

令和7年度 中学校

学校給食献立表

7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 1 日 (火)	パン	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆	D 2 日 (水)	ご飯	米(奈良市産)	110		D 3 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
E 2 日 (水)	ブレーンオムレツ	ブレーンオムレツ(50g)	1個	卵・そば・さけ	E 1 日 (火)	デジガルビ	豚肉	32.5	豚肉	E 4 日 (金)	チキンカツ	チキンカツ(60g)	1個	小麦・大豆・鶏肉
	ポテトサラダ	じゃがいも にんじん ノンエッグマヨネーズ(10g)	5 10.4 1袋	大豆			ごま油 おろしにんにく 濃口しょうゆ 酒 塩 トッポギ キャベツ 玉ねぎ	0.65 0.05 1.3 0.65 0.04 26 39 26	ごま 小麦・大豆		キャベツのソテー	揚げ油 キャベツ にんじん サラダ油 コンソメ こしょう	52 13 0.39 0.52 0.04	小麦・大豆・鶏肉
D 4 日 (金)	米粉マカロニの ミネストローネ	ベーコン キャベツ 玉ねぎ ホールコーン 米粉マカロニ コンソメ 淡口しょうゆ こしょう 水	6.5 39 32.5 6.5 5.2 2.08 0.39 0.04 143	豚肉 小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆	D 7 日 (月)	わかめスープ	ベーコン 干しわかめ 豆腐 にんじん 玉ねぎ 青ねぎ 中華スープ	5.2 0.65 39 6.5 13 3.9 2.21	豚肉 大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	E 9 日 (水)	グラムチャウダー	ベーコン あさり 白ぶどう酒 玉ねぎ にんじん じゃがいも 白いんげん豆ペースト コンソメ 塩 こしょう 上新粉 牛乳 脱脂粉乳 バター 水	6.5 13 0.65 39 13 52 13 1.95 0.13 0.04 2.6 52 3.9 1.3 39	豚肉 小麦・大豆・鶏肉
							砂糖 みりん みそ 赤みそ コチジャン	1.04 0.39 2.6 0.65 0.26	大豆 大豆 大豆		パン	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆
E 3 日 (木)	いわしのしょうが煮	米(奈良市産) 牛乳(200ml) いわし(35g) 土しょうが 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 水	110 1本 1尾 1.2 3 3 2 1 15	乳 小麦・大豆	E 7 日 (月)	ちりめんキャベツ	米(奈良市産) 牛乳(200ml) ハンバーグ(星型)(60g) 砂糖 濃口しょうゆ 酒 みりん かたくり粉 水	110 1本 1個 2.5 3.5 1.2 2.5 0.5 30	乳 大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆 小麦 小麦・大豆	D 8 日 (火)	ボークチャップ	豚肉 サラダ油 玉ねぎ ピーマン トマトケチャップ 砂糖 トンカツソース 塩	39 0.65 45.5 6.5 7.8 1.04 1.95 0.07	豚肉
	つんぎーだご汁	ひじき にんじん つきこんにやく 油揚げ 大豆 うるめ節 サラダ油 砂糖 みりん 濃口しょうゆ 水	3.25 13 6.5 6.5 13 1.3 0.26 2.6 0.65 3.25 13	大豆 大豆 小麦・大豆		七タ汁	ちりめんじゃこ キャベツ きざみたくあん ごま油 砂糖 みりん 濃口しょうゆ そうめん 豆腐 かまぼこ 干しわかめ えのきたけ オクラ うるめ節 だし昆布 淡口しょうゆ 塩 水	5.2 32.5 9.1 0.39 0.65 1.3 1.56 7.8 26 6.5 0.26 6.5 3.9 3.9 0.26 4.55 0.13 156	小麦・大豆 大豆 小麦 大豆 小麦・大豆 小麦・大豆 小麦・大豆 小麦・大豆		ごぼうサラダ	ごぼう 穀物酢 にんじん ごまドレッシング	39 0.26 6.5 9.1	小麦・大豆・ごま
D 9 日 (水)	豚肉の塩ごうじ炒め	小麦粉 水 鶏肉 にんじん 玉ねぎ ごぼう 青ねぎ うるめ節 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 酒 水	15.6 13 13 6.5 26 6.5 3.9 3.9 1.3 3.9 0.65 1.3 1.3 143	小麦 鶏肉 小麦・大豆 小麦・大豆	E 11 日 (金)	パン	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆	E 10 日 (木)	いちごとりんごのジャム	いちごとりんごのジャム(15g)	1袋	りんご
