

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
		ちりめんじゃこ	3.9			砂糖	1.3			砂糖	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			ちゃんこ汁	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						
		白ごま	1.3	ごま			にんじん	13						
E 2 日 (月)	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					
		玉ねぎ	32.5		E 3 日 (火)									
		豆腐	39	大豆										
		干しわかめ	0.39											
		青ねぎ	3.9											
		うるめ節	4.29											
		みそ	9.1	大豆										
		白みそ	1.3	大豆										
		水	143											
D 5 日 (木)	パン	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆	D 6 日 (金)	ごはん	米(奈良市産)	110		D 9 日 (月)	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
	フランクフルトのケチャップあえ	フランクフルト(40g)	1本	豚肉		チャプチェ	豚肉	32.5	豚肉		奈良の酒かすみそ炒め	豚肉	39	豚肉
		トマトペースト	3				サラダ油	0.39				サラダ油	0.65	
		トマトケチャップ	3				土しょうが	1.04				おろしにんにく	0.07	
		ウスターソース	0.3				おろしにんにく	0.13				酒	1.3	
		トンカツソース	0.4				酒	1.3				濃口しょうゆ	1.04	小麦・大豆
		砂糖	0.2				濃口しょうゆ	1.3	小麦・大豆			酒かす	1.56	
		洋がらし	0.04				玉ねぎ	52				キャベツ	32.5	
	ごぶきいも	じゃがいも	71.5				にんじん	6.5				玉ねぎ	26	
	塩	0.39			春雨	5.2			にんじん	13				
	にんじんのポタージュ	玉ねぎ	39			にら	5.2			五徳みそ	3.9	大豆		
		サラダ油	0.39			コチジャン	0.26	大豆		みりん	1.3			
		にんじん	13			中華スープ	0.65	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		砂糖	0.39			
		にんじんペースト	39							コチジャン	0.65	大豆		
		かぼちゃペースト	19.5							デンメンジャン	0.65	小麦・大豆・ごま		
		白いんげん豆ペースト	13							かたくり粉	0.65			
		塩	0.07				濃口しょうゆ	1.95	小麦・大豆	片平あかねちりめん	ちりめんじゃこ	6.5		
		こしょう	0.04				砂糖	1.3			片平あかね漬	5.2		
E 6 日 (金)		コンソメ	2.08	小麦・大豆・鶏肉			みりん	0.91			キャベツ	19.5		
		牛乳	52	乳			水	1.3			サラダ油	0.39		
		バター	0.65	乳			ベーコン	6.5	豚肉		砂糖	0.65		
		脱脂粉乳	3.9	乳			卵	39	卵		みりん	1.3		
		上新粉	1.3				豆腐	26	大豆		濃口しょうゆ	1.3	小麦・大豆	
		水	65				玉ねぎ	19.5			白ごま	0.65	ごま	
							にんじん	6.5			すりごま	0.65	ごま	
							青ねぎ	3.9						
							中華スープ	2.21	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		ずまし汁	豆腐	32.5	大豆
											かまぼこ	9.1		
D 10 日 (火)	パン	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆	D 11 日 (水)	ごはん	米(奈良市産)	110		D 12 日 (木)	パン	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
	奈良大豆のボークビーンズ	豚肉	32.5	豚肉		さばのしょうが煮	さば(40g)	1切	さば		かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃひき肉フライ(60g)	1個	小麦・りんご・大豆・豚肉
		サラダ油	0.39				土しょうが	1.2						
		赤ぶどう酒	1.3				濃口しょうゆ	3	小麦・大豆					
		塩	0.13				砂糖	3						
		こしょう	0.04				みりん	2						
		ガーリック	0.04	大豆			酒	1						
		玉ねぎ	58.5				水	15						
		にんじん	19.5				きらずの煮物	豚ミンチ	13		豚肉	じゃがいもとツナの炒め物	揚げ油	39
	じゃがいも	65				サラダ油	0.65			にんじん	6.5			
	大豆	19.5	大豆			おから	3.9	大豆		まぐろ油漬	19.5	大豆		
	コンソメ	1.56	小麦・大豆・鶏肉			にんじん	10.4			淡口しょうゆ	0.13	小麦・大豆		
	トマトビューレ	6.5				ごぼう	3.9			塩	0.03			
	パプリカ	0.04				つきこんにゃく	5.2							
	ローリエ	0.01				青ねぎ	1.95							
	小麦粉	3.9	小麦			うるめ節	2.6							
	バター	3.9	乳			濃口しょうゆ	2.99	小麦・大豆						
	砂糖	0.65				砂糖	3.25							
	湯	26				酒	0.65							
