

令和7年度 中学校

学校給食献立表

11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 4 日 (火)	パン	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆	D 5 日 (水)	ご飯	米(奈良市産)	110		D 6 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																																						
	豆腐ナゲット	豆腐ナゲット(1個20g)	3個	小麦・大豆・豚肉		ハンバーグのおろし煮	ハンバーグ(50g)	1個	大豆・鶏肉・豚肉		鶏肉のレモン煮	鶏肉	65	鶏肉																																						
	キャベツのソテー	揚げ油		豚肉		大根おろし	大根おろし	10			酒	酒	1.95																																							
		フランクフルト		6.5			砂糖	砂糖	3			濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	3.9	小麦・大豆																																					
		キャベツ		52			濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	4.8		小麦・大豆	みりん	みりん	1.3																																						
		サラダ油		0.39			酒	酒	1.4			砂糖	砂糖	3.12																																						
		コンソメ		0.39		小麦・大豆・鶏肉	みりん	みりん	3			レモン果汁	レモン果汁	1.3																																						
	塩		0.07			かたくり粉	かたくり粉	0.5			かたくり粉	かたくり粉	0.52																																							
	こしょう		0.04			水	水	30			水	水	2.6																																							
E 5 日 (水)	コーンスープ	ベーコン	6.5	豚肉	すぎ昆布の煮物	すぎ昆布	0.39		こふきいも	じゃがいも	78																																									
		玉ねぎ	52		にんじん	にんじん	6.5		ガーリックスープ	ベーコン	6.5	豚肉																																								
		にんじん	13			糸こんにゃく	糸こんにゃく	13			玉ねぎ	玉ねぎ	39																																							
		クリームコーン	26			油揚げ	油揚げ	7.8		大豆	にんじん	にんじん	13																																							
		ホールコーン	13			平天	平天	6.5			キャベツ	キャベツ	26																																							
		塩	0.13			うるめ節	うるめ節	1.95			トマトダイス	トマトダイス	6.5																																							
		こしょう	0.04			酒	酒	0.65			おろしにんにく	おろしにんにく	0.13																																							
		コンソメ	1.95	小麦・大豆・鶏肉		砂糖	砂糖	2.6			コンソメ	コンソメ	1.95	小麦・大豆・鶏肉																																						
		牛乳	52	乳		濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	2.6		小麦・大豆	塩	塩	0.07																																							
		上新粉	2.6			淡口しょうゆ	淡口しょうゆ	0.39		小麦・大豆	こしょう	こしょう	0.03																																							
脱脂粉乳	3.9	乳	みりん	みりん	0.65		水	水	156																																											
バター	0.65	乳	水	水	19.5		ミルククリーム	ミルククリーム(15g)		1袋	乳・大豆																																									
水	65		さつまいものみそ汁	さつまいも	39		E 7 日 (金)																																													
	玉ねぎ	32.5		大豆	玉ねぎ	32.5							大豆	油揚げ	油揚げ	7.8																																				
	油揚げ	7.8			青ねぎ	青ねぎ						3.9			うるめ節	うるめ節	4.29																																			
