

令和7年度 中学校

学校給食献立表

10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。

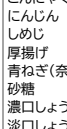
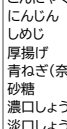
〈特定原材料8品目〉
卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ
〈特定原材料に準ずるもの20品目〉
アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご

☆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・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 1 日 (水)	デジガルビ	ごはん	110	1本	E 1 日 (水)	デジガルビ	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆	D 2 日 (木)	がきたまスープ	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆
		牛乳	1本	乳			牛乳(200ml)	1本	乳			牛乳(200ml)	1本	乳
		豚肉	39	豚肉			豚肉	39	豚肉			ポークコロッセ	1個	小麦・大豆・豚肉
		ごま油	0.65	ごま			ごま油	0.65	ごま			揚げ油		
		おろしにんにく	0.05				おろしにんにく	0.05				キャベツ	52	
		濃口しょうゆ	1.3	小麦・大豆			濃口しょうゆ	1.3	小麦・大豆			トンカツソース	2.6	
		酒	0.65				酒	0.65				ウスターソース	1.3	
		塩	0.04				塩	0.04				ベーコン	6.5	豚肉
		トッポギ	26				トッポギ	26				卵	39	卵
		キャベツ	45.5				キャベツ	45.5				玉ねぎ	26	
D 3 日 (金)	わかめスープ	玉ねぎ	26		D 6 日 (月)	わかめスープ	玉ねぎ	26		D 7 日 (火)	五目スープ	玉ねぎ	26	
		にんじん	13				にんじん	13				にんじん	13	
		にら	3.9				にら	3.9				にら	3.9	
		白菜キムチ	5.2				白菜キムチ	5.2				中華スープ	2.21	小麦・大豆・豚肉・豚肉・ごま
		中華スープ	0.26	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま			中華スープ	0.26	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま					
		砂糖	1.04				砂糖	1.04				塩	0.07	
		みりん	0.39				みりん	0.39				こしょう	0.04	
		みそ	2.6	大豆			みそ	2.6	大豆			水	149.5	
		赤みそ	0.65	大豆			赤みそ	0.65	大豆			さつまいも	91	
		コチジャン	0.26	大豆			コチジャン	0.26	大豆			揚げ油		
D 3 日 (金)	わかめスープ	ベーコン	6.5	豚肉	D 6 日 (月)	わかめスープ	ベーコン	6.5	豚肉	D 7 日 (火)	五目スープ	砂糖	13	
		干しわかめ	0.65				干しわかめ	0.65				濃口しょうゆ	0.52	小麦・大豆
		豆腐	39	大豆			豆腐	39	大豆			米酢	0.39	
		にんじん	13				にんじん	13				水	6.5	
		玉ねぎ	26				玉ねぎ	26				黒ごま	0.65	ごま
		中華スープ	2.21	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま			中華スープ	2.21	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま					
		濃口しょうゆ	0.26	小麦・大豆			濃口しょうゆ	0.26	小麦・大豆					
		酒	0.65				酒	0.65						
		こしょう	0.04				こしょう	0.04						
		水	156				水	156						
D 3 日 (金)	魚ふりかけ	魚ふりかけ(2.8g)	1袋	小麦・大豆・ごま・さば	D 6 日 (月)	いちごどりんごのジャム	いちごどりんごのジャム(15g)	1袋	りんご	D 7 日 (火)	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
D 3 日 (金)	豚肉のずき焼き	米(奈良市産)	110	1本	D 6 日 (月)	ハンバーグのぞり煮	米(奈良市産)	110	1個	D 7 日 (火)	ハンバーグのぞり煮	米(奈良市産)	110	1個
		牛乳(200ml)	1本	乳			牛乳(200ml)	1本	乳			牛乳(200ml)	1本	乳