	ウスターソース	2.6				みりん	1.95							
	トマトケチャップ	13				水	39							
	生クリーム	1.3	乳・大豆			奈良なすのみそ汁	油揚げ	7.8	大豆					
	水	32.5					なす	19.5						
E 11 日 (水)	コールスローサラダ	キャベツ	52		E 10 日 (火)		玉ねぎ	39		E 13 日 (金)	パン	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆
		にんじん	6.5				にんじん	13			牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
		ホールコーン	6.5				青ねぎ	3.9			かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃひき肉フライ(60g)	1個	小麦・りんご・大豆・豚肉
		コールスロードレッシング	9.1				うるめ節	4.29						
		ブルーベリージャム	ブルーベリージャム(15g)	1袋			みそ	7.8	大豆					
							白みそ	1.3	大豆					
							赤みそ	1.3	大豆					
							水	143						

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルゲン	日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルゲン	日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルゲン	
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	
	にんじのかんろ煮	にんじのかんろ煮(25g)	1切	小麦・大豆			ごま油	0.65	ごま		プレーンオムレツ	プレーンオムレツ(50g)	1個	卵・さけ・そば	
	奈良あえ	にんじん	6.5				土しょうが	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	ペーコン	6.5	豚肉	
		サラダ油	0.39				みりん	1.3				じゃがいも	39		
		うるめ節	0.52				りんごピューレ	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				ミニがんも	13	大豆			コンソメ	2.08	小麦・大豆・鶏肉	
E 12日 (木)		みりん	1.95		E 16日 (月)	がんもの吉野くず煮	ごぼう	13		E 18日 (水)		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			こんにゃく	6.5			ヨーグルト	ヨーグルト(70g)	1個	乳	
		油揚げ	6.5	大豆			サラダ油	0.39							
		切り干し大根	3.25					うるめ節	1.3						
		にんじん	13					酒	1.95						
		ごぼう	19.5					濃口しょうゆ	3.9		小麦・大豆				
		青ねぎ	3.9					みりん	1.95						
		うるめ節	2.6					砂糖	1.95						
		みそ	9.1	大豆				吉野くず	0.65						
		白みそ	1.3	大豆				水	32.5						
		赤みそ	1.3	大豆				じゃがいも	39						
		水	156					玉ねぎ	32.5						
	のりをつくだ煮	のりをつくだ煮(8g)	1袋	小麦・大豆		油揚げ	6.5	大豆							
D 18日 (水)	ご飯	米(奈良市産)	110		D 19日 (木)	抹茶プリン	抹茶プリン(40g)	1個	大豆	D 20日 (金)	ご飯	米(奈良市産)	110		
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		減量パン	パン(95g)	1個	小麦・乳・大豆		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				マカロニ	39	小麦		かぼすソースかけ	揚げ油	1.7		
		おろしにんにく	0.39				ベーコン	15.6	豚肉			かぼす果汁	0.9	小麦・大豆	
		酒	2.6				白ぶどう酒	0.65				濃口しょうゆ	0.6		
		コチジャン	0.65	大豆			玉ねぎ	39			キャベツのごま炒め	砂糖	0.6		
		濃口しょうゆ	2.6	小麦・大豆			にんじん	6.5				水	1.3		
		砂糖	1.04				オリーブ油	0.39				キャベツ	52		
		玉ねぎ	45.5				塩	0.26				にんじん	13		
		にんじん	19.5				こしょう	0.03				ごま油	0.52	ごま	
		にら	3.9				ガーリック	0.13	大豆			みりん	0.65		
		切り干し大根のナムル	切り干し大根	3.9			コンソメ	1.95	小麦・大豆・鶏肉			淡口しょうゆ	1.04	小麦・大豆	
E 17日 (火)		小松菜	6.5		E 20日 (金)	海そうサラダ	ローリエ	0.03		E 19日 (木)	かしわ汁	鶏肉	19.5	鶏肉	
		すりごま	1.3	ごま			パプリカ	0.01				サラダ油	0.52		
		白ごま	0.39	ごま			トマトピューレ	3.9				酒	0.65		
		ごま油	0.39	ごま			トマトケチャップ	6.5				ごぼう	6.5		
		おろしにんにく	0.13				角チーズ	1.95	乳				にんじん	13	
		トウバンジャン	0.07				脱脂粉乳	2.6	乳				濃厚しょうゆ	1.04	小麦・大豆
		砂糖	1.3				牛乳	52	乳				白ごま	1.3	ごま
		濃口しょうゆ	2.34	小麦・大豆			バター	0.65	乳				すりごま	1.3	ごま
