

学校給食献立表

1月



食物アレルギーの表示について

奈良市教育委員会 保健給食課 0742-34-4830

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・ナツツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・

さけ・さば・セラチン・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 8 日 (木) | パン | パン(125g) | 1個 | 小麦・乳・大豆 | D 9 日 (金) | ご飯 | 米(奈良市産) | 110 | | D 13 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 |
| | ブルックフルトのケチャップあえ | ブルックフルト(40g) | 1本 | 鶏肉 | | 炒り鶏 | 鶏肉 | 20.8 | 鶏肉 | | 豆腐ナゲット | 豆腐ナゲット(1個20g) | 3個 | 小麦・大豆・鶏肉 |
| | トマトペースト | 3 | | | | サラダ油 | 0.65 | | | | 青菜のソテー | 青菜のソテー | 6.5 | 豚肉 |
| | トマトケチャップ | 3 | | | | れんこん | 10.4 | | | | ブルックフルト | ブルックフルト | 6.5 | 豚肉 |
| | ウスター・ソース | 0.3 | | | | にんじん | 13 | | | | 小松菜 | 小松菜 | 19.5 | |
| | トンカツソース | 0.4 | | | | ごぼう | 19.5 | | | | キャベツ | キャベツ | 39 | |
| | 砂糖 | 0.2 | | | | こんにゃく | 26 | | | | サラダ油 | サラダ油 | 0.39 | |
| | 洋がらし | 0.04 | | | | 濃口しょうゆ | 3.9 | 小麦・大豆 | | | コンソメ | コンソメ | 0.39 | 小麦・大豆・鶏肉 |
| | ボトフ | 豚肉 | 32.5 | 豚肉 | | みりん | 1.95 | | | | 塩 | 塩 | 0.07 | |
| | サラダ油 | 0.26 | | | | 酒 | 1.95 | | | | こしょう | こしょう | 0.04 | |
| E 9 日 (金) | おろしにんにく | 0.13 | | | | 砂糖 | 2.6 | | | | クリームシチュー | ペーコン | 6.5 | 豚肉 |
| | 玉ねぎ | 45.5 | | | | 水 | 6.5 | | | | じゃがいも | じゃがいも | 65 | |
| | にんじん | 13 | | | | きんとん | 58.5 | | | | 玉ねぎ | 玉ねぎ | 58.5 | |
| | じゃがいも | 52 | | | | さつまいも | 0.04 | | | | にんじん | にんじん | 32.5 | |
| | 大根 | 65 | | | | 塩 | 2.86 | | | | 塩 | 塩 | 0.13 | |
| | キャベツ | 45.5 | | | | 砂糖 | 1.95 | | | | こしょう | こしょう | 0.04 | |
| | コンソメ | 1.95 | | | | みりん | 5.2 | | | | コンソメ | コンソメ | 1.95 | 小麦・大豆・鶏肉 |
| | こしょう | 0.03 | | | | 水 | | | | | 牛乳 | 牛乳 | 45.5 | 乳 |
| | ローリエ | 0.03 | | | | 奈良の雑煮 | | | | | 上新粉 | 上新粉 | 2.6 | |
| | 水 | 52 | | | | 白玉もち | 39 | | | | 角チーズ | 角チーズ | 1.95 | 乳 |
| D 14 日 (水) | アセロラゼリー | アセロラゼリー(40g) | 1個 | | | 豆腐 | 26 | 大豆 | | | 脱脂粉乳 | 脱脂粉乳 | 3.9 | 乳 |
| | 牛乳 | 牛乳(200ml) | 1本 | 乳 | | 大根 | 26 | | | | バター | バター | 0.65 | 乳 |
| | 豚肉のしょうが炒め | 豚肉 | 39 | 豚肉 | | にんじん | 6.5 | | | | 生クリーム | 生クリーム | 1.3 | 乳 |
| | ごま油 | 0.65 | ごま | | | さといも | 10.4 | | | | 水 | 水 | 32.5 | |
| | 土しょうが | 1.04 | | | | だし昆布 | 0.65 | | | | | | | |
| | おろしにんにく | 0.07 | | | | うるめ節 | 3.9 | | | | | | | |
| | 玉ねぎ | 26 | | | | みそ | 7.8 | 大豆 | | | | | | |