		豚肉	39	豚肉			豚肉	39	豚肉			豚肉	39	豚肉
		サラダ油	0.39				サラダ油	0.39				サラダ油	0.65	
		酒	1.3				酒	1.2				土しょうが	1.04	
		砂糖	1.3	小麦・大豆			砂糖	1.2	小麦・大豆			おろしにんにく	0.07	
		濃口しょうゆ	1.3				濃口しょうゆ	1.2				玉ねぎ	26	
		玉ねぎ	52				玉ねぎ	2.5				にんじん	13	
		糸こんにゃく	26				糸こんにゃく	0.5				にら	3.9	
		白菜	58.5				白菜	30				中華スープ	2.21	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
D 3 日 (金)	豚肉のずき焼き	水菜	13		D 6 日 (月)	大和まな煮物	水菜	13		D 7 日 (火)	大和まな煮物	水菜	13	
		白ねぎ	19.5				白ねぎ	19.5				白ねぎ	19.5	
		焼き豆腐	45.5	大豆			焼き豆腐	45.5	大豆			揚げ油		
		ふ	3.9	小麦			ふ	3.9	小麦			砂糖	1.3	
		砂糖	5.2				砂糖	5.2				濃口しょうゆ	0.52	小麦・大豆
		濃口しょうゆ	9.1	小麦・大豆			濃口しょうゆ	9.1	小麦・大豆			米酢	0.39	
		淡口しょうゆ	0.91	小麦・大豆			淡口しょうゆ	0.91	小麦・大豆			水	6.5	
		にんじん	26				にんじん	26				黒ごま	0.65	ごま
		ちりめんじゃこ	3.9				ちりめんじゃこ	3.9						
		ごま油	0.65	ごま			ごま油	0.65	ごま					
D 3 日 (金)	豚肉のずき焼き	砂糖	1.3		D 6 日 (月)	大和まな煮物	砂糖	1.3		D 7 日 (火)	大和まな煮物	砂糖	1.3	
		みりん	1.3				みりん	1.3				みりん	1.3	
		濃口しょうゆ	1.3	小麦・大豆			濃口しょうゆ	1.3	小麦・大豆			濃口しょうゆ	1.3	小麦・大豆
		淡口しょうゆ	0.65	小麦・大豆			淡口しょうゆ	0.65	小麦・大豆			淡口しょうゆ	0.65	小麦・大豆
		一味唐辛子	0.01				一味唐辛子	0.01				一味唐辛子	0.01	
		白ごま	1.3	ごま			白ごま	1.3	ごま			白ごま	1.3	ごま
D 3 日 (金)	豚肉のずき焼き	米(奈良市産)	110	1本	D 6 日 (月)	ハンバーグのぞり煮	米(奈良市産)	110	1個	D 7 日 (火)	ハンバーグのぞり煮	米(奈良市産)	110	1個
		牛乳(200ml)	1本	乳			牛乳(200ml)	1本	乳			牛乳(200ml)	1本	乳
		豚肉	39	豚肉			豚肉	39	豚肉			豚肉	39	豚肉
		サラダ油	0.26				サラダ油	0.26				サラダ油	0.65	
		酒	1.3				酒	1.3				土しょうが	1.04	
		油揚げ	13	大豆			油揚げ	13	大豆			おろしにんにく	0.07	
		干ししいたけ	0.26				干ししいたけ	0.26				玉ねぎ	26	
		えのきたけ	6.5				えのきたけ	6.5				にんじん	13	
		しめじ	6.5				しめじ	6.5				濃口しょうゆ	4.55	小麦・大豆
		にんじん	13				にんじん	13				砂糖	1.69	
D 3 日 (金)	豚肉のずき焼き	糸こんにゃく	13		D 6 日 (月)	大和まな煮物	糸こんにゃく	13		D 7 日 (火)	大和まな煮物	糸こんにゃく	13	
		濃口しょうゆ	1.3	小麦・大豆			濃口しょうゆ	1.3	小麦・大豆			濃口しょうゆ	1.3	小麦・大豆
		淡口しょうゆ	1.3	小麦・大豆			淡口しょうゆ	1.3	小麦・大豆			淡口しょうゆ	1.3	小麦・大豆
		みりん	0.65				みりん	0.65				みりん	0.65	
		砂糖	2.6				砂糖	2.6				砂糖	2.6	
		水	16.9				水	16.9				水	16.9	
		豚肉	39	豚肉			豚肉	39	豚肉			豚肉	39	豚肉
		油揚げ	13	大豆			油揚げ	13	大豆			油揚げ	13	大豆
		ごぼう	39				ごぼう	39				ごぼう	39	
		大根	13				大根	13				大根	13	
D 3 日 (金)	豚肉のずき焼き	にんじん	13		D 6 日 (月)	大和まな煮物	にんじん	13		D 7 日 (火)	大和まな煮物	にんじん	13	
		青ねぎ	3.9				青ねぎ	3.9				青ねぎ	3.9	
		うるめ節	2.6				うるめ節	2.6				うるめ節	2.6	
		みそ	7.8	大豆			みそ	7.8	大豆			みそ	7.8	大豆
		白みそ	1.3	大豆			白みそ	1.3	大豆			白みそ	1.3	大豆
		赤みそ	1.3	大豆			赤みそ	1.3	大豆			赤みそ	1.3	大豆

