

令和7年度 中学校

学校給食献立表

12月

12



食物アレルギーの表示について

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。(原則としては、落花生・くるみは使用していません。)

「ゴ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「加工良品配合割合表」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の22品目)

〈特定原材料に準するもの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。

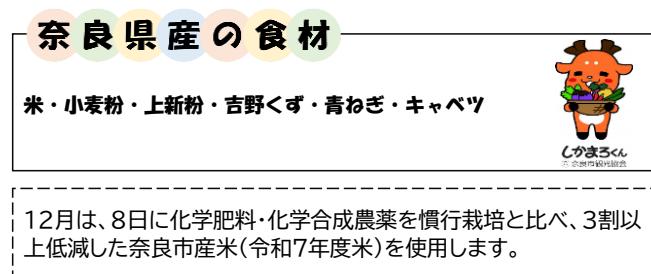
D班 三笠・若草・登美ヶ丘・ならやま・二名・平城・飛鳥・登美ヶ丘北・都跡
平城東

十城來

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・富西・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 (月)	ご飯	米(奈良市産)	110		D 2 日 (火)	パン	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆	D 3 日 (水)	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
	だしとき豚	だしとき豚(50g)	1切	豚		肉だんご	肉だんご(1個25g)	2個	小麦・大豆・豚肉		豚肉のすき焼き	豚肉	26	豚肉
	おひたし	ほうれん草	26			じゃがいもとツナの炒め物	じゃがいもとツナの炒め物	39			サラダ油	サラダ油	0.39	
	白菜	白菜	39			玉ねぎ	玉ねぎ	6.5			酒	酒	1.3	
	白ごま	白ごま	0.65	ごま		にんじん	にんじん	19.5			砂糖	砂糖	1.3	
	すりごま	すりごま	1.95	ごま		まぐろ油漬	まぐろ油漬	19.5			濃口しょうゆ	玉ねぎ	1.3	
E 1 日 (月)	濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	1.3	小麦・大豆		淡口しょうゆ	淡口しょうゆ	0.13	小麦・大豆		玉ねぎ	玉ねぎ	52	
	淡口しょうゆ	淡口しょうゆ	0.78	小麦・大豆		塩	塩	0.03			味噌	味噌	26	
	砂糖	砂糖	0.39			こしょう	こしょう	0.04			白菜	白菜	71.5	
	豚汁	豚肉	15.6	豚肉		ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ	6.5	大豆		白ねぎ	白ねぎ	13	
	油揚げ	油揚げ	7.8	大豆		ベーコン	ベーコン	5.2	豚肉		焼豆腐	焼豆腐	39	大豆
	大根	大根	19.5			玉ねぎ	玉ねぎ	45.5			小豆	小豆	3.9	小麦
	にんじん	にんじん	13			にんじん	にんじん	13			砂糖	砂糖	5.2	
E 2 日 (火)	つきこないやく	つきこないやく	9.1			クリームコーン	クリームコーン	19.5			濃口しょうゆ	玉ねぎ	9.1	小麦・大豆
	ごぼう	ごぼう	9.1			ホールコーン	ホールコーン	19.5			みりん	みりん	0.91	小麦・大豆
	青ねぎ(奈良市産)	青ねぎ(奈良市産)	3.9			白いんげん豆ペースト	白いんげん豆ペースト	26			濃口しょうゆ	白ごま	1.3	
	うるめ節	うるめ節	2.6			塩	塩	0.07			白ごま	白ごま	1.04	小麦・大豆
	みそ	みそ	7.8	大豆		こしょう	こしょう	0.04			味噌	味噌	1.95	ごま
	白みそ	白みそ	1.3	大豆		コンソメ	コンソメ	1.95	小麦・大豆・豚肉		納豆	納豆	1	小麦・大豆
	赤みそ	赤みそ	1.3	大豆		牛乳	牛乳	52	乳		新豆(30g)	新豆(30g)		