	青ねぎ	3.9			みそ	みそ						9.1		大豆	白みそ	白みそ	1.3	大豆																																		
	うるめ節	4.29			水	水						143																																								
	みそ	9.1	大豆																																																	
	白みそ	1.3	大豆																																																	
	水	143																																																		
	D 7 日 (金)	ご飯	米(奈良市産)		110							D 10 日 (月)		ご飯	米(奈良市産)	110		D 11 日 (火)	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																														
ギーマカレー		豚ミンチ	32.5	豚肉	さばのほうじ茶煮	さば(40g)	1切	さば	奈良かぼちゃと大和ポークフライ	奈良かぼちゃと大和ポークフライ(50g)	1個		小麦・大豆・豚肉																																							
		サラダ油	0.39		土しょうが	土しょうが	0.5			ツナとひじきのサラダ	まぐろ油漬		まぐろ油漬	15.6																																						
		土しょうが	0.39		酒	酒	1				ひじき		ひじき	2.34																																						
		おろしにんにく	0.1		砂糖	砂糖	2				キャベツ		キャベツ	26																																						
		塩	0.07		濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	2	小麦・大豆			にんじん		にんじん	6.5																																						
		こしょう	0.03		みりん	みりん	1.5				ホールコーン		ホールコーン	3.9																																						
		赤ぶどう酒	1.3		ほうじ茶	ほうじ茶	0.2				サラダ油		サラダ油	0.26																																						
		じゃがいも	71.5		水	水	15			米粉マカロニのミネストローネ	和風ドレッシング		和風ドレッシング	9.1	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご																																					
	玉ねぎ	58.5		平天	平天	3.9		ベーコン			ベーコン	6.5	豚肉																																							
	にんじん	26		油揚げ	油揚げ	7.8	大豆				玉ねぎ	玉ねぎ	58.5																																							
	トマトピューレ	7.8		にんじん	にんじん	6.5					にんじん	にんじん	13																																							
	りんごピューレ	7.8	りんご	大和まな	大和まな	13					小松菜	小松菜	19.5																																							
	コンソメ	1.82	小麦・大豆・鶏肉	白菜	白菜	45.5					米粉マカロニ	米粉マカロニ	5.2																																							
	チャツネ	1.04	大豆・りんご	うるめ節	うるめ節	0.65					コンソメ	コンソメ	2.08	小麦・大豆・鶏肉																																						
脱脂粉乳	3.9	乳	濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	2.6	小麦・大豆	淡口しょうゆ		淡口しょうゆ		0.39	小麦・大豆																																								
角チーズ	3.9	乳	淡口しょうゆ	淡口しょうゆ	0.65	小麦・大豆	こしょう		こしょう	0.04																																										
バター	5.2	乳	みりん	みりん	1.95		水	水	143																																											
小麦粉	5.2	小麦	砂糖	砂糖	0.65		E 12 日 (水)																																													
砂糖	0.26		にゅうめん	ふしそうめん	ふしそうめん	7.8						小麦																																								