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 17日(金)	ごはん 牛乳 ポークカレー	米(奈良市産)	110		D 20日(月)	ごはん 牛乳 たらふライ 芋煮 山形県 食育の日  しずまろくん © 食育推進協議会	米(奈良市産)	110		D 21日(火)	パン 牛乳 クリームシチュー	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆						
		牛乳(200ml)	1本	乳			牛乳(200ml)	1本	乳											
		豚肉	35.1	豚肉			鶏肉	19.5	鶏肉											
		土しょうが	0.39				揚げ油	26	豚肉											
		おろしにんにく	0.1				豚肉	0.26												
		塩	0.07				サラダ油	1.3	小麦・大豆											
		こしょう	0.03				砂糖	1.3												
		赤ぶどう酒	1.3				濃口しょうゆ	1.3												
		サラダ油	0.65				酒	1.3												
		じゃがいも	65				さといも	26												
		玉ねぎ	58.5				こんにゃく	13												
		にんじん	26				にんじん	19.5												
		カレー粉(ブレンド)	0.78				しめじ	13												
		純力レー粉	0.39				厚揚げ	26	大豆											
		りんごビューレ	5.2	りんご			青ねぎ(奈良市産)	5.2												
		E 16日(木)	ごはん 牛乳 ポークカレー コールスロー サラダ 福神漬	トマトビューレ			10.4		E 20日(月)			ごはん 牛乳 たらふライ 芋煮 山形県 食育の日  しずまろくん © 食育推進協議会	米(奈良市産)	110		E 22日(水)	パン 牛乳 クリームシチュー	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆
コンソメ	1.95			小麦・大豆・鶏肉	牛乳(200ml)	1本	乳													
チャツネ	1.3			大豆・りんご	鶏肉	19.5	鶏肉													
脱脂粉乳	3.9			乳	揚げ油	26	豚肉													
角チーズ	5.2			乳	豚肉	0.26														
バター	5.2			乳	サラダ油	1.3	小麦・大豆													
小麦粉	5.2			小麦	酒	1.3														
砂糖	0.39				みそ	0.65	大豆													
湯	52				水	91	1袋													
トマトケチャップ	2.6				穀物ふりかけ	1袋														
濃口しょうゆ	1.04			小麦・大豆																
ウスターソース	3.25																			
ヨーグルト	2.6			乳																
水	39																			
D 22日(水)	ごはん 牛乳 ホイコーロー			キャベツ	52		D 23日(木)	パン 牛乳 デキジナゲツト ポテトサラダ ミネストローネ		パン(125g)	1個		小麦・乳・大豆	D 24日(金)	ごはん 牛乳 そばうどんぶり いり餅 豆腐のみそ汁			米(奈良市産)	110	
				にんじん	6.5					牛乳(200ml)	1本		乳					牛乳(200ml)	1本	乳
		ホールコーン	6.5		デキジナゲツト(1個20g)	3個			小麦・大豆・鶏肉・豚肉	豚ミンチ	45.5	豚肉								
		コールスロードレッシング	9.1		揚げ油	65				ごぼう	19.5									
		福神漬	13.2	小麦・大豆	にんじん	10.4				にんじん	19.5									
		米(奈良市産)	110		ホールコーン	6.5				土しょうが	1.3									
		牛乳(200ml)	1本	乳	ノンエッグマヨネーズ(10g)	1袋			大豆	酒	0.65									
		豚肉	39	豚肉	ベーコン	6.5			豚肉	砂糖	3.25									
		サラダ油	0.65		キャベツ	39				濃口しょうゆ	3.25	小麦・大豆								
		おろしにんにく	0.07		玉ねぎ	32.5				淡口しょうゆ	0.65	小麦・大豆								
		酒	0.39		にんじん	13				いり餅	26	餅・小麦・大豆								
		こしょう	0.04		マカロニ	3.9			小麦	豆腐	39	大豆								
		キャベツ	45.5		コンソメ	2.08			小麦・大豆・鶏肉	油揚げ	6.5	大豆								
		にんじん	6.5		淡口しょうゆ	0.39			小麦・大豆	玉ねぎ	32.5									
		玉ねぎ	13		こしょう	0.04				干しわかめ	0.39									