D 4 日 (木)	水	水	156			上新粉	上新粉	2.6			白ごま	白ごま	1.04	小麦・大豆
	揚げパン	パン(95g)	1個	小麦・乳・大豆		豚肉	豚肉	28	豚肉		納豆	納豆	32.5	
	揚げ油	揚げ油	7.8			土しうが	土しうが	0.39			米(奈良市産)	米(奈良市産)	110	
	グラニュー糖	グラニュー糖				おろしにんにく	おろしにんにく	0.1			牛乳(200ml)	牛乳(200ml)	45.5	小麦・大豆
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		塩	塩	0.07			サラダ油	サラダ油	19.5	大豆
	ヨーグルト	ヨーグルト	2個	小麦・大豆・豚肉		こしょう	こしょう	0.03			かんじと根菜の吉野くず煮	かんじと根菜の吉野くず煮	13	
	ビーフンのスープ煮	ビーフンのスープ煮	19.5	豚肉		赤ぶどう酒	赤ぶどう酒	1.3			吉野くず煮	吉野くず煮	13	
E 5 日 (金)	サラダ油	サラダ油	0.39			サラダ油	サラダ油	0.39			うるめ節	うるめ節	1.3	
	白菜	白菜	58.5			じゃがいも	じゃがいも	65			酒	酒	1.95	
	にんじん	にんじん	13			玉ねぎ	玉ねぎ	58.5			濃口しょうゆ	玉ねぎ	3.9	
	玉ねぎ	玉ねぎ	32.5			にんじん	にんじん	26			みりん	みりん	1.95	
	太もやし	太もやし	13			カレーパウダ(ブレンド)	カレーパウダ(ブレンド)	0.78			野菜	野菜	0.65	
	ビーフン	ビーフン	6.5			純カレーパウダ	純カレーパウダ	0.39			水	水	0.65	
	にら	にら	3.9			りんご	りんご	5.2			味噌	味噌	32.5	
D 6 日 (土)	中華スープ	中華スープ	2.6	小麦・大豆・豚肉		コンソメ	コンソメ	1.95	小麦・大豆・豚肉		油揚げ	油揚げ	7.8	大豆
	濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	0.39	小麦・大豆		チャツネ	チャツネ	1.3	大豆・りんご		大根	大根	32.5	
	酒	酒	0.65			脱脂粉乳	脱脂粉乳	3.9	乳		にんじん	にんじん	6.5	
	かたくり粉	かたくり粉	0.39			角チーズ	角チーズ	5.2	乳		青ねぎ	青ねぎ	3.9	
	水	水	104			バター	バター	5.2	乳		うるめ節	うるめ節	3.9	
						小麦粉	小麦粉	5.2	小麦		みそ	みそ	10.4	大豆
						砂糖	砂糖	0.39			酒かす	酒かす	6.5	
D 7 日 (日)						湯	湯	52			豚肉	豚肉	19.5	豚肉
						トマトケチャップ	トマトケチャップ	2.6			油揚げ	油揚げ	7.8	
						濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	1.04	小麦・大豆		大根	大根	32.5	
						ウスター・ソース	ウスター・ソース	3.25			にんじん	にんじん	6.5	
						ヨーグルト	ヨーグルト	2.6	乳		青ねぎ	青ねぎ	3.9	
						水	水	39			うるめ節	うるめ節	3.9	
						冬野菜サラダ	冬野菜サラダ	45.5			かたくり粉	かたくり粉	143	
E 8 日 (月)					E 9 日 (火)	水菜	水菜	13		D 10 日 (水)	水菜	水菜	45.5	
						れんこん	れんこん	9.1			野菜	野菜	45.5	
						こまドレッシング	こまドレッシング	9.1	大豆・ごま		野菜	野菜	45.5	
						アセロラゼリー	アセロラゼリー(40g)	1個			野菜	野菜	45.5	
											野菜	野菜	45.5	
											野菜	野菜	45.5	
											野菜	野菜	45.5	