| | にんじん | 13 | | | | 白みそ | 6.5 | | | | | | | |
| | 濃口しょうゆ | 4.55 | 小麦・大豆 | | | 水 | 143 | 大豆 | | | | | | |
| | 砂糖 | 1.69 | | | | きな粉(5g) | | | | | | | | |
| E 13 日 (火) | みりん | 1.3 | | | E 16 日 (金) | パン | パン(125g) | 1個 | 小麦・乳・大豆 | D 16 日 (金) | 減量ご飯(麺用) | 米(奈良市産) | 90 | |
| | りんごピューレ | 3.25 | りんご | | | 牛乳 | 牛乳(200ml) | 1本 | 乳 | | 牛乳 | 牛乳(200ml) | 1本 | 乳 |
| | かたくり粉 | 0.39 | | | | チキンカツ | チキンカツ(60g) | 1個 | 小麦・大豆・鶏肉 | | 箱庭カレーうどん | うどん | 78 | 小麦 |
| | 煮びたし | 45.5 | | | | ツナとひじきのサラダ | まぐろ油漬 | 14.3 | | | 豚肉 | 豚肉 | 15.6 | 豚肉 |
| | 白菜 | 13 | | | | ひじき | 2.34 | | | | 玉ねぎ | 玉ねぎ | 39 | |
| | チングン菜 | 3.9 | | | | キャベツ | 26 | | | | 油揚げ | 油揚げ | 15.6 | 大豆 |
| | 平天 | 3.9 | | | | にんじん | 6.5 | | | | にんじん | にんじん | 13 | |
| | 油揚げ | 7.8 | 大豆 | | | ホールコーン | 3.9 | | | | 青ねぎ | 青ねぎ | 3.9 | |
| | うるめ節 | 0.65 | | | | サラダ油 | 0.26 | | | | うるめ節 | うるめ節 | 5.85 | |
| | 濃口しょうゆ | 3.25 | 小麦・大豆 | | | 和風ドレッシング | 9.1 | 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | | | みりん | みりん | 3.9 | |
| D 19 日 (月) | 淡口しょうゆ | 0.65 | 小麦・大豆 | | | ゴツソメスープ | ベーコン | 6.5 | 豚肉 | | 濃口しょうゆ | 濃口しょうゆ | 3.9 | 小麦・大豆 |
| | みりん | 1.95 | | | | じゃがいも | 39 | | | | 淡口しょうゆ | 淡口しょうゆ | 4.55 | 小麦・大豆 |
| | 砂糖 | 0.65 | | | | 玉ねぎ | 32.5 | | | | 砂糖 | 砂糖 | 0.65 | |
| | 水 | 6.5 | | | | にんじん | 13 | | | | 純力一粉 | 純力一粉 | 0.65 | |
| | わかめのみぞ汁 | 32.5 | 大豆 | | | コンソメ | 2.08 | 小麦・大豆・鶏肉 | | | かたくり粉 | かたくり粉 | 2.6 | |
| | 豆腐 | 7.8 | 大豆 | | | 淡口しょうゆ | 0.39 | 小麦・大豆 | | | 塩 | 塩 | 0.07 | |
| | 油揚げ | 26 | | | | 水 | 0.01 | | | | 水 | 水 | 143 | |
| | 青ねぎ | 3.9 | | | | ミルククリーム | ミルククリーム(15g) | 1袋 | 乳・大豆 | | きんぴらごぼう | ごぼう | 32.5 | |
| | 干しわかめ | 0.65 | | | | ミルク | | | | | にんじん | にんじん | 19.5 | |
| | うるめ節 | 4.29 | | | | アーモンド | | | | | 平天 | 平天 | 10.4 | |
| E 19 日 (月) | みそ | 9.1 | 大豆 | | | 豆 | | | | | 砂糖 | 砂糖 | 6.5 | |
| | 白みそ | 1.3 | 大豆 | | | ごま | | | | | 濃口しょうゆ | 濃口しょうゆ | 3.9 | 小麦・大豆 |
| | 水 | 143 | | | | かまきるくん | | | | | みりん | みりん | 0.65 | |
| | 黒はんぺん | 10.4 | | | D 20 日 (火) | パン | パン(125g) | 1個 | 小麦・乳・大豆 | D 21 日 (水) | ご飯 | 米(奈良市産) | 110 | |
| | 野菜のみぞ汁 | 45.5 | | | | 牛乳 | 牛乳(200ml) | 1本 | 乳 | | 牛乳 | 牛乳(200ml) | 1本 | 乳 |
| | 玉ねぎ | 13 | | | | 薯蕷 | 薯蕷(50g) | 1本 | 小麦・大豆・鶏肉・ごま | | おぞおでん | | | |

