令和7年度 中学校

学校給食献立表



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・パナナ・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
	パン 牛乳	パン(125g) 牛乳(200ml)	1個	小麦·乳·大豆 乳		ご飯	米(奈良市産) 牛乳(200ml)	110			パン 牛乳	パン(125g) 牛乳(200ml)	1個 1本	小麦·乳·大豆 到。
	プレーンオムレツ	プレーンオムレツ(50g) トマトケチャップ		卵・さば・さけ		デジカルビ	豚肉	32.5 豚	肉		チキンカツ	チキンカツ(60g)		小麦·大豆·鶏肉
	ポテトサラダ	じゃがいも	58.5				ごま油 おろしにんにく	0.65 ご 0.05			キャベツのソテー	揚げ油 キャベツ	52	
		にんじん ノンエッグマヨネーズ(10g)	10.4	大豆			濃口しょうゆ 酒	1.3 小 0.65	麦·大豆			にんじん サラダ油	0.39	
D	米粉マカロニの	ベーコン	6.5	豚肉	Ď		塩	0.04		D		コンソメ	0.52	小麦·大豆·鶏肉
1日	ミネストローネ	キャベツ 玉ねぎ	39 32.5		2 FI		トッポギ キャベツ	26 39		3日	クラムチャウダー	こしょう ベーコン	0.04 6.5	豚肉
(人)		ホールコーン	6.5		日 (水)		玉ねぎ	26		(呆)		あさり	13	
		米粉マカロニ コンソメ	5.2 2.08	小麦·大豆·鶏肉			にんじん にら	13 3.9				白ぶどう酒 玉ねぎ	0.65	
		淡口しょうゆ こしょう	0.39 0.04	小麦·大豆			白菜キムチ 中華スープ	5.2 0.26 小	麦.大豆.			にんじん じゃがいも	13 52	
		水	143				中華スープ	第 第 ご	肉·豚肉·			白いんげん豆ペースト	13	
							砂糖	1.04	エ			コンソメ 塩	1.95 0.13	小麦·大豆·鶏肉
							みりん	0.39				こしょう	0.04	
							みそ 赤みそ	2.6 大				上新粉 牛乳	2.6 52	到.
							コチジャン	0.26 大	豆			脱脂粉乳	3.9	乳
						わかめスープ	ベーコン 干しわかめ	5.2 豚 0.65	肉			バター 水	1.3 39	判
_					Е		豆腐	39 大	豆	Е				
E 2 日					1		にんじん 玉ねぎ	6.5 13		4				
且					(火)		青ねぎ 中華スープ	3.9	± +=	日				
(水)					(火)		中華スーク		肉·豚肉·	(金)				
							濃口しょうゆ	0.26 小	_					
							酒	0.65	첫 스코					
							こしょう 水	0.04 156						
						豆乳プリン	豆乳プリン(40g)	1個 大	豆			195 (4.05		
	一ご飯 牛乳	米(奈良市産) 牛乳(200ml)	110 1本			ご飯 牛乳	米(奈良市産) 牛乳(200ml)	110			パン 牛乳	パン(125g) 牛乳(200ml)	1個	小麦·乳·大豆 乳
	いわしのしょうが煮	いわし(35g)	1尾			ハンバーグのてり煮	ハンバーグ(星型)(60g)	1個 大豆	z·鶏肉·豚肉		ポークチャップ	豚肉	39	豚肉
		土しょうが 濃口しょうゆ	1.2				砂糖 濃口しょうゆ	2.5 3.5 小	麦·大豆			サラダ油 玉ねぎ	0.65 45.5	
D		砂糖	3		D		酒	1.2		D		ピーマン	6.5	
4		みりん 酒	1		7		みりん かたくり粉	2.5 0.5		8		トマトケチャップ 砂糖	7.8 1.04	
	ひじきと大豆の磯煮	水	15 3.25		日 (月)	ちりめんキャベツ	水 ちりめんじゃこ	30 5.2		思		トンカツソース 塩	1.95 0.07	
(金)	ひしきと人豆の威急	にんじん	13		(月)	5900047775	キャベツ	32.5		(火)	ごぼうサラダ	ごぼう	39	
		つきこんにゃく 油揚げ	6.5	大豆			きざみたくあん ごま油	9.1 大 0.39 ご				穀物酢 にんじん	0.26 6.5	
		大豆	13	大豆			砂糖	0.65	6			ごまドレッシング	9.1	小麦・大豆・ごま
		うるめ節 サラダ油	1.3 0.26				みりん 濃口しょうゆ	1.3 1.56 小	麦・大豆		かきたまスープ	ベーコン 卵	6.5 39	
		砂糖	2.6			七夕汁	そうめん	7.8 小	麦			玉ねぎ	26	31-
