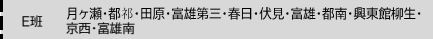


奈良市教育委員会 保健給食課 0742-34-4830

☆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



日	献立名	食品名	1人分 (g)	アレルギー
D 3日 (水)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
	豚肉のすき焼き	豚肉	26	豚肉
	サラダ油	サラダ油	0.39	
	酒	酒	1.3	
	砂糖	砂糖	1.3	
	濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	1.3	小麦・大豆
	玉ねぎ	玉ねぎ	52	
	糸こんにゃく	糸こんにゃく	26	
	白菜	白菜	71.5	
	白ねぎ	白ねぎ	13	
	焼きた豆腐	焼きた豆腐	39	大豆
E 2日 (火)	ふ	小麦	3.9	小麦
	砂糖	砂糖	5.2	
	濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	9.1	
	漬口しょうゆ	漬口しょうゆ	0.91	小麦・大豆
	ちりめんたくあん	さきまめとあん	18.6	大豆
	ちりめんじゃこ	ちりめんじゃこ	5.2	
	サラダ油	サラダ油	0.65	
	砂糖	砂糖	0.65	
	みりん	みりん	1.3	
	濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	1.04	小麦・大豆
	白ごま	白ごま	1.95	ごま
	納豆	納豆(30g)	1個	小麦・大豆
D 8日 (月)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	わかざきフライ	わかざきフライ	45.5	小麦・大豆
	がんもど根菜の 吉野くず煮	ミニがんも	19.5	大豆
	こぼろ	こぼろ	13	
	にんじん	にんじん	13	
	こんにゃく	こんにゃく	10.4	
	サラダ油	サラダ油	0.39	
	うるめ節	うるめ節	1.3	
	酒	酒	1.95	
	濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	3.9	小麦・大豆
	みりん	みりん	1.95	
	砂糖	砂糖	1.95	
E 8日 (月)	吉野くず	吉野くず	0.65	
	水	水	32.5	
	かす汁	豚肉	19.5	豚肉
	大根	大根	7.8	大豆
	揚げ	揚げ	32.5	
	大根	大根	3.9	
	にんじん	にんじん	6.5	
	青ねぎ	青ねぎ	32.5	
	うるめ節	うるめ節	3.9	
	みそ	みそ	10.4	大豆
	酒かす	酒かす	6.5	
	水	水	143	
D 11日 (木)	減量パン	パン(95g)	1個	小麦・乳・大豆
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
	ほうれん草と ペンネのクリーム煮	マカロニ	39	小麦
	ベーコン	ベーコン	6.5	豚肉
	ほうれん草	ほうれん草	9.1	
	玉ねぎ	玉ねぎ	31	
	にんじん	にんじん	13	
	オリーブ油	オリーブ油	0.39	
	塩	塩	0.2	
	ごしょう	ごしょう	0.03	
	コンソメ	コンソメ	1.95	小麦・大豆・鶏肉
	角チーズ	角チーズ	1.95	乳
E 12日 (金)	脱脂粉末	脱脂粉末	3.9	乳
	上新粉	上新粉	3.25	
	牛乳	牛乳	52	乳
	バター	バター	0.65	乳
	生クリーム	生クリーム	1.3	乳
	水	水	39	
	コールスローサラダ	キャベツ	52	
	にんじん	にんじん	6.5	
	ホールコーン	ホールコーン	6.5	
	コールスロードレッシング	コールスロードレッシング	9.1	
	ミルタグリーム	ミルタグリーム(15g)	1袋	乳・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 12日 (金)	ごはん 牛乳 夕カレー汁	米(奈良市産)	110		D 15日 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め	米(奈良市産)	110		D 16日 (火)	パン 牛乳 デジカルビ	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆
		牛乳(200ml)	1本				牛乳(200ml)	1本				牛乳(200ml)	1本	乳
		トンカツ(50g)	1個	小麦・大豆・豚肉			豚肉	39	豚肉			サラダ油	26	豚肉
		揚げ油					ごま油	0.65	ごま			おろしにんにく	0.65	
		酒	0.51	小麦・大豆			土しょうが	1.04				濃口しょうゆ	1.3	小麦・大豆
		濃口しょうゆ	6.8				おろしにんにく	0.07				酒	0.65	
		みりん	6.8				玉ねぎ	39	小麦・大豆			塩	0.04	
		砂糖	3.4				濃口しょうゆ	4.55	小麦・大豆			トッポギ	26	
		昆布粉	0.05				砂糖	1.95				キャベツ	45.5	
		水	11.9				みりん	1.3				玉ねぎ	26	