D 9 日 (火)	パン	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆	D 10 日 (水)	米(奈良市産)	米(奈良市産)	110		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		牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		牛乳	牛乳	39	小麦
	パンパーグの	パンパーグの(モミの木60g)	1袋	生地・酵母		高野豆腐のそぼろどんぶり	高野豆腐のそぼろどんぶり	32.5	豚肉		豚肉	豚肉	6.5	豚肉
	ケチャップ煮	ケチャップ煮	4			玉ねぎ	玉ねぎ	1.3			玉ねぎ	玉ねぎ	9.1	
	トマトケチャップ	トマトケチャップ	5			酒	酒	0.65			味噌	味噌	39	
	トマトペースト	トマトペースト	2.5			高野豆腐	高野豆腐	4.29	大豆		味噌	味噌	13	
	ウスター・ソース	ウスター・ソース	0.25			にんじん	にんじん	15.6			オリーブ油	オリーブ油	0.39	
E 10 日 (水)	砂糖	砂糖	0.02			こぼう	こぼう	6.5			塩	塩	0.2	
	洋がらし	洋がらし	20			小麦・大豆・豚肉	小麦・大豆・豚肉	3.9	小麦・大豆		こしょう	こしょう	0.03	
	水	水	26			淡口しょうゆ	淡口しょうゆ	1.3	小麦・大豆		コーン	コーン	1.95	
	プロッコリーのサラダ	プロッコリーのサラダ	6.5			砂糖	砂糖	3.9			角チーズ	角チーズ	1.95	
	キャベツ	キャベツ	26			みりん	みりん	1.3			脱脂粉乳	脱脂粉乳	3.9	
	ホールコーン	ホールコーン	6.5			水	水	6.5			上新粉	上新粉	3.25	
	ナムルドレッシング	ナムルドレッシング	9.1	小麦・大豆・豚肉		味噌	味噌	45.5			牛乳	牛乳	52	
E 11 日 (木)	ミネストローネ	ミネストローネ	6.5	豚肉		チゲ	チゲ	13			バター	バター	0.65	乳
	ベーコン	ベーコン	39			油揚げ	油揚げ	10.4	大豆		生クリーム	生クリーム	1.3	乳
	じゃがいも	じゃがいも	32.5			うるめ節	うるめ節	0.65			水	水	3	
	玉ねぎ	玉ねぎ	13			濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	3.25	小麦・大豆		コールスローサラダ	コールスローサラダ	52	
	にんじん	にんじん	3.9			淡口しょうゆ	淡口しょうゆ	0.65	小麦・大豆		キャベツ	キャベツ	6.5	
	マカロニ	マカロニ	2.08	小麦・大豆・豚肉		みりん	みりん	1.95			ホールコーン	ホールコーン	6.5	
	コンソメ	コンソメ	0.39	小麦・大豆		砂糖	砂糖	0.65			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	
E 12 日 (金)	濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	0.04			水	水	6.5			ミルク	ミルク	1表	乳・大豆
	こしょう	こしょう	143			かたくり粉	かたくり粉	0.65			牛乳	牛乳	52	
	水	水	143			水	水	6.5			水	水	6.5	
	いちごクリーフ	いちごクリーフ(35g)	1個	大豆		かきたま汁	かきたま汁	39	豚		ミルク	ミルク	9.1	
						玉ねぎ	玉ねぎ	32.5			牛乳	牛乳	52	
						にんじん	にんじん	10.4			水	水	6.5	
						青ねぎ	青ねぎ	3.9			水	水	3	
E 13 日 (土)						うるめ節	うるめ節	3.9			水	水	3	
						塩	塩	0.07			水	水	3	
						淡口しょうゆ	淡口しょうゆ	4.55	小麦・大豆		水	水	3	
						かたくり粉	かたくり粉	0.65			水	水	3	
						水	水	6.5			水	水	3	
						水	水	143			水	水	3	
						水	水	143			水	水	3	