		みりん 濃口しょうゆ	0.65 3.25	小麦·大豆			豆腐 かまぼこ	26 大 6.5	豆			にんじん 青ねぎ	6.5 3.9	
		水	13				干しわかめ	0.26				コンソメ	2.08	小麦·大豆·鶏肉
	つんきーだご汁	小麦粉 水	15.6 13			3 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	えのきたけ オクラ	6.5 3.9				淡口しょうゆ こしょう	0.65	小麦·大豆
Е	佐賀県	鶏肉にんじん		鶏肉	Е	4 4 4 4	うるめ節 だし昆布	3.9 0.26		Ε		かたくり粉水	0.65 156	
3	食育の日	玉ねぎ	6.5 26		7	Mush	淡口しょうゆ	4.55 小	麦·大豆	9日	いちごとりんごのジャム	小 いちごとりんごのジャム(15g)		りんご
E 3 日 (木)	4.6	ごぼう 青ねぎ	6.5 3.9		E 7 日 (月)	THE REAL PROPERTY OF THE PARTY	塩水	0.13 156		(水)				
	7	うるめ節	3.9			THE TOTAL PROPERTY OF THE PARTY	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	150		,,,,				
		濃口しょうゆ 淡口しょうゆ		小麦·大豆 小麦·大豆										
		みりん	0.65											
	しかまろくん ・ 奈良 下級比協会	酒 水	1.3 143											
	ご飯 牛乳	米(奈良市産) 牛乳(200ml)	110 1本			パン 牛乳	パン(125g) 牛乳(200ml)	1個 小利 1本 乳	麦・乳・大豆		ご飯 牛乳	米(奈良市産) 牛乳(200ml)	110 1本	
	 豚肉の塩こうじ炒め	豚肉	32.5	豚肉		春巻	十孔(200ml) 春巻(50g)	1本 小	麦・大豆・		千孔 夏野菜カレー	豚肉	26	豚肉
		ごま油 おろしにんにく	0.65 0.07				揚げ油	湯	肉・ごま			土しょうが おろしにんにく	0.39	
		酒	0.65			キャベツの中華炒め	豚肉	19.5 豚	肉			塩	0.07	
D		淡口しょうゆ こしょう	1.04 0.04	小麦·大豆	D 10		サラダ油 酒	0.39 0.65		D 11		こしょう 赤ぶどう酒	0.03	
9 日		玉ねぎ	32.5		10		濃口しょうゆ	0.26 小	麦·大豆	11		玉ねぎ	65	
日 (水)		にんじん キャベツ	13 26		日 (木)		キャベツ 小松菜	39 13		(金)		かぼちゃ にんじん	39 19.5	
		塩こうじ かたくり粉	3.25 0.39				ホールコーン中華スープ	6.5 0.65 小	妻,士豆,			なす	13	
	切り干し大根の煮つけ	切り干し大根	9.1				マギヘーノ	鶏	肉·豚肉·			カレー粉(ブレンド)	6.5 0.91	
		サラダ油油揚げ	0.65				淡口しょうゆ	0.39 小				純カレー粉 トマトピューレ	0.26 10.4	
		平天	6.5			<u></u>	かたくり粉	0.39				りんごピューレ	5.2	りんご
		にんじん 砂糖	6.5 3.9			五目スープ	ベーコン 豆腐	6.5 豚 32.5 大				コンソメ チャツネ	1.3	小麦·大豆·鶏肉 りんご・大豆
		濃口しょうゆ	3.9	小麦·大豆			玉ねぎ	32.5				脱脂粉乳	3.9	乳
		淡口しょうゆ みりん	1.3 1.3	小麦・大豆			にんじん チンゲン菜	13 10.4				角チーズ バター	3.9 5.2	判 乳
		うるめ節	1.3				中華スープ	2.21 小	麦·大豆· 肉·豚肉·			小麦粉	5.2	小麦
Е	ふのみそ汁	水 ふ	26 1.04		Е			満に		Е		砂糖湯	0.26	
8		油揚げ	6.5	大豆	11		濃口しょうゆ	0.65 小	麦·大豆	10		トマトケチャップ	2.6	
E 8日(火)		玉ねぎ 干しわかめ	0.39		日(金)		酒 ごま油	0.65 0.26 ご	` ま	日 (木)		ウスターソース 濃口しょうゆ	3.9 1.04	小麦·大豆
		青ねぎ	3.9		(312)	 ベビーチーズ	水 ベビーチーズ(10g)	143		(714)		ヨーグルト	2.6	
		うるめ節 みそ	4.68 10.4	大豆		ハヒーナース	ハヒーナース(10g)	1個 乳	'		コールスローサラダ	水 キャベツ	39 52	
		白みそ	1.3 156	大豆								にんじん ホールコーン	6.5 6.5	
		1.405	100	1		1		1 1				/小 ルコーノ		