		にら	6.5		水	143				青ねぎ	3.9									
E 21日(火)	ごはん 牛乳 煮びたし ズーミータン 蕎麦ちりめん	赤みそ	2.86	大豆	E 24日(金)	パン 牛乳 棒ぎょうざ 小松菜の中華炒め 中華スープ	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆	D 29日(水)	ごはん 牛乳 豚じゃが あざりのしぐれ煮	米(奈良市産)	110							
		みそ	0.65	大豆			牛乳(200ml)	1本	乳			豚肉	45.5	豚肉						
		砂糖	0.65				棒ぎょうざ(40g)	1個	小麦・大豆・鶏肉・豚肉			サラダ油	0.26							
		濃口しょうゆ	0.65	小麦・大豆			揚げ油	19.5	豚肉			砂糖	1.3							
		かたくり粉	0.65				豚肉	0.65				濃口しょうゆ	1.3	小麦・大豆						
		米(奈良市産)	110				サラダ油	0.65				酒	0.65							
		牛乳(200ml)	1本	乳			土しょうが	0.26				じゃがいも	91							
		豚肉	39	豚肉			酒	0.65	小麦・大豆			玉ねぎ	65							
		サラダ油	0.65				キャベツ	39				にんじん	26							
		おろしにんにく	0.07				小松菜	26				糸こんにゃく	39							
		酒	0.39				中華スープ	0.65	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま			砂糖	2.6							
		こしょう	0.04				淡口しょうゆ	0.39	小麦・大豆			みりん	1.3							
		ごま油	0.26	ごま			砂糖	0.26				濃口しょうゆ	5.2	小麦・大豆						
		かたくり粉	1.3				かたくり粉	0.39	小麦・大豆			淡口しょうゆ	1.3	小麦・大豆						
		水	143				水	143				塩	0.13							
		D 27日(月)	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 煮びたし さつまいいも みそ汁	蕎麦漬			19.5		E 29日(水)			パン 牛乳 棒ぎょうざ 小松菜の中華炒め 中華スープ	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆	E 28日(火)	ごはん 牛乳 豚じゃが あざりのしぐれ煮	米(奈良市産)	110	
ちりめんじゃこ	10.4				牛乳(200ml)	1本	乳	豚肉		45.5	豚肉									
白ごま	2.6			ごま	棒ぎょうざ(40g)	1個	小麦・大豆・鶏肉・豚肉	サラダ油		0.26										
ごま油	0.39			ごま	揚げ油	19.5	豚肉	砂糖		1.3										
濃口しょうゆ	0.65			小麦・大豆	豚肉	0.65		濃口しょうゆ		1.3	小麦・大豆									
砂糖	0.65				サラダ油	0.65		酒		0.65										
みりん	0.39				土しょうが	0.26		じゃがいも		91										
米(奈良市産)	110				酒	0.65	小麦・大豆	玉ねぎ		65										
牛乳(200ml)	1本			乳	キャベツ	39		にんじん		26										
いわし(35g)	1尾				小松菜	26		糸こんにゃく		39										
土しょうが	1				中華スープ	0.65	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	砂糖		2.6										
かつお節	0.8			小麦・大豆	淡口しょうゆ	0.39	小麦・大豆	みりん		1.3										
濃口しょうゆ	2.6			小麦・大豆	砂糖	0.26		濃口しょうゆ		5.2	小麦・大豆									
砂糖	2.6				かたくり粉	0.39	小麦・大豆	淡口しょうゆ		1.3	小麦・大豆									
みりん	1.8				水	143		塩		0.13										
酒	0.8				さつまいいも	39		水		26										
水	13		白菜	19.5		土しょうが	0.78													
E 27日(月)	ごはん 牛乳 煮びたし さつまいいも みそ汁	平太	3.9		E 30日(金)	ごはん 牛乳 キムタクご飯の具 もやし炒め じゃがいものみそ汁	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆	E 31日(金)	ごはん 牛乳 海そうサラダ チヨコクリーム	米(奈良市産)	110							
		油揚げ	7.8	大豆			牛乳(200ml)	1本	乳			牛乳(200ml)	1本	乳						
		にんじん	6.5				豚肉	39	豚肉			豚肉	19.5	鶏肉						