| 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 22 日 (木) | パン | パン(125g) | 1個 | 小麦・乳・大豆 | D 23 日 (金) | ご飯 | 米(奈良市産) | 110 | | D 26 日 (月) | ご飯 | 米(奈良市産) | 110 | |
| | 牛乳 | 牛乳(200ml) | 1本 | 乳 | | 牛乳 | 牛乳(200ml) | 1本 | 乳 | | さばの梅煮 | さば(40g) | 1切 | さば |
| | ポークチャップ | 豚肉 | 39 | 豚肉 | | 大根カレー | 豚肉 | 32.5 | 豚肉 | | 高野の粉の煮物 | 高野の粉 | 9.1 | 大豆 |
| | サラダ油 | 0.65 | | | | 土しうが | 0.65 | | | | 鶏ミンチ | 10.4 | 鶏肉 | |
| | 玉ねぎ | 45.5 | | | | おろしにんにく | 0.13 | | | | 酒 | 0.78 | | |
| | しめじ | 6.5 | | | | 塩 | 0.07 | | | | 砂糖 | 2 | | |
| | トマトケチャップ | 7.8 | | | | こしょう | 0.03 | | | | 濃口しょうゆ | 2 | 小麦・大豆 | |
| | 砂糖 | 1.04 | | | | 白ぶどう酒 | 1.3 | | | | みりん | 1.5 | | |
| | トンカツソース | 1.95 | | | | サラダ油 | 0.65 | | | | 水 | 15 | | |
| | 塩 | 0.07 | | | | 玉ねぎ | 58.5 | | | | | | | |
| E 23 日 (金) | コールスローサラダ | キャベツ | 52 | | | にんじん | 13 | | | | 古都ならの日 | | | |
| | にんじん | 6.5 | | | | じゃがいも | 19.5 | | | | 高野の粉 | 9.1 | 大豆 | |
| | コールスロードレッシング | 9.1 | | | | 大根 | 39 | | | | 鶏ミンチ | 10.4 | 鶏肉 | |
| | グラムチャウダー | ベーコン | 5.2 | 豚肉 | | カレー粉(ブレンド) | 0.78 | | | | 酒 | 0.78 | | |
| | あさり | 13 | | | | 純カレーパー | 0.39 | | | | にんじん | 13 | | |
| | 白ぶどう酒 | 0.65 | | | | トマトピューレ | 10.4 | | | | 青ねぎ(奈良市産) | 1.3 | | |
| | じゃがいも | 39 | | | | りんご | 5.2 | | | | 砂糖 | 2.99 | | |
| | 玉ねぎ | 26 | | | | コンソメ | 1.95 | 小麦・大豆・鶏肉 | | | 濃口しょうゆ | 2.08 | 小麦・大豆 | |
| | にんじん | 16.9 | | | | チャツネ | 1.3 | 大豆・りんご | | | みりん | 0.78 | | |
| | ホールコーン | 13 | | | | 脱脂粉乳 | 3.9 | 乳 | | | 淡口しょうゆ | 2.21 | 小麦・大豆 | |
| D 27 日 (火) | クリームコーン | 13 | | | | 角チーズ | 5.2 | 乳 | | | うるめ節 | 1.3 | | |
| | 白いんげん豆ペースト | 26 | | | | バター | 5.2 | 乳 | | | 水 | 45.5 | | |
| | コンソメ | 1.95 | 小麦・大豆・鶏肉 | | | 小麦粉 | 5.2 | 小麦 | | | かす汁 | 豚肉 | 19.5 | 豚肉 |
| | 塩 | 0.26 | | | | 砂糖 | 0.39 | | | | 油揚げ | 7.8 | 大豆 | |
| | こしょう | 0.04 | | | | 湯 | 52 | | | | 大根 | 26 | | |
| | 上新粉 | 1.3 | | | | トマトケチャップ | 2.6 | | | | 太もやし | 26 | | |
| | 脱脂粉乳 | 3.9 | 乳 | | | 濃口しょうゆ | 1.04 | 小麦・大豆 | | | にんじん | 6.5 | | |
| | 牛乳 | 52 | 乳 | | | ウスター・ソース | 3.25 | | | | 青ねぎ(奈良市産) | 3.9 | | |
| | バター | 0.65 | 乳 | | | ヨーグルト | 2.6 | | | | うるめ節 | 3.9 | | |
| | 水 | 39 | | | | 水 | 32.5 | | | | みそ | 10.4 | 大豆 | |
| E 28 日 (水) | プロッコリーのサラダ | プロッコリー | 26 | | E 27 日 (火) | キャベツ | 26 | | | | 酒かす | 6.5 | | |
| | ホールコーン | 6.5 | | | | ホールコーン | 6.5 | | | | 水 | 143 | | |
