

令和7年度 中学校

学校給食献立表

1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 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	
	フランクフルトのケチャップあえ	フランクフルト(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・豚肉	
			3				鶏肉	0.65				揚げ油			
		トマトペースト	3				サラダ油	10.4			青菜のソテー	フランクフルト	6.5	豚肉	
		トマトケチャップ	3				れんこん	13				小松菜	19.5		
		ウスターソース	0.3				ごぼう	19.5				キャベツ	39		
		トンカツソース	0.4				こんにゃく	26				サラダ油	0.39		
		砂糖	0.2				濃口しょうゆ	3.9	小麦・大豆			コンソメ	0.39	小麦・大豆・鶏肉	
		洋がらし	0.04				みりん	1.95				塩	0.07		
E 9 日(金)	ポトフ	豚肉	32.5	豚肉	E 8 日(木)					E 14 日(水)	クリームシチュー	ベーコン	6.5	豚肉	
		サラダ油	0.26				きんとん	58.5				じゃがいも	65		
		おろしにんにく	0.13					0.04				玉ねぎ	58.5		
		玉ねぎ	45.5					2.86				にんじん	32.5		
		にんじん	13					1.95				塩	0.13		
		じゃがいも	52					5.2				こしょう	0.04		
		大根	65					39	大豆			コンソメ	1.95	小麦・大豆・鶏肉	
		キャベツ	45.5					豆腐	26			牛乳	45.5	乳	
		コンソメ	1.95	小麦・大豆・鶏肉				大根	26			上新粉	2.6		
		こしょう	0.03					にんじん	6.5			角チーズ	1.95	乳	
	ローリエ	0.03				さといも	10.4		脱脂粉乳	3.9	乳				
	アゼロラゼリー	アゼロラゼリー(40g)	1個			だし昆布	0.65		バター	0.65	乳				
						うるめ節	3.9		生クリーム	1.3	乳				
						みそ	7.8	大豆		水	32.5				
						白みそ	6.5	大豆							
						水	143								
						きな粉(5g)	1袋	大豆							
D 14 日(水)	ご飯	米(奈良市産)	110		D 15 日(木)	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		
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳	
	豚肉のしょうが炒め	豚肉	39	豚肉		チキンカツ	チキンカツ(60g)	1個	小麦・大豆・鶏肉		和風カレーうどん	うどん	78	小麦	
		ごま油	0.65	ごま			揚げ油					豚肉	15.6	豚肉	
		土しょうが	1.04				まぐろ油漬	14.3				玉ねぎ	39		
		おろしにんにく	0.07				ひじき	2.34				油揚げ	15.6	大豆	
		玉ねぎ	26				キャベツ	26				にんじん	13		
		にんじん	13				にんじん	6.5				青ねぎ	3.9		
		濃口しょうゆ	4.55	小麦・大豆			ホールコーン	3.9				うるめ節	5.85		
		砂糖	1.69				サラダ油	0.26				みりん	3.9		
E 13 日(火)	煮びたし	みりん	1.3		E 16 日(金)					E 15 日(木)	きんぴらごぼう	ごぼう	32.5	小麦・大豆	
		りんごビューレ	3.25	りんご			和風ドレッシング	9.1	小麦・大豆・鶏肉・りんご			濃口しょうゆ	3.9	小麦・大豆	
		かたくり粉	0.39									淡口しょうゆ	4.55	小麦・大豆	