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 12 日 (金)	ご飯	米(奈良市産)	110		D 15 日 (月)	ご飯	米(奈良市産)	110		D 16 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
	ダレカツ丼	トンカツ(50g)	1個	小麦・大豆・豚肉		豚肉のしようが炒め	豚肉	39	豚肉		豚肉	豚肉	26	豚肉
	揚げ油		0.51			ごま油	ごま	0.65	ごま		サラダ油	おろしにんにく	0.65	
	酒		6.8	小麦・大豆		土しそうが	土しそうが	1.04			酒	濃口しょうゆ	0.05	
	濃口しょうゆ		6.8	小麦・大豆		おろしにんにく	おろしにんにく	0.07			塩	トッポギ	0.04	
	みりん		6.8			玉ねぎ	玉ねぎ	39			キャベツ	キャベツ	45.5	
	砂糖		3.4			濃口しょうゆ	砂糖	1.95	小麦・大豆		玉ねぎ	玉ねぎ	26	
	昆布粉		0.05			砂糖	みりん	1.3			にんじん	にんじん	13	
	水		11.9			りんごピューレ	りんご	3.25	りんご		白菜	白菜キムチ	5.2	
	キヤベツのこま切れ		65			かたくり粉	かたくり粉	0.39			中華スープ	中華スープ	0.26	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
E 11 日 (木)	じゃがいものみぞ汁	じゃがいも	6.5			さといも	さといも	13			砂糖	砂糖	1.04	
	にんじん		6.5			厚揚げ	厚揚げ	26	大豆		みりん	みりん	0.39	
	サラダ油		0.52			大根	大根	32.5			みそ	みそ	2.6	
	みりん		0.52			にんじん	にんじん	13			赤みそ	赤みそ	0.65	
	淡口しょうゆ		0.78	小麦・大豆		こんにゃく	こんにゃく	7.8			コチジャン	コチジャン	0.26	
	かつお節		0.39			干しいたけ	干しいたけ	0.26			ペーパー	ペーパー	6.5	豚肉
	白ごま		1.04	ごま		昆布	昆布	0.13			干しわらわめ	干しわらわめ	0.65	
	すりごま		1.04	ごま		しいたけのものどしづけ	しいたけのものどしづけ	3.9			豆腐	豆腐	39	大豆
	じゅがいものみぞ汁	じゅがいも	45.5			うるめ節	うるめ節	1.3			にんじん	にんじん	13	
	玉ねぎ		32.5			砂糖	砂糖	0.91			玉ねぎ	玉ねぎ	19.5	
E 16 日 (火)	油揚げ		7.8	大豆		淡口しょうゆ	淡口しょうゆ	3.25	小麦・大豆		青ねぎ	青ねぎ	3.9	
	干しわらわめ		0.39			みりん	みりん	0.78			中華スープ	中華スープ	2.21	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	青ねぎ		3.9			水	水	15.6			濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	0.26	
	うるめ節		4.29			酒	酒	1.3			酒	酒	0.65	
	みそ		9.1	大豆		こしょう	こしょう	6.5	大豆		水	水	0.04	
	白みそ		1.3	大豆		水	水	1.3	大豆		いちごりんごのジャム	いちごりんごのジャム	156	
	水		143					169					1袋	りんご
	わがめスープ		6.5											
	にゅうめん	ふしおうめん	6.5											
	油揚げ		5.2	大豆										
E 19 日 (金)	かまぼこ	玉ねぎ	26		D 18 日 (木)	玉ねぎ	玉ねぎ	26		D 19 日 (金)	米(奈良市産)	米(奈良市産)	110	
	わらわめ		13			にんじん	にんじん	13			牛乳	牛乳	10.4	豚肉
	白菜		5.2			青ねぎ(奈良市産)	青ねぎ(奈良市産)	3.9			豚肉	豚肉	9.1	大豆
	キムチ		5.2			うるめ節	うるめ節	4.29			油揚げ	油揚げ	19.5	
	中華スープ		0.26			トマトソース	トマトソース	2.6			えのきのこ	えのきのこ	15.6	
	砂糖		1.04			ウスターソース	ウスターソース	2.6			えのきのこ	えのきのこ	13	
	みりん		0.39			クラムチャウダー	ベーコン	5.2	豚肉		サラダ油	サラダ油	0.26	
	みそ		2.6			ベーコン	あさり	10.4			砂糖	砂糖	2.6	
	赤みそ		0.65	大豆		玉ねぎ	白いんげん豆ペースト	0.65			濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	3.9	
	コチジャン		0.26	大豆		にんじん	白いんげん豆ペースト	1.95	小麦・大豆・鶏肉		淡口しょうゆ	淡口しょうゆ	3.25	
E 22 日 (月)	わがめスープ	ベーコン	6.5			白菜	白菜	26			みりん	みりん	1.3	
	干しわらわめ		0.65			ホールコーン	ホールコーン	13			水	水	13	
	豆腐		3.9			クリームコーン	クリームコーン	13			切り干し大根	切り干し大根	9.1	
	にんじん		13			白いんげん豆ペースト	白いんげん豆ペースト	1.95	小麦・大豆・鶏肉		大根	大根	0.65	
	玉ねぎ		19.5			コンソメ	コンソメ	0.26			サラダ油	サラダ油	6.5	
	青ねぎ		3.9			塩	塩	0.04			油揚げ	油揚げ	6.5	
	中華スープ		2.21			こしょう	こしょう	1.3			平天	平天	6.5	
	濃口しょうゆ		0.26			上新粉	上新粉	1.3			にんじん	にんじん	6.5	
	酒		0.65			脱脂粉乳	脱脂粉乳	3.9	乳		砂糖	砂糖	3.9	
	こしょう		0.04			牛乳	牛乳	65	乳		濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	1.3	
E 22 日 (月)	水		156			バター	バター	0.65	乳		淡口しょうゆ	淡口しょうゆ	1.3	
	蕉ぶりかけ	蕉ぶりかけ(2.8g)	1袋	小麦・大豆・さば・ごま		水	水	39			みるく	みるく	26	



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。

詳しく述べは保健食食譜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)	VBl(mg)	VB2(mg)	VC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(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