湯	39			油揚げ	油揚げ	7.8						大豆																																								
カレー粉(ブレンド)	1.17			玉ねぎ	玉ねぎ	26																																														
トマトケチャップ	2.6			にんじん	にんじん	13																																														
ウスターソース	3.12			青ねぎ(奈良市産)	青ねぎ(奈良市産)	3.9																																														
濃口しょうゆ	0.78	小麦・大豆		うるめ節	うるめ節	4.29																																														
ヨーグルト	2.6	乳		みそ	みそ	6.5						大豆																																								
水	39			白みそ	白みそ	1.3						大豆																																								
ごぼうサラダ	ごぼう	39		水	水	169																																														
	穀物酢	0.26			米粉パン	米粉パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆	奈良大豆のポークビーンズ	豚肉	豚肉	32.5																																								
	にんじん	6.5		牛乳		牛乳(200ml)	1本	乳		サラダ油	サラダ油	0.39																																								
	ごまドレッシング	9.1	ごま・大豆	さばのほうじ茶煮		さば(40g)	1切	さば		土しょうが	土しょうが	0.5																																								
	りんごのタルト	1個	大豆・りんご	大和まなの煮びたし		大和まな	13			酒	酒	1																																								
	D 12 日 (水)	ご飯	米(奈良市産)	110			D 13 日 (木)	米粉パン		米粉パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆	D 14 日 (金)	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																																				
豚肉の柿ソース炒め		豚肉	39	豚肉		奈良大豆のポークビーンズ		豚肉		32.5	豚肉	だしまき卵		だしまき卵(50g)	1切	卵																																				
		サラダ油	0.65			ポークビーンズ		ポークビーンズ		0.39		がんもと根菜の吉野くず煮		ミニがんも	13	大豆																																				
		土しょうが	1.04			サラダ油		サラダ油		0.39		豚汁		にんじん	にんじん	13																																				
		おろしにんにく	0.07			赤ぶどう酒		赤ぶどう酒		1.3				こんにゃく	こんにゃく	10.4																																				
		玉ねぎ	52		塩	塩		0.13		サラダ油	サラダ油			0.39																																						
		にんじん	13		こしょう	こしょう		0.04		うるめ節	うるめ節			1.3																																						
		濃口しょうゆ	4.55	小麦・大豆	ガーリック	ガーリック		0.04	大豆	酒	酒			1.95																																						
		柿ピューレ	2.6		玉ねぎ	玉ねぎ		58.5		濃口しょうゆ	濃口しょうゆ			3.9	小麦・大豆																																					
	みりん	1.95		にんじん	にんじん	19.5		みりん	みりん	1.95																																										
	砂糖	1.3		じゃがいも	じゃがいも	65		砂糖	砂糖	1.95																																										
	かたくり粉	0.39		大豆	大豆	26	大豆	吉野くず	吉野くず	0.65																																										
E 11 日 (火)	片平あかねちりめん	ちりめんじゃこ	6.5		E 14 日 (金)	コンソメ	コンソメ	1.69	小麦・大豆・鶏肉	E 13 日 (木)	豚汁		豚肉	19.5	豚肉																																					
		片平あかね漬	5.2			トマトピューレ	トマトピューレ	6.5																																												
