	110			
		チンゲン菜	6.5				牛乳	牛乳(200ml)	1本		乳		牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
		にんじん	13				チーズナゲット	チーズナゲット(1個20g)	3個		小麦・大豆・鶏肉・豚肉		だしましき卵	だしましき卵(50g)	1切	卵
		玉ねぎ	45.5									高野豆腐の	豚ミンチ	32.5	豚肉	
		青ねぎ	3.9									そばろどんぶり	サラダ油	0.39		
		中華スープ	2.21	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま									土ししょうが	1.3		
													酒	0.65		
		淡口しょうゆ	0.39	小麦・大豆									高野豆腐	4.29	大豆	
		酒	0.65										にんじん	15.6		
		こしょう	0.04										ごぼう	6.5		
D 26日(木)	魚ふりがけ	魚ふりがけ(2.8g)	1袋	小麦・大豆・さば・ごま	D 27日(金)	パン	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆	E 27日(金)	減量ご飯	米(奈良市産)	90			
							牛乳	牛乳(200ml)	1本		乳		牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
							チーズナゲット	チーズナゲット(1個20g)	3個		小麦・大豆・鶏肉・豚肉		うどん	うどん	78	小麦
													かまぼこ	13		
													油揚げ	19.5	大豆	
													玉ねぎ	19.5		
													にんじん	13		
													青ねぎ	3.9		
													うるめ節	2.99		
													だし昆布	0.65		
E 27日(金)	スナックレバー	鶏レバー(ゆで味付け)	30	小麦・大豆・鶏肉	E 26日(木)	ご飯	米(奈良市産)	110		D 30日(月)	きざみうどん	うどん	78	小麦		
		かたくり粉	4				豚肉	豚肉	26		豚肉		かまぼこ	13		
		揚げ油											油揚げ	19.5	大豆	
		砂糖	2										玉ねぎ	19.5		
		みりん	0.5										にんじん	13		
		濃口しょうゆ	1.5	小麦・大豆									青ねぎ	3.9		
		水	2										うるめ節	2.99		
													だし昆布	0.65		
													濃口しょうゆ	2.6	小麦・大豆	
													淡口しょうゆ	6.5	小麦・大豆	
D 30日(月)	黒豆きなごクリーム	黒豆きなごクリーム(10g)	1袋	乳・大豆・ごま	E 30日(月)	豚肉	豚肉	26	豚肉	E 30日(月)	ちくわの天ぷら	焼ちくわ(25g)	1本	小麦		
													天ぷら粉	3		
													揚げ油	4.5		

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、学校を通じて対象生徒の保護者にお知らせします。
★ご飯…242g
★減量ご飯…198g

	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)
6月分平均栄養量	831	14	32	409	107	4.1	470	0.7	0.6	33	7.4	2.9
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

奈良県産の食材

米・小麦粉・上新粉・天ぷら粉・吉野くず・
大豆・青ねぎ・片平あかね・玉ねぎ・なす・
米粉マカロニ・ブルーベリージャム