E 11日 (木)	キャベツのごま炒め	キャベツ	65		奈良のつべ	ごま油	ごま油	0.39	ごま	わかめスープ	わかめスープ	わかめ	6.5	豚肉
		にんじん	6.5				ごま油	0.39	ごま			干しわかめ	0.65	
		サラダ油	0.52	小麦・大豆			ごま油	0.39	ごま			豆腐	39	大豆
		みりん	0.52				ごま油	0.39	ごま			にんじん	13	
		淡口しょうゆ	0.78	小麦・大豆			ごま油	0.39	ごま			玉ねぎ	19.5	
		かつお節	0.39				ごま油	0.39	ごま			青ねぎ	3.9	小麦・大豆・ 鶏肉・豚肉・ ごま
		白ごま	1.04	ごま			ごま油	0.39	ごま			中華スープ	2.21	小麦・大豆・ 鶏肉・豚肉・ ごま
		すりごま	1.04	ごま			ごま油	0.39	ごま			濃口しょうゆ	0.26	小麦・大豆
		じゃがいも	45.5	大豆			ごま油	0.39	ごま			酒	0.65	
		玉ねぎ	32.5	大豆			ごま油	0.39	ごま			こしょう	0.04	
E 16日 (火)	ごはん 牛乳 デジカルビ	米(奈良市産)	110		D 18日 (木)	パン 牛乳 ボーグコロッセ	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆	D 19日 (金)	ごはん 牛乳 もふりご飯の具	米(奈良市産)	110	
		牛乳(200ml)	1本				牛乳(200ml)	1本				牛乳(200ml)	1本	乳
		豚肉	26	豚肉			ボーグコロッセ(60g)	1個	小麦・大豆・豚肉			鶏肉	10.4	鶏肉
		サラダ油	0.65				揚げ油					油揚げ	9.1	大豆
		おろしにんにく	0.05				キャベツ	5.2	豚肉			糸こんにゃく	19.5	
		濃口しょうゆ	1.3	小麦・大豆			トンカツソース	2.6				にんじん	15.6	
		酒	0.65				ウスターソース	2.6				えのきたけ	13	
		塩	0.04				ベーコン	5.2	豚肉			しめじ	13	
		トッポギ	26				あさり	10.4				サラダ油	0.26	
		キャベツ	45.5				白ぶどう酒	0.65				酒	2.6	
E 22日 (月)	ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ	米(奈良市産)	110		D 22日 (月)	ごはん 牛乳 きんぴらごぼう	米(奈良市産)	110		E 18日 (木)	ごはん 牛乳 つみれ汁	米(奈良市産)	110	
		牛乳(200ml)	1本				牛乳(200ml)	1本				牛乳(200ml)	1本	乳
		かぼちゃひき肉フライ(60g)	1個	小麦・大豆・豚肉・りんご			揚げ油					鶏肉	10.4	鶏肉
		揚げ油					酒	0.65				油揚げ	9.1	大豆
		豚肉	6.5	豚肉			サラダ油	0.39				平天	6.5	
		酒	0.65				平天	6.5				にんじん	6.5	
		サラダ油	0.39				ごぼう	32.5				砂糖	3.9	小麦・大豆
		平天	10.4				にんじん	19.5				濃口しょうゆ	3.9	小麦・大豆
		ごぼう	32.5				つきごんにゃく	6.5				淡口しょうゆ	1.3	小麦・大豆
		にんじん	19.5				砂糖	2.6				みりん	1.3	
E 22日 (月)	天棚のみそ汁	大根	32.5		E 22日 (月)	天棚のみそ汁	大根	32.5				水	26	
		豆腐	19.5	大豆			豆腐	19.5	大豆			煮つけ	0.65	大豆
		油揚げ	6.5	大豆			油揚げ	6.5	大豆			油揚げ	6.5	大豆
		玉ねぎ	26				玉ねぎ	26				平天	6.5	
		にんじん	6.5				にんじん	6.5				にんじん	6.5	
		青ねぎ	3.9				青ねぎ	3.9				砂糖	3.9	小麦・大豆
		うるめ節	4.29				うるめ節	4.29				濃口しょうゆ	3.9	小麦・大豆
		みそ	9.1	大豆			みそ	9.1	大豆			淡口しょうゆ	1.3	小麦・大豆
		白みそ	1.3	大豆			白みそ	1.3	大豆			みりん	1.3	
		水	143				水	143				うるめ節	1.3	

## 奈良県産の食材

米・小麦粉・上新粉・吉野くず・青ねぎ・キャベツ



12月は、8日に化学肥料・化学合成農薬を慣行栽培と比べ、3割以上低減した奈良市産米(令和7年度米)を使用します。

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、学校を通し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)	食糧相当量 (g)
12月分平均栄養量(D班)	831	14	30	413	110	4.4	253	0.7	0.6	34	7.1	3.0
12月分平均栄養量(E班)	830	14	30	423	115	4.5	253	0.7	0.5	34	7.0	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