		3.									アセロラ豆乳ゼリー	コールスロードレッシング アセロラ豆乳ゼリー(40g)	9.1	りんご・大豆

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
	ご飯さばの村	梅煮		米(奈良市産 さば(40g) 梅ペースト 酒)		110 1切 2 1	さば		パン 牛乳 肉だんご	=		パン(125g) 牛乳(200ml) 肉だんご(1個22.5	g)	1本 2個	小麦・りん ご・大豆・鶏		ご飯 牛乳 ししゃも	シフライ		米(奈良市産 牛乳(200m ししゃもフラー 揚げ油	l)	(0g)		1 乳 小麦
D 14 日 (月)	奈良なすと ピーマンのみそ炒			砂糖 濃口しょうゆ みりん 水 豚肉 サラダ油			2 2 1.5 15	小麦·大豆	D 15 日(火)	スープ	スープ煮				19.5 0.39 58.5 58.5 52	肉·豚肉 豚肉	D 16 日 (水)		が甘辛あ		鶏レバー(で/ 揚げ油 砂糖 濃口しょうゆ みりん 水	∪粉付)	1.28 1.28 1.28 0.8	小麦·大豆	
(73)				なす ピーマン にんじん 酒 砂糖 濃口しょうゆ			32.5 6.5 6.5 1.3 3.25 1.95						にんじん ホールコーン コンソメ こしょう 淡口しょうゆ 水		0.04 0.26 52	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆	(30)	青菜の煮びたし			小松菜 キャベツ 平天 油揚げ うるめ節 濃口しょうゆ			0.65 3.25	大豆 大豆 , 小麦·大豆
	すましき	F		赤みそ みりん 豆腐 かまぼこ			0.65	大豆		マヨ	ドの ネーズリ	炒め	ベーコン マカロニ エリンギ にんじん		6.5 5.2 15.6 13	豚肉 小麦					淡口しょうゆ みりん 砂糖 水			1.95 0.65 6.5	
E 14 日 (月)			Marie L.	干しわかめ 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ うるめ節 だし昆布 淡口しょうゆ				小麦·大豆	E 16 日 (水)				小松菜 ノンエッグマヨネース 塩 こしょう 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ コンソメ		0.26 0.26	小麦·大豆 小麦·大豆 _{小麦·大豆·鶏肉}	E 15 日 (火)	利休汁			豆腐 油揚げ ごぼう にんじん つきこんにゃ 青ねぎ うるめ節	<		7.8 13 13 13 3.9 4.29	
		<u>-</u>	n El	塩水			0.13 156			ミルククリーム		`	ミルククリーム(15g)		乳·大豆					みそ 白みそ 赤みそ ねりごま 水			1.3 1.3	大豆 大豆 大豆 ! ごま
	パン 牛乳			パン(125g) 牛乳(200m			1本	小麦·乳·大豆 乳	 	ご飯 牛乳			米(奈良市産) 牛乳(200ml)		110 1本	乳									
D 17 日	7502	ノシチュ ・		豚塩こガ赤サウン はいい はいい はいい はいい はいい かいがい はいい ない かい でいい ない いい ない いい ない いい かい かい いい かい かい かい かい かい かい かい かい かい			0.13 0.04 0.04 1.3 0.39 65 58.5 13 1.95 5.2 5.2 39	大豆 小麦·大豆·鶏麻 小麦 乳	E 17 日	ハヤシラ	ライス		豚肉 塩 しょう カーズラグ ボラグがい サーベンを ボラグがい ボーベンを ボーベン ボーベン ボーベン ボーベン ボーベン ボーベン ボーベン ボーベン		0.13 0.04 0.04 1.3 0.39 65 58.5 13 1.95 5.2 5.2 39 0.39	_{小麦·大豆·鶏肉} 小麦									
(木)				トマトピューし トマトケチャッ ウスターソー 脱脂粉乳 パプリカ 水	ップ		5.2 10.4 1.3 2.6 0.04 45.5	乳	(木)				トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 脱脂粉乳 パプリカ 水		5.2 10.4 1.3 2.6 0.04 45.5	乳									
	海そう†	アラダ		キャベツ 海そうミック ホールコーン ナムルドレッ	,			小麦・ごま 大豆・鶏肉 豚肉		海そう†	サラダ		キャベツ 海そうミックス ホールコーン ナムルドレッシング		52 0.52 6.5 9.1	小麦・ごま・ 大豆・鶏肉・ 豚肉									