		キャベツ	19.5			パプリカ	パプリカ	0.07				油揚げ					油揚げ	7.8	大豆																																	
		サラダ油	0.39			ローリエ	ローリエ	0.01				大根					大根	39																																		
		砂糖	0.65			小麦粉	小麦粉	3.9	小麦			にんじん					にんじん	13																																		
		みりん	1.3			バター	バター	3.9	乳			大もやし					大もやし	13																																		
		濃口しょうゆ	1.3	小麦・大豆		砂糖	砂糖	0.65				青ねぎ					青ねぎ	3.9																																		
		白ごま	0.65	ごま		湯	湯	26				うるめ節					うるめ節	2.6																																		
		すりごま	0.65	ごま		トンカツソース	トンカツソース	2.6				みそ					みそ	7.8	大豆																																	
		油揚げ	6.5	大豆		トマトケチャップ	トマトケチャップ	2.6				白みそ					白みそ	1.3	大豆																																	
玉ねぎ	32.5		トマトペースト	トマトペースト	5.2		赤みそ	赤みそ	1.3	大豆																																										
豆腐	39	大豆	生クリーム	生クリーム	1.3	乳	水	水	143																																											
干しわかめ	0.39		水	水	32.5		海そうサラダ	キャベツ	キャベツ	52																																										
青ねぎ	3.9		海そうソーセージ	海そうミックス	海そうミックス	0.52																																														
うるめ節	4.29			ホールコーン	ホールコーン	6.5																																														
みそ	9.1	大豆		柚子醤油ドレッシング	柚子醤油ドレッシング	9.1		小麦・大豆・豚肉																																												
白みそ	1.3	大豆		棒ソーセージ(20g)	棒ソーセージ(20g)	1本		小麦・かに・さけ・大豆																																												
水	143																																																			

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 (月)	ご飯 豚肉の酒かす みそ炒め	米(奈良市産)	110		D 18 日 (火)	パン 牛乳 フランクフルトの ケチャップあえ	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆	D 19 日 (水)	ご飯 牛乳 揚げぎょうざ	米(奈良市産)	110		
		豚肉	39	豚肉			牛乳(200ml)	1本	乳			牛乳(200ml)	1本	乳	
		サラダ油	0.65				豚肉	豚肉	ぎょうざ(1個18g)			3個	小麦・大豆・ 鶏肉・豚肉・ ごま		
		おろしにんにく	0.07					3				揚げ油			
		酒	1.3				トマトペースト	3				鶏レバーの竜田揚げ	鶏レバーの竜田揚げ	20	大豆・鶏肉
		濃口しょうゆ	1.04	小麦・大豆			トマトケチャップ	3				揚げ油	揚げ油		
		酒かす	1.3				ウスターソース	0.3				にんじん	にんじん	39	
		キャベツ	32.5				トンカツソース	0.4				糸こんにゃく	糸こんにゃく	6.5	
		玉ねぎ	26				砂糖	0.2				枝豆	枝豆	6.5	大豆
		にんじん	13				洋がらし	0.04				するめ	するめ	1.95	いか
E 17 日 (月)	 古都奈良の日	五徳みそ	3.9	大豆	E 19 日 (水)	ざつまいものサラダ かきたまスープ	じゃがいも	52		E 18 日 (火)	福島県 食育の日 	濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	1.56	
		みりん	1.3				ノンエッグマヨネーズ(10g)	1袋	大豆			水	水	13	
		砂糖	0.39				ベーコン	6.5	豚肉			鶏肉	鶏肉	19.5	鶏肉
		コチジャン	0.65	大豆			卵	39	卵			ごぼう	ごぼう	6.5	
		デンメシジャン	0.65	小麦・ごま・大豆			玉ねぎ	26				大根	大根	19.5	
		かたくり粉	0.65				にんじん	6.5				干しいたけ	干しいたけ	0.52	
