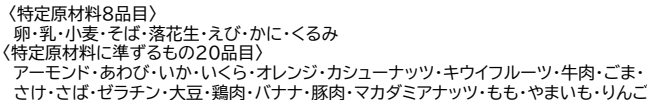


学校給食献立表




2月



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


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

[illegible]

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 13 日 (金)	ご飯	米(奈良市産)	110		D 16 日 (月)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		豚肉と大和まなの炒め物	豚肉	39	豚肉
	ししゃものかんろ煮	ししゃものかんろ煮(15g)	1尾	小麦・大豆		 古都奈良の日	サラダ油	0.65	
	こぎつねご飯の具	豚ミンチ	26	豚肉			土しょうが	0.26	
	サラダ油	0.65		こしょう			0.04		
	土しょうが	0.26		酒			1.3		
	にんじん	13		砂糖			1.3		
	油揚げ	19.5	大豆	濃口しょうゆ			1.3	小麦・大豆	
	ホールコーン	13		春雨			3.9		
	砂糖	2.08		大和まな			26		
	濃口しょうゆ	4.55	小麦・大豆	玉ねぎ			26		
	酒	1.3		淡口しょうゆ			2.6	小麦・大豆	
みりん	1.3		みりん	1.3					
水	6.5		水	1.3					
E 12 日 (木)	かきたま汁	卵	39	卵	E 16 日 (月)	切り干し大根の煮つけ	切り