		穀物酢	1.3				生クリーム	1.3	乳・大豆						
		トツク	19.5				水	39							
		ベーコン	3.9	豚肉			キャベツ	52							
		豆腐	32.5	大豆			海そうミックス	0.52							
		キャベツ	26				ホールコーン	6.5							
	にんじん	6.5			柚子醬油ドレッシング	9.1	小麦・りんご・大豆								
	チンゲン菜	6.5			チョコクリーム	1袋	小麦・大豆								
	中華スープ	2.21	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま												
D 23日 (月)	ご飯	米(奈良市産)	110		D 24日 (火)	パン	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆	D 25日 (水)	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	
	豆腐チャンプルー	豚肉	26	豚肉		チキンナゲット	チキンナゲット(1個20g)	3個	小麦・大豆・鶏肉・豚肉		だしまき卵	だしまき卵(50g)	1切	卵	
		ごま油	0.65	ごま			揚げ油				高野豆腐の	豚ミンチ	32.5	豚肉	
		酒	0.65			ツナとひじきのサラダ	まぐろ油漬	14.3	大豆		そばろどんぶり	サラダ油	0.39		
		濃口しょうゆ	0.78	小麦・大豆			ひじき	2.34				土しょうが	1.3		
		豆腐	71.5	大豆			キャベツ	26				酒	0.65		
		キャベツ	32.5				にんじん	6.5				高野豆腐	4.29	大豆	
		にんじん	13				サラダ油	0.26				にんじん	15.6		
		かたくり粉	0.52	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま			ナムルドレッシング	9.1	小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉			ごぼう	6.5		
		中華スープ	0.52	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま								濃口しょうゆ	3.9	小麦・大豆	
												淡口しょうゆ	1.3	小麦・大豆	
	E 23日 (月)		鶏がらスープ	1.56		大豆・鶏肉・豚肉	E 25日 (水)	コーンスープ	ペーコン		6.5	豚肉	E 24日 (火)	かぼちゃのみそ汁	油揚げ
		こしょう	0.04			玉ねぎ		45.5				かぼちゃ		39	
もずくスープ		ベーコン	6.5	豚肉		にんじん		6.5				玉ねぎ		32.5	
		もずく	13			クリームコーン		19.5				青ねぎ		3.9	
		チンゲン菜	6.5			ホールコーン		19.5				うるめ節		4.29	
		にんじん	13			白いんげん豆ペースト		13				みそ		9.1	大豆
		玉ねぎ	45.5			塩		0.13				白みそ		1.3	大豆
		青ねぎ	3.9			こしょう		0.04				水		143	
		中華スープ	2.21	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		コンソメ		1.95	小麦・大豆・鶏肉						
						牛乳		52	乳						
						上新粉		2.6							
						脱脂粉乳		3.9	乳						
						バター		0.65	乳						
					水	65									
D 26日 (木)	魚ぶりかけ	魚ぶりかけ(2.8g)	1袋	小麦・大豆・さば・ごま	D 27日 (金)	いちごどりんこのジャム	いちごどりんこのジャム(15g)	1袋	りんご	D 30日 (月)	減量ご飯	米(奈良市産)	90		
	シニクラーザーゼリー	シニクラーザーゼリー(50g)	1個	小麦・乳・大豆							牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳	
	パン	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆							きざみうどん	うどん	78	小麦	
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳								豚肉	13	豚肉	
	揚げぎょうざ	ぎょうざ(1個18g)	3個	小麦・大豆・豚肉・ごま								かまぼこ	13		
												油揚げ	19.5	大豆	
	こんにゃく	揚げ油										玉ねぎ	19.5		
	みそラーメン	こんにゃく麺	71.5									にんじん	13		
		豚肉	26	豚肉								青ねぎ	3.9		
		ごま油	0.26	ごま								うるめ節	2.99		
		塩	0.07									だし昆布	0.65		
		酒	1.3									濃口しょうゆ	2.6	小麦・大豆	
		こしょう	0.04									淡口しょうゆ	6.5	小麦・大豆	
E 27日 (金)		ガーリック	0.03	大豆							砂糖	0.65			
		キャベツ	32.5								みりん	1.3			
		玉ねぎ	19.5								塩	0.13			
		ホールコーン	13								水	149.5			
		にんじん	6.5												
		青ねぎ	3.9												
		みそ	5.2	大豆											
		赤みそ	1.3	大豆											
		中華スープ	2.6	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま											

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