		白菜	45.5				ゴンソメスープ	6.5	豚肉			砂糖	0.65		
		チンゲン菜	13					39				純カレー粉	0.65		
		平天	3.9					32.5				かたくり粉	2.6		
		油揚げ	7.8	大豆				13				塩	0.07		
		うるめ節	0.65					2.08	小麦・大豆・鶏肉			水	143		
		濃口しょうゆ	3.25	小麦・大豆				0.39	小麦・大豆			ごぼう	32.5		
		淡口しょうゆ	0.65	小麦・大豆				0.01				にんじん	19.5		
	みりん	1.95				こしょう				平天	10.4				
	砂糖	0.65				水	143			つきこんにゃく	6.5				
	水	6.5				ミルククリーム	1袋	乳・大豆		サラダ油	0.39				
	わかめのみそ汁	豆腐	32.5	大豆						酒	0.65				
		油揚げ	7.8	大豆						砂糖	2.6				
		玉ねぎ	26							濃口しょうゆ	3.9	小麦・大豆			
		青ねぎ	3.9							みりん	0.65				
		干しわかめ	0.65												
		うるめ節	4.29												
		みそ	9.1	大豆											
		白みそ	1.3	大豆											
		水	143												
D 19 日(月)	ご飯	米(奈良市産)	110		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		
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳	
	だしまき卵	だしまき卵(50g)	1切	卵		春巻	春巻(50g)	1本	小麦・大豆・鶏肉・ごま		みそおでん	豚肉	26	豚肉	
	おけんちゃん	鶏肉	13	鶏肉			揚げ油					厚揚げ	39	大豆	
		油揚げ	10.4	大豆			豚肉	19.5	豚肉			じゃがいも	65		
		豆腐	19.5	大豆				0.78				大根	52		
		こんにゃく	6.5					0.26				こんにゃく	26		
		大根	26					0.65				平天	13		
		にんじん	13					0.65	小麦・大豆			酒	0.65		
		うるめ節	0.65					濃口しょうゆ	0.26				砂糖	4.16	
E 19 日(月)		砂糖	1.95		E 21 日(水)					E 20 日(火)					
		濃口しょうゆ	1.69	小麦・大豆				39					濃口しょうゆ	1.3	小麦・大豆
		淡口しょうゆ	1.56	小麦・大豆				13					みそ	10.4	大豆
		酒	0.65					6.5	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま			赤みそ	0.65	大豆	
		塩	0.07					0.65				みりん	1.3		
		水	19.5					0.39	小麦・大豆			うるめ節	1.95		
		黒はんぺん	10.4					0.39	小麦・大豆			水	39		
		白菜	45.5					0.26				ちりめんじゃこ	3.3		
		玉ねぎ	13					0.39				ひじき	1.1		
		油揚げ	7.8	大豆				39				かつお節	1.1		
	青ねぎ(奈良市産)	3.9				13			塩昆布	0.55	小麦・大豆				
	うるめ節	4.29				0.39			白ごま	2.2	ごま				
	みそ	9.1	大豆			32.5	大豆		米酢	0.44					
	白みそ	1.3	大豆			13			砂糖	1.1					
	水	143				3.9	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		濃口しょうゆ	0.88	小麦・大豆				
						2.21			みりん	0.88					
									酒	0.44					
									水	3.3					
										</					