	切り干し大根の煮つけ	米(奈良市産) 牛乳(200ml) 豚肉 ごま油 おろしにんにく 酒 濃口しょうゆ こしょう 玉ねぎ にんじん キャベツ 塩ごうじ かたくり粉	110 1本 32.5 0.65 0.07 0.65 1.04 0.04 32.5 13 26 3.25 0.39	乳 豚肉 ごま 小麦・大豆		キャベツの中華炒め	揚げ油 豚肉 サラダ油 酒 濃口しょうゆ キャベツ 小松菜 ホールコーン 中華スープ	19.5 0.39 0.65 0.26 39 13 6.5 0.65	豚肉 小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		夏野菜カレー	豚肉 土しょうが おろしにんにく 塩 こしょう 赤ぶどう酒 玉ねぎ かぼちゃ にんじん なす ゴーヤ カレー粉(ブレンド) 純カレー粉 トマトピューレ りんごピューレ	26 0.39 0.1 0.07 0.03 1.3 65 39 19.5 13 6.5 0.91 0.26 10.4 5.2	豚肉 小麦・大豆・鶏肉 りんご・大豆
E 8 日 (火)	ふのみそ汁	さ 油揚げ 玉ねぎ 干しわかめ 青ねぎ うるめ節 みそ 白みそ 水	1.04 6.5 39 0.39 3.9 4.68 10.4 1.3 156	小麦 大豆 大豆 大豆	D 10 日 (木)	五目スープ	ベーコン 豆腐 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 中華スープ	6.5 32.5 32.5 13 10.4 2.21	豚肉 大豆 小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	D 11 日 (金)	コールスローサラダ	キャベツ にんじん ホールコーン コールスロードレッシング	52 6.5 6.5 9.1	
						ベビーチーズ	ベビーチーズ(10g)	1個	乳		アゼロラ豆乳ゼリー	アゼロラ豆乳ゼリー(40g)	1個	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
D 14 日 (月)	ご飯	米(奈良市産)	110		D 15 日 (火)	パン	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆	D 16 日 (水)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	さばの梅煮	さば(40g)	1切	さば		牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
		梅ペースト	2			肉だんご	肉だんご(1個22.5g)	2個	小麦・りんご・大豆・鶏肉・豚肉		ししゃもフライ	ししゃもフライ(1尾20g)	2尾	小麦
		酒	1								レバーの甘辛あえ	鶏レバー(でん粉付)	20	鶏肉
		砂糖	2			スープ煮	豚肉	19.5	豚肉			揚げ油		
		濃口しょうゆ	2	小麦・大豆			サラダ油	0.39				砂糖	1.28	
		みりん	1.5				じゃがいも	58.5				濃口しょうゆ	1.28	小麦・大豆
		水	15				玉ねぎ	58.5				みりん	1.28	
	奈良なすとピーマンのみそ炒め	豚肉	32.5	豚肉			キャベツ	52				水	0.8	
		サラダ油	0.78				にんじん	19.5			青菜の煮びたし	小松菜	19.5	
E 14 日 (月)		なす	32.5		E 16 日 (水)	エリンギのマヨネーズ炒め	ベーコン	6.5	豚肉	E 15 日 (火)		キャベツ	39	
		ピーマン	6.5				マカロニ	5.2	小麦			平天	6.5	
		にんじん	6.5				エリンギ	15.6				油揚げ	7.8	大豆
		酒	1.3				にんじん	13				うるめ節	0.65	
		砂糖	3.25				小松菜	15.6				濃口しょうゆ	3.25	小麦・大豆
		濃口しょうゆ	1.95	小麦・大豆			ノンエッグマヨネーズ	5.2	大豆			淡口しょうゆ	0.65	小麦・大豆
		赤みそ	4.55	大豆			塩	0.03				みりん	1.95	
		みりん	0.65				こしょう	0.04			利休汁	砂糖	0.65	
	すまし汁	豆腐	32.5	大豆			こしょう	0.04				水	6.5	
		かまぼこ	9.1				濃口しょうゆ	0.39	小麦・大豆			豆腐	26	大豆
D 17 日 (木)		干しわかめ	0.39		E 17 日 (木)		濃口しょうゆ	0.39	小麦・大豆	E 29 日 (金)		ごぼう	13	
		玉ねぎ	19.5				淡口しょうゆ	0.26	小麦・大豆			にんじん	13	
