

食物アレルギーの表示について

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

奈良市教育委員会 保健給食課 0742-34-4830

☆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

[illegible]

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 たらふらい	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			牛乳(200ml)	1本	乳
		豚肉	35.1	豚肉			たらふらい(40g)	1切	小麦・大豆			鶏肉	19.5	鶏肉
		土しょうが	0.39				揚げ油					サラダ油	0.65	
		おろしにんにく	0.1				豚肉	26	豚肉			じゃがいも	65	
		塩	0.07				サラダ油	0.26				玉ねぎ	58.5	
		こしょう	0.03				砂糖	1.3				にんじん	19.5	
		赤ぶどう酒	1.3				濃口しょうゆ	1.3	小麦・大豆			コンソメ	1.95	小麦・大豆・鶏肉
		サラダ油	0.65				酒	1.3				塩	0.13	
		じゃがいも	65				さといも	26				こしょう	0.04	
E 16日(木)	ごはん 牛乳 ポークカレー	玉ねぎ	58.5		山形県 食育の日 	ごはん 牛乳 たらふらい	にんじん	13		D 22日(水)	パン 牛乳 クリームシチュー	小麦粉	4.55	小麦
		にんじん	26				しめじ	13				バター	4.55	乳
		カレー粉(ブレンド)	0.78				厚揚げ	26	大豆			牛乳	52	乳
		純カレー粉	0.39				青ねぎ(奈良市産)	5.2				角チーズ	1.3	乳
		りんごビュレ	5.2	りんご			砂糖	2.6				脱脂粉乳	3.9	乳
		トマトビュレ	10.4				濃口しょうゆ	4.55	小麦・大豆			生クリーム	1.3	乳
		コンソメ	1.95	小麦・大豆・鶏肉			淡口しょうゆ	1.3	小麦・大豆			水	39	
		チャツネ	1.3	小麦・りんご			みそ	0.65	大豆	E 22日(水)	ツナとひじきの サラダ	まぐろ油漬	15.6	
		脱脂粉乳	3.9	乳			水	91				ひじき	2.34	
		角チーズ	5.2	乳			穀物ふりかけ	1袋				キャベツ	26	
		バター	5.2	乳								にんじん	6.5	
		小麦粉	5.2	小麦								サラダ油	0.26	
		砂糖	0.39									和風ドレッシング	9.1	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
		湯	52											
		トマトケチャップ	2.6											
		濃口しょうゆ	1.04	小麦・大豆								豆乳プリン	1個	大豆
		ウスターソース	3.25											
D 22日(水)	ごはん 牛乳 ポークカレー	ヨーグルト	2.6	乳	D 23日(木)	パン 牛乳 チキンナゲット	米(奈良市産)	110		D 24日(金)	ごはん 牛乳 そばろどんぶり	米(奈良市産)	110	
		水	39				牛乳(200ml)	1本	乳			牛乳(200ml)	1本	乳
		キャベツ	5.2				チキンナゲット(1個20g)	3個	小麦・大豆・鶏肉・豚肉			豚ミンチ	45.5	豚肉
		にんじん	6.5									ごぼう	19.5	
		ホールコーン	6.5				揚げ油					にんじん	19.5	
		コールスロードレッシング	9.1	小麦・大豆			じゃがいも	65				土しょうが	1.3	
		福神漬	13.2	小麦・大豆			にんじん	10.4				酒	0.65	
							ホールコーン	6.5				砂糖	3.25	
							ノンエッグマヨネーズ(10g)	1袋	大豆			みりん	0.65	
							ベーコン	6.5	豚肉			濃口しょうゆ	3.25	小麦・大豆
E 21日(火)	ごはん 牛乳 ポークカレー	鶏肉	39	豚肉	D 28日(火)	パン 牛乳 棒ぎょうざ	キャベツ	39		D 29日(水)	ごはん 牛乳 豚じゃが	豚肉	45.5	豚肉
		玉ねぎ	2.86	大豆			玉ねぎ	32.5				サラダ油	0.26	
		みそ	0.65	大豆			にんじん	13				砂糖	1.3	
		砂糖	0.65				マカロニ	3.9	小麦			濃口しょうゆ	1.3	小麦・大豆
		濃口しょうゆ	0.65	小麦・大豆			コンソメ	2.08	小麦・大豆・鶏肉			淡口しょうゆ	0.65	小麦・大豆