		チンゲン菜	6.5				酒	0.26				サラダ油	0.65							
		キャベツ	39				白菜キムチ	19.5	大豆			白菜キムチ	19.5	大豆						
		うるめ節	0.65				きざみたくあん	19.5	大豆			きざみたくあん	19.5	大豆						
		濃口しょうゆ	2.34	小麦・大豆			濃口しょうゆ	0.65	小麦・大豆			濃口しょうゆ	0.65	小麦・大豆						
		淡口しょうゆ	0.65	小麦・大豆			ベーコン	5.2	豚肉			濃口しょうゆ	0.65	小麦・大豆						
		みりん	1.95				たもやし	45.5				濃口しょうゆ	0.65	小麦・大豆						
		砂糖	0.65				にんじん	13				酒	0.65							
		水	6.5				にら	3.9				かたくり粉	0.26							
		さつまいいも	39				土しょうが	0.39				かたくり粉	0.26							
		白菜	19.5				ごま油	0.52	ごま			じゃがいも	39							
		玉ねぎ	13				こしょう	0.01				玉ねぎ	32.5	大豆						
		油揚げ	7.8	大豆			トマトビューレ	3.9				油揚げ	6.5	大豆						
		青ねぎ	3.9				トマトケチャップ	6.5				青ねぎ	3.9							
うるめ節	4.29		角チーズ	1.95	乳	うるめ節	4.29													
みそ	7.8	大豆	脱脂粉乳	2.6	乳	みそ	9.1	大豆												
白みそ	1.3	大豆	上新粉	2.6		白みそ	1.3	大豆												
赤みそ	1.3	大豆	牛乳	52	乳	水	39													
水	143		バター	0.65	乳	キャベツ	52													
D 30日(木)	減量パン 牛乳 パンネの トマトクリーム	海そうミックス	0.52		E 30日(木)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁	パン(95g)	1個	小麦・乳・大豆	E 31日(金)	ごはん 牛乳 海そうサラダ チヨコクリーム	米(奈良市産)	110							
		白菜	19.5				牛乳(200ml)	1本	乳			牛乳(200ml)	1本	乳						
		玉ねぎ	39				マカロニ	39	小麦			豚肉	19.5	鶏肉						
		にんじん	6.5				ベーコン	15.6	豚肉			揚げ油	1.28	小麦・大豆						
		エリンギ	6.5				玉ねぎ	39				砂糖	1.28							
		しめじ	3.9				にんじん	13				濃口しょうゆ	1.28							
		オリーブ油	0.39				土しょうが	0.39				みりん	1.28							
		塩	0.26				ごま油	0.52	ごま			水	0.8							
		こしょう	0.03				こしょう	0.01												
		ガーリック	0.13	大豆			トマトビューレ	3.9												
		コンソメ	1.95	小麦・大豆・鶏肉			トマトケチャップ	6.5												
		ローリエ	0.03				角チーズ	1.95	乳											
		パプリカ	0.01				脱脂粉乳	2.6	乳											
		柚子醤油ドレッシング	9.1	小麦・大豆・豚肉			上新粉	2.6												
		チヨコクリーム(15g)	1袋	小麦・大豆			牛乳	52	乳											
		E 31日(金)	海そうサラダ	ホールコーン			6.5		E 30日(木)			ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁	パン(95g)	1個	小麦・乳・大豆	E 31日(金)	ごはん 牛乳 海そうサラダ チヨコクリーム	米(奈良市産)	110	
砂糖	0.39				牛乳(200ml)	1本	乳	牛乳(200ml)		1本	乳									
玉ねぎ	5.2				マカロニ	39	小麦	豚肉		19.5	鶏肉									
にんじん	6.5				ベーコン	15.6	豚肉	揚げ油		1.28	小麦・大豆									
エリンギ	6.5				玉ねぎ	39		砂糖		1.28										
しめじ	3.9				にんじん	13		濃口しょうゆ		1.28										
オリーブ油	0.39				土しょうが	0.39		みりん		1.28										
塩	0.26				ごま油	0.52	ごま	水		0.8										
こしょう	0.03				こしょう	0.01														
ガーリック	0.13			大豆	トマトビューレ	3.9														
コンソメ	1.95			小麦・大豆・鶏肉	トマトケチャップ	6.5														
ローリエ	0.03				角チーズ	1.95	乳													