		えのきたけ	10.4				コンソメ	0.26	小麦・大豆・鶏肉			つきこんにゃく	13	
		青ねぎ	3.9				ミルククリーム	1袋	乳・大豆			青ねぎ	3.9	
		うるめ節	3.9									うるめ節	4.29	
		だし昆布	0.26									みそ	7.8	大豆
		淡口しょうゆ	3.25	小麦・大豆								白みそ	1.3	大豆
		塩	0.13									赤みそ	1.3	大豆
		水	156									ねりごま	5.2	ごま
												水	143	
D 17 日 (木)	パン	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆	E 17 日 (木)	ご飯	米(奈良市産)	110		E 29 日 (金)	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
	ブラウنشチュー	豚肉	26	豚肉		ハヤシライス	豚肉	26	豚肉		ブラウنشチュー	豚肉	26	豚肉
		塩	0.13				塩	0.13				塩	0.13	
		こしょう	0.04				こしょう	0.04				こしょう	0.04	
		ガーリック	0.04	大豆			ガーリック	0.04	大豆			ガーリック	0.04	大豆
		赤ぶどう酒	1.3				赤ぶどう酒	1.3				赤ぶどう酒	1.3	
		サラダ油	0.39				サラダ油	0.39				サラダ油	0.39	
		じゃがいも	65				じゃがいも	65				じゃがいも	65	
		玉ねぎ	58.5				玉ねぎ	58.5				玉ねぎ	58.5	
D 17 日 (木)		にんじん	13		E 17 日 (木)		にんじん	13	小麦・大豆・鶏肉	E 29 日 (金)		にんじん	13	
		コンソメ	1.95	小麦・大豆・鶏肉			コンソメ	1.95	小麦・大豆・鶏肉			コンソメ	1.56	小麦・大豆・鶏肉
		小麦粉	5.2	小麦			小麦粉	5.2	小麦			小麦粉	6.5	
		バター	5.2	乳			バター	5.2	乳			バター	0.04	
		湯	39				湯	39				ローリエ	0.01	
		砂糖	0.39				砂糖	0.39				小麦粉	3.9	小麦
		トマトピューレ	5.2				トマトピューレ	5.2				バター	3.9	乳
		トマトケチャップ	10.4				トマトケチャップ	10.4				砂糖	0.65	
		ウスターソース	1.3				ウスターソース	1.3				湯	26	
		脱脂粉乳	2.6	乳			脱脂粉乳	2.6	乳			ウスターソース	2.6	
D 17 日 (木)		パプリカ	0.04		E 17 日 (木)		パプリカ	0.04		E 29 日 (金)	ポイルサラダ	キャベツ	52	
		水	45.5				水	45.5				にんじん	13	
	海そうサラダ	キャベツ	52			海そうサラダ	キャベツ	52				ナムルドレッシング	9.1	小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉
		海そうミックス	0.52				海そうミックス	0.52						
		ホールコーン	6.5				ホールコーン	6.5						
		ナムルドレッシング	9.1	小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉			ナムルドレッシング	9.1	小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉					
D 26 日 (火)	ご飯	米(奈良市産)	110		D 27 日 (水)	ご飯	米(奈良市産)	110		D 28 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
	野菜コロッケ	野菜コロッケ(50g)	1個	小麦・大豆		こぎつねご飯の具	鶏ミンチ	26	鶏肉		ブラウنشチュー	豚肉	26	豚肉
	がんもと根菜の煮物	ミニがんも	26	大豆			サラダ油	0.65				サラダ油	0.39	
		ごぼう	13				土しょうが	0.26				赤ぶどう酒	1.3	
		こんにゃく	13				にんじん	13				塩	0.13	
		にんじん	19.5				油揚げ	19.5	大豆			こしょう	0.04	
		サラダ油	0.39				ホールコーン	13				ガーリック	0.04	大豆
		うるめ節	1.3				砂糖	2.08				玉ねぎ	58.5	
		酒	1.95				濃口しょうゆ	4.55	小麦・大豆			にんじん	19.5	
E 28 日 (木)		濃口しょうゆ	5.2	小麦・大豆	E 26 日 (火)		酒	1.3		E 29 日 (金)		じゃがいも	65	
		みりん												