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 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		梅ペースト		2	
		サラダ油	0.65				土しょうが	0.65			酒		1	
		玉ねぎ	45.5				おろしにんにく	0.13			砂糖		2	
		しめじ	6.5				塩	0.07			濃口しょうゆ		2	小麦・大豆
		トマトケチャップ	7.8				こしょう	0.03			みりん		1.5	
		砂糖	1.04				白ぶどう酒	1.3			水		15	
		トンカツソース	1.95				サラダ油	0.65			高野の粉の煮物	高野の粉	9.1	大豆
		塩	0.07				玉ねぎ	58.5			鶏ミンチ		10.4	鶏肉
E 23日 (金)	コールスローサラダ	キャベツ	52		E 22日 (木)		にんじん	13		E 26日 (月)		酒	0.78	
		にんじん	6.5				じゃがいも	19.5			にんじん		13	
		コールスロードレッシング	9.1				大根	39			青ねぎ(奈良市産)		1.3	
	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			砂糖		2.99	
		あさり	13				純カレー粉	0.39			濃口しょうゆ		2.08	小麦・大豆
		白ぶどう酒	0.65				トマトピューレ	10.4			みりん		0.78	
		じゃがいも	39				りんごピューレ	5.2	りんご		淡口しょうゆ		2.21	小麦・大豆
		玉ねぎ	26				コンソメ	1.95	小麦・大豆・鶏肉		うるめ節		1.3	
		にんじん	16.9				チャツネ	1.3	大豆・りんご		水		45.5	
		ホールコーン	13				脱脂粉乳	3.9	乳		がす汁	豚肉	19.5	豚肉
D 27日 (火)		クリームコーン	13		D 28日 (水)		角チーズ	5.2	乳		油揚げ		7.8	大豆
		白いんげん豆ペースト	26				バター	5.2	乳		大根		26	
		コンソメ	1.95	小麦・大豆・鶏肉			小麦粉	5.2	小麦		太もやし		26	
		塩	0.26				砂糖	0.39			にんじん		6.5	
		こしょう	0.04				湯	52			青ねぎ(奈良市産)		3.9	
		上新粉	1.3				トマトケチャップ	2.6			うるめ節		3.9	
		脱脂粉乳	3.9	乳			濃口しょうゆ	1.04	小麦・大豆		みそ		10.4	大豆
		牛乳	52	乳			ウスターソース	3.25			酒かす		6.5	
		バター	0.65	乳			ヨーグルト	2.6	乳		水		143	
		水	39				水	32.5						
E 28日 (水)					E 27日 (火)	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー	26		D 29日 (木)	パン	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆
							キャベツ	26			牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
							ホールコーン	6.5			肉だんご	肉だんご(1個25g)	2個	小麦・大豆・鶏肉・ごま
							ノンエッグマヨネーズ(10g)	1袋	大豆		もやし炒め	焼き豚		6.5
						棒ソーセージ	棒ソーセージ(20g)	1本	小麦・大豆・かに・さけ			サラダ油		0.52
												土しょうが		0.39
												トウバンジャン		0.07
												太もやし		45.5
												にんじん		13
												にら		3.9
D 30日 (金)					E 29日 (木)		かたくり粉	3.25		E 30日 (金)		こしょう		0.01
							かたくり粉	0.39				砂糖		0.65
												濃口しょうゆ		1.3
												かたくり粉		0.26
												ベーコン		6.5
												玉ねぎ		26
												にんじん		13
												青ねぎ		3.9
												卵		39
												中華スープ		2.21
E 29日 (木)					D 30日 (金)					E 30日 (金)		塩		0.07
												酒		0.65
												濃口しょうゆ		0.65
												かたくり粉		0.65
												ごま油		0.26
												水		143
D 30日 (金)	ご飯	米(奈良市産)	110		E 29日 (木)	ご飯	米(奈良市産)	110		E 29日 (木)	大和まな	大和まな	19.5	
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		油揚げ		7.8	大豆
	だるうライ	だるうライ(40g)	1切	小麦・大豆		大根カレー	豚肉	32.5	豚肉		白菜		26	
		揚げ油					土しょうが	0.65			にんじん		6.5	
		大和まな					おろしにんにく	0.13			平天		6.5	
		酒					酒	0.65			うるめ節		0.65	
		濃口しょうゆ					濃口しょうゆ	1.04	小麦・大豆		砂糖		0.65	
		淡口しょうゆ					みりん	1.95			みりん		1.95	
		水					水	143			濃口しょうゆ		3.25	小麦・大豆
												淡口しょうゆ		0.65
E 29日 (木)	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	39		E 29日 (木)	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	39		E 29日 (木)	大和茶	大和茶	13	
		玉ねぎ	32.5				油揚げ	7.8	大豆		大根		26	
		油揚げ	7.8	大豆			白菜	26			にんじん		6.5	
		干しわかめ	0.39				平天	6.5			うるめ節		0.65	
		青ねぎ	3.9				砂糖	0.65			みりん		1.95	
		うるめ節	4.29				水	143			濃口しょうゆ		3.25	小麦・大豆
		みそ	9.1	大豆							淡口しょうゆ		0.65	小麦・大豆
		白みそ	1.3	大豆							水		6.5	
		水	143											

奈良県産の食材

米・小麦粉・上新粉・青ねぎ・キャベツ

大和まな・大豆・梅ペースト・みかんジャム・大和茶



しごまろくん
© 奈良市観光協会