	棒ソーt	<u>ヹ</u> ージ		棒ソーセージ	(20g)	1本	小麦・かに・ 大豆・さけ		棒ソーt	セージ		棒ソーセージ(20g)		1本	小麦・かに・ 大豆・さけ									





) <i>[</i>	J																																						
日		献	立 :	名	食		品	名	1人	分(g)	アレノ	レゲン	日	献	ζ Ι	立	名		1	食	品	名	1.	人分(g)	アレ	ノルゲン	日		献	立	Ī.	名		食	品	:	名	1,	人分(g)	アレノ	レゲン
D 26 日 (火)	4	は量パン 乳 ートソー	ススパケ	***	パン(95g) 牛乳(200r スパミーの パデンチック もいでシリックトンター カーマンターマンター トマスター トウスター トウスター	·nl) ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・				0.04 0.39 59.5		D 27 日 (水)	ご飯 牛乳 こぎつねご飯の具 キャベツのごま炒め			米(奈良市産)						0.65 0.26 13 19.5	到 第 3 大 3 小 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	ā.	"		ヾン F乳 ベークb	 2-3	ンズ		「牛乳(200ml) 豚肉 サラダ油 赤ぶどう酒 塩 こしょう ガーリック 玉ねぎ にんじん じゃがいも 大豆 コンソメ トマトピューレ パプリカ						126 0.39 1.3 0.13 0.04 0.04 58.5 19.5 65 32.5	大豆大豆大豆大豆			
E 27 日 (水)		ナとひし		ラダ	トンカツノーション ト濃パ砂水 まひちゃんじルフリカ は カース は でいい カース は でいい カース は アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・ア	Φ ン ノング				0.04 0.78 19.5 14.3 2.34 26 6.5 3.9 0.26 9.1	小麦 大豆	豆・ごま	E 26 日 (火)	豚汁				淡か白す豚切つご青	コンゴンドリー ぎょうしょう まいり まいしん いっぱい まいしん かいしん かいしん かいしん かいしん かいしん かいしん かいしん か					0.39 1.04 1.04 15.6 3.25 13 3.9 2.6 9.1	小 が で で で で で で 大 大 大 大 大 大 大 大 大	ま <u></u> 肉 豆豆	E 29 (金) 	ボイル+			žIJ—	トマト 水 キャ^ にんし ナムル	分 - ァーソーヤー ドツ ぶん レドレッ		—(!	5 0 g)		3.9 0.65 2.6 2.6 13 32.5 13	小乳 小大豚	ご鶏肉・
D 29 日 (金)	牛野	飯 乳 ・菜コロッ べんもとれ	-	物	米(奈良では、100mm) (200mm) (200mm	ทไ) 7(5(Og)			26 13 13 19.5 0.39 1.3	乳 小麦 大豆							171								良	県	· P	奎	0	E		材						4		
E 28 日 (木)		長なすの	かみそう	F	砂水油な玉に青うみ白赤水油な玉に青うみ白赤水のできない。					2.6 39 6.5 19.5 39 13 3.9 4.29 7.8	大豆大豆豆大												`	米・! 玉ねき		~				•	•	•		-					しかま。 ○ 奈良市財	5<ん 种協会	



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

☆ 都合により納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	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	VA	VB1	VB2	VC	食物繊維	食塩相当量
	(kcal)	(%)	(%)	(mg)	(mg)	(mg)	(µgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
7·8月分平均栄養量(D班)	827	15	32	419	109	4.4	405	0.6	0.6	36	7.8	3.0
7·8月分平均栄養量(E班)	829	14	31	416	109	4.4	405	0.7	0.6	36	7.7	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