| | ノンエッグマヨネーズ(10g) | ノンエッグマヨネーズ(10g) | 1袋 | | | 棒ソーセージ | 1袋 | 小麦・大豆 | | | | | | |
| | 棒ソーセージ(20g) | 棒ソーセージ(20g) | 1袋 | かに・さけ | | | | | | | | | | |
| | 肉だんご | 肉だんご(1個25g) | 2個 | 小麦・大豆・鶏肉・ごま | | | | | | | | | | |
| | もやし炒め | 焼き豚 | 6.5 | 小麦・大豆・豚肉 | | | | | | | | | | |
| | 大和茶すいどん | サラダ油 | 0.52 | | | おろししょうが | 0.39 | | | | トウバン・ジャン | 0.07 | | |
| | 鶏肉 | 0.13 | | | | 酒 | 45.5 | | | | 太もやし | 45.5 | | |
| | 油揚げ | 0.65 | | | | 淡口しょうゆ | 1.04 | 小麦・大豆 | | | にんじん | 13 | | |
| | 大根 | 0.65 | | | | こしょう | 0.04 | | | | にら | 3.9 | | |
| D 30 日 (金) | ごぼうサラダ | ごぼう | 39 | | E 30 日 (金) | 小麦 | 3.9 | 小麦 | | E 30 日 (金) | 砂糖 | 0.01 | | |
| | 穀物酢 | 0.26 | | | | 青ねぎ | 32.5 | | | | 濃口しょうゆ | 1.3 | 小麦・大豆 | |
| | にんじん | 6.5 | | | | 小麦粉 | 26 | | | | かたくり粉 | 0.26 | | |
| | ごまドレッシング | 9.1 | 大豆・ごま | | | もち粉 | 3.25 | | | | 豚肉 | 6.5 | 豚肉 | |
| | みかんジャム | みかんジャム(15g) | 1袋 | | | 大和茶 | 0.2 | | | | ベーコン | 2.21 | 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま | |
| | | | | | | 水 | 13 | | | | 玉ねぎ | 26 | | |
| | | | | | | 淡口しょうゆ | 4.16 | 小麦・大豆 | | | にんじん | 13 | | |
| | | | | | | 濃口しょうゆ | 2.6 | 小麦・大豆 | | | 青ねぎ | 3.9 | | |
| | | | | | | みりん | 0.65 | | | | 卵 | 39 | 卵 | |
| | | | | | | 酒 | 1.3 | | | | 中華スープ | 2.21 | 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま | |
| E 29 日 (木) | ご飯 | 米(奈良市産) | 110 | | | うるめ節 | 3.9 | | | | 塩 | 0.07 | | |
| | 牛乳 | 牛乳(200ml) | 1本 | 乳 | | 水 | 3.9 | | | | 酒 | 0.65 | | |
| | たらフライ | たらフライ(40g) | 1切 | 小麦・大豆 | | 濃口しょうゆ | 0.65 | | | | かたくり粉 | 0.65 | 小麦・大豆 | |
| | 大和まなの煮物 | 大和まな | 19.5 | | | みるく | 0.65 | | | | ごま油 | 0.26 | ごま | |
| | 油揚げ | 7.8 | 大豆 | | | 濃口しょうゆ | 3.25 | 小麦・大豆 | | | 水 | 143 | | |
| | 白菜 | 26 | | | | 淡口しょうゆ | 0.65 | | | | チョコレート | チョコレート(15g) | 1袋 | 小麦・大豆 |
| | にんじん | 6.5 | | | | 水 | 0.65 | | | | | | | |
| | 平天 | 6.5 | | | | | | | | | | | | |
| | うるめ節 | 0.65 | | | | | | | | | | | | |
| | 砂糖 | 0.65 | | | | | | | | | | | | |
| E 30 日 (金) | みりん | 1.95 | | | | | | | | | | | | |
| | 濃口しょうゆ | 3.25 | | | | | | | | | | | | |
| | 淡口しょうゆ | 0.65 | | | | | | | | | | | | |
| | 水 | 6.5 | | | | | | | | | | | | |
| | じゃがいものみぞ汁 | じゃがいも | 39 | | | | | | | | | | | |
| | 玉ねぎ | 32.5 | | | | | | | | | | | | |
| | 油揚げ | 7.8 | 大豆 | | | | | | | | | | | |
| | 干しわかめ | 0.39 | | | | | | | | | | | | |
| | 青ねぎ | 3.9 | | | | | | | | | | | | |