		切り干し大根	9.1				青ねぎ	3.9	小麦・大豆・鶏肉			豆腐	豆腐	39	大豆
		煮つけ	煮つけ				コンソメ	2.08	小麦・大豆・鶏肉			青ねぎ	青ねぎ	3.9	
		サラダ油	0.65				淡口しょうゆ	0.65	小麦・大豆			酒	酒	0.78	
		油揚げ	7.8	大豆			こしょう	0.04				濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	2.6	小麦・大豆
D 20 日 (木)	ずまし汁	平天	6.5		D 21 日 (金)	うの花煮	かきたまスープ	かきたまスープ	156	E 20 日 (木)	肉だんご 白菜のスープ煮	塩	塩	0.26	
		にんじん	6.5				豆腐	豆腐	39			みりん	みりん	1.04	
		砂糖	3.9				油揚げ	油揚げ	7.8			うるめ節	うるめ節	3.9	
		濃口しょうゆ	3.9	小麦・大豆			玉ねぎ	32.5	大豆			水	水	143	
		淡口しょうゆ	1.3	小麦・大豆			干しわかめ	0.39							
		みりん	1.3				青ねぎ	3.9							
		うるめ節	1.3				うるめ節	4.29							
		水	26				みそ	9.1	大豆						
		豆腐	32.5	大豆			白みそ	1.3	大豆						
		かまぼこ	9.1				水	143							
E 21 日 (金)	みかん	干しわかめ	0.39		E 22 日 (土)	わかめのみそ汁	いわたしのしょうか煮	いわたしのしょうか煮	1	D 23 日 (日)	ご飯 牛乳 野菜コロッケ	米(奈良市産)	110		
		玉ねぎ	19.5				土しょうが	土しょうが	1.2			牛乳(200ml)	牛乳(200ml)	1本	乳
		えのきたけ	10.4				いわし(35g)	いわし(35g)	1尾			野菜コロッケ	野菜コロッケ(50g)	1個	小麦・大豆
		青ねぎ(奈良市産)	3.9				濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	3			揚げ油	揚げ油		
		うるめ節	3.9				砂糖	砂糖	3			肉だんご	肉だんご	45.5	小麦・大豆・鶏肉
		だし昆布	0.26				みりん	みりん	2			白菜	白菜	39	
		淡口しょうゆ	3.25	小麦・大豆			酒	酒	1			にんじん	にんじん	13	
		塩	0.13				水	水	15			玉ねぎ	玉ねぎ	26	
		水	156				豚ミンチ	豚ミンチ	13			太もやし	太もやし	13	
							サラダ油	サラダ油	0.65			チンゲン菜	チンゲン菜	13	
D 26 日 (水)	減量パン 牛乳 クリームスバゲティ	パン(95g)	1個	小麦・乳・大豆	D 27 日 (木)	ざつまいもと りんごの重ね煮	うの花煮	うの花煮	13	D 28 日 (金)	ご飯 牛乳 ブルゴギ	米(奈良市産)	110		
		牛乳(200ml)	1本	乳			豚ミンチ	豚ミンチ	13			牛乳(200ml)	牛乳(200ml)	1本	乳
		スバゲティ	39	小麦			サラダ油	サラダ油	0.65			豚肉	豚肉	39	豚肉
		ベーコン	13	豚肉			酒	酒	0.65			おろしにんにく	おろしにんにく	0.39	
		玉ねぎ	39				おから	おから	3.9			酒	酒	2.6	
		にんじん	13				油揚げ	油揚げ	7.8			コチジャン	コチジャン	0.65	大豆
		サラダ油	0.39				にんじん	にんじん	13			濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	2.6	小麦・大豆
		塩	0.26				つきこんにゃく	つきこんにゃく	6.5			砂糖	砂糖	1.04	
		こしょう	0.04				うるめ節	うるめ節	2.6			玉ねぎ	玉ねぎ	39	
		ガーリック	0.13	大豆			砂糖	砂糖	3.25			にんじん	にんじん	13	
コンソメ	1.95	小麦・大豆・鶏肉	濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	2.99	みりん	みりん	1.95							
上新粉	2.6		みりん	みりん	1.95	うるめ節	うるめ節	2.6							
角チーズ	1.3	乳	淡口しょうゆ	淡口しょうゆ	0.65	水	水	39							
牛乳	52	乳	水	水	39	豆腐	豆腐	39							
脱脂粉乳	2.6	乳	豆餡	豆餡	39	油揚げ	油揚げ	7.8	大豆						
水	39		玉ねぎ	玉ねぎ	32.5	干しわかめ	干しわかめ	0.39							
生クリーム	1.3	乳	青ねぎ	青ねぎ	3.9	うるめ節	うるめ節	4.29	大豆						
バター	0.65	乳	みそ	みそ	9.1	白みそ	白みそ	1.3	大豆						
E 21 日 (金)	ゴールズローサラダ	ギヤベツ	52		E 20 日 (木)	わかめのみそ汁	いわたしのしょうか煮	いわたしのしょうか煮	1	D 23 日 (日)	ご飯 牛乳 ブルゴギ	米(奈良市産)	110		
		にんじん	6.5				土しょうが	土しょうが	1.2			牛乳(200ml)	牛乳(200ml)	1本	乳