		コチジャン	0.65	大豆			淡口しょうゆ	0.39	小麦・大豆			いり卵	26	卵・小麦・大豆
		デンメメンジャン	0.65	小麦・大豆・ごま			こしょう	0.04				豆腐のみそ汁	39	大豆
		かたくり粉	0.65				水	143				油揚げ	6.5	大豆
		卵	32.5	卵								玉ねぎ	32.5	
		玉ねぎ	26		E 29日(水)	中華スープ	にんじん	13		E 28日(火)	あさりのしぐれ煮	干しわかめ	0.39	
D 27日(月)	ごはん 牛乳 いわしのおかが煮	にんじん	13				青ねぎ	3.9	小麦・大豆・ごま			青ねぎ	3.9	
		チンゲン菜	6.5				中華スープ	2.21	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま			うるめ節	4.29	大豆
		サラダ油	0.39									みそ	9.1	大豆
		クリームコーン	26									白みそ	1.3	大豆
		中華スープ	2.21	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま								水	143	
		こしょう	0.04											
		かたくり粉	0.65											
		水	143											
		高菜ちりめん	19.5											
		ちりめんじゃこ	5.2											
E 27日(月)	ごはん 牛乳 いわしのおかが煮	白ごま	2.6	ごま	D 31日(金)	ごはん 牛乳 キムタクご飯の具	米(奈良市産)	110		D 30日(木)	減量パン 牛乳 パンネの トマトクリーム	米(奈良市産)	110	
		ごま油	0.39	ごま			牛乳(200ml)	1本	乳			牛乳(200ml)	1本	乳
		濃口しょうゆ	0.65	小麦・大豆			豚肉	39	豚肉			マカロニ	39	小麦
		砂糖	0.65				揚げ油	19.5	豚肉			ベーコン	15.6	豚肉
		みりん	1.8				豚肉	26				玉ねぎ	39	
		酒	0.8				サラダ油	0.65				にんじん	6.5	
		水	13				土しょうが	0.26				エリンギ	6.5	
		平太	3.9				酒	0.65	小麦・大豆			しめじ	3.9	
		油揚げ	7.8	大豆			濃口しょうゆ	0.26				オリーブ油	0.39	
		にんじん	6.5				キャベツ	39				塩	0.26	
D 30日(木)	ごはん 牛乳 いわしのおかが煮	チンゲン菜	6.5		E 30日(木)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁	米(奈良市産)	110				こしょう	0.03	
		キャベツ	39				牛乳(200ml)	1本	乳			ガーリック	0.13	大豆
		うるめ節	0.65	小麦・大豆			豚肉	39	豚肉			コンソメ	1.95	小麦・大豆・鶏肉
		濃口しょうゆ	2.34	小麦・大豆			揚げ油	1.28				ローリエ	0.03	
		淡口しょうゆ	0.65	小麦・大豆			砂糖	1.28	小麦・大豆			パプリカ	0.01	
		みりん	1.95				濃口しょうゆ	1.28				トマトビュレ	3.9	
		砂糖	0.65				かたくり粉	0.26				トマトケチャップ	6.5	
		水	6.5				じゃがいも	39				角チーズ	1.95	乳
		ごま油	0.39	ごま			玉ねぎ	32.5				脱脂粉乳	2.6	乳
		白みそ	1.3	大豆			油揚げ	6.5	大豆			上新粉	2.6	
E 31日(金)	ごはん 牛乳 いわしのおかが煮	赤みそ	1.3	大豆			青ねぎ	3.9				牛乳	52	乳
		水	143				うるめ節	4.29				バター	0.65	乳
							みそ	9.1	大豆			生クリーム	1.3	乳
							白みそ	1.3	大豆			水	39	
							水	143				キャベツ	5.2	
												海そうミックス	0.52	
												ホールコーン	6.5	
												柚子醤油ドレッシング	9.1	小麦・大豆・鶏肉
												チョコクリーム(15g)	1袋	小麦・大豆

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)
10月分平均栄養量(D班)	831	15	32	417	105	4.6	373	0.7	0.9	28	7.0	2.9
10月分平均栄養量(E班)	832	15	32	410	102	4.6	373	0.7	0.9	28	7.1	3.0
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・青ねぎ・

大和まな