パプリカ	0.01				脱脂粉乳	2.6	乳													
柚子醤油ドレッシング	9.1			小麦・大豆・豚肉	上新粉	2.6														
チヨコクリーム(15g)	1袋			小麦・大豆	牛乳	52	乳													
E 30日(木)	海そうサラダ			ホールコーン	6.5		E 30日(木)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁		パン(95g)	1個		小麦・乳・大豆	E 31日(金)	ごはん 牛乳 海そうサラダ チヨコクリーム			米(奈良市産)	110	
		砂糖	0.39		牛乳(200ml)	1本			乳	牛乳(200ml)	1本	乳								
		玉ねぎ	5.2		マカロニ	39			小麦	豚肉	19.5	鶏肉								
		にんじん	6.5		ベーコン	15.6			豚肉	揚げ油	1.28	小麦・大豆								
		エリンギ	6.5		玉ねぎ	39				砂糖	1.28									
		しめじ	3.9		にんじん	13				濃口しょうゆ	1.28									
		オリーブ油	0.39		土しょうが	0.39				みりん	1.28									
		塩	0.26		ごま油	0.52			ごま	水	0.8									
		こしょう	0.03		こしょう	0.01														
		ガーリック	0.13	大豆	トマトビューレ	3.9														
		コンソメ	1.95	小麦・大豆・鶏肉	トマトケチャップ	6.5														
		ローリエ	0.03		角チーズ	1.95			乳											
		パプリカ	0.01		脱脂粉乳	2.6			乳											
		柚子醤油ドレッシング	9.1	小麦・大豆・豚肉	上新粉	2.6														
		チヨコクリーム(15g)	1袋	小麦・大豆	牛乳	52			乳											
		E 30日(木)	海そうサラダ	ホールコーン	6.5				E 30日(木)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁	パン(95g)	1個	小麦・乳・大豆			E 31日(金)	ごはん 牛乳 海そうサラダ チヨコクリーム	米(奈良市産)	110	
砂糖	0.39				牛乳(200ml)	1本	乳	牛乳(200ml)			1本	乳								
玉ねぎ	5.2				マカロニ	39	小麦	豚肉			19.5	鶏肉								
にんじん	6.5				ベーコン	15.6	豚肉	揚げ油			1.28	小麦・大豆								
エリンギ	6.5				玉ねぎ	39		砂糖			1.28									
しめじ	3.9				にんじん	13		濃口しょうゆ			1.28									
オリーブ油	0.39				土しょうが	0.39		みりん			1.28									
塩	0.26				ごま油	0.52	ごま	水			0.8									
こしょう	0.03				こしょう	0.01														
ガーリック	0.13			大豆	トマトビューレ	3.9														
コンソメ	1.95			小麦・大豆・鶏肉	トマトケチャップ	6.5														
ローリエ	0.03				角チーズ	1.95	乳													
パプリカ	0.01				脱脂粉乳	2.6	乳													
柚子醤油ドレッシング	9.1			小麦・大豆・豚肉	上新粉	2.6														
チヨコクリーム(15g)	1袋			小麦・大豆	牛乳	52	乳													
E 30日(木)	海そうサラダ			ホールコーン	6.5		E 30日(木)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁			パン(95g)	1個	小麦・乳・大豆	E 31日(金)	ごはん 牛乳 海そうサラダ チヨコクリーム			米(奈良市産)	110	
		砂糖	0.39		牛乳(200ml)	1本			乳	牛乳(200ml)	1本	乳								
		玉ねぎ	5.2		マカロニ	39			小麦	豚肉	19.5	鶏肉								
		にんじん	6.5		ベーコン	15.6			豚肉	揚げ油	1.28	小麦・大豆								
		エリンギ	6.5		玉ねぎ	39				砂糖	1.28									
		しめじ	3.9		にんじん	13				濃口しょうゆ	1.28									
		オリーブ油	0.39		土しょうが	0.39				みりん	1.28									
		塩	0.26		ごま油	0.52			ごま	水	0.8									
		こしょう	0.03		こしょう	0.01														
		ガーリック	0.13	大豆	トマトビューレ	3.9														
		コンソメ	1.95	小麦・大豆・鶏肉	トマトケチャップ	6.5														