		ホールコーン	6.5				いわし(35g)	いわし(35g)	1尾			野菜コロッケ	野菜コロッケ(50g)	1個	小麦・大豆
		ゴールズロードレッシング	9.1				濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	3			揚げ油	揚げ油		
		デヨゴクリーム	デヨゴクリーム(15g)	1袋			砂糖	砂糖	3			肉だんご	肉だんご	45.5	小麦・大豆・鶏肉
		にんじん	6.5				みりん	みりん	2			白菜	白菜	39	
		ホールコーン	6.5				酒	酒	1			にんじん	にんじん	13	
		ゴールズロードレッシング	9.1				水	水	15			玉ねぎ	玉ねぎ	26	
		デヨゴクリーム	デヨゴクリーム(15g)	1袋			豚ミンチ	豚ミンチ	13			太もやし	太もやし	13	
							サラダ油	サラダ油	0.65			チンゲン菜	チンゲン菜	13	
D 26 日 (水)	ご飯 牛乳 にしんのかんろ煮 みそおでん	米(奈良市産)	110		D 27 日 (木)	ざつまいもと りんごの重ね煮	うの花煮	うの花煮	13	D 28 日 (金)	ご飯 牛乳 ブルゴギ	米(奈良市産)	110		
		牛乳(200ml)	1本	乳			豚ミンチ	豚ミンチ	13			牛乳(200ml)	牛乳(200ml)	1本	乳
		にしんのかんろ煮(25g)	1切	小麦・大豆			サラダ油	サラダ油	0.65			豚肉	豚肉	39	豚肉
		豚肉	19.5	豚肉			酒	酒	0.65			おろしにんにく	おろしにんにく	0.39	
		酒	0.65				おから	おから	3.9			酒	酒	2.6	
		うずら卵	26	卵			油揚げ	油揚げ	7.8			コチジャン	コチジャン	0.65	大豆
		厚揚げ	39	大豆			にんじん	にんじん	13			濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	2.6	小麦・大豆
		じゃがいも	65				つきこんにゃく	つきこんにゃく	6.5			砂糖	砂糖	1.04	
		大根	52				うるめ節	うるめ節	2.6			玉ねぎ	玉ねぎ	39	
		こんにゃく	26				砂糖	砂糖	3.25			にんじん	にんじん	13	
平天	13		濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	2.99	みりん	みりん	1.95							
昆布	1.3		みりん	みりん	1.95	うるめ節	うるめ節	2.6							
砂糖	4.16		水	水	39	豆腐	豆腐	39							
濃口しょうゆ	1.3	小麦・大豆	豆餡	豆餡	39	油揚げ	油揚げ	7.8	大豆						
みそ	10.4	大豆	玉ねぎ	玉ねぎ	32.5	干しわかめ	干しわかめ	0.39							
赤みそ	0.65	大豆	にんじん	にんじん	13	青ねぎ	青ねぎ	3.9							
みりん	1.3		キャベツ	キャベツ	39	ごま油	ごま油	1.3	ごま						
うるめ節	1.95		コンソメ	コンソメ	2.08	白ごま	白ごま	0.65	ごま						
水	39		淡口しょうゆ	淡口しょうゆ	0.39	トック	トック	19.5							
昆布茶ふりがけ	昆布茶ふりがけ(2.5g)	1袋	こしょう	こしょう	0.01	ベーコン	ベーコン	6.5	豚肉						
E 25 日 (火)	昆布茶ふりがけ	水	39		E 28 日 (金)	ざつまいもと りんごの重ね煮	いわたしのしょうか煮	いわたしのしょうか煮	1	E 27 日 (木)	トックスープ	豆餡	豆餡	32.5	大豆
		砂糖	0.39				サラダ油	サラダ油	0.65			キャベツ	キャベツ	26	
		濃口しょうゆ	1.3	小麦・大豆			酒	酒	0.65			にんじん	にんじん	6.5	
		みそ	10.4	大豆			おから	おから	3.9			青ねぎ	青ねぎ	3.9	
		赤みそ	0.65	大豆			油揚げ	油揚げ	7.8			中華スープ	中華スープ	2.21	小麦・大豆・ 鶏肉・豚肉・ ごま
		みりん	1.3				にんじん	にんじん	13			塩	塩	0.07	
		うるめ節	1.95				つきこんにゃく	つきこんにゃく	6.5			水	水	143	
		水	39				うるめ節	うるめ節	2.6						
		昆布茶ふりがけ	昆布茶ふりがけ(2.5g)	1袋			砂糖	砂糖	3.25						
							濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	2.99						

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)
11月分平均栄養量	831	15	31	435	115	4.2	369	0.7	0.6	27	6.9	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



←学校給食で使用している奈良市産米について、
奈良市ホームページ上で紹介しています。

奈良県産の食材

米・米粉パン・小麦粉・上新粉・米粉マカロニ・吉野くず
青ねぎ・片平あかね漬・大和まな・大豆・梅ペースト
柿ピューレ・奈良かぼちゃと大和ポークフライ・ほうじ茶



しごまろくん
© 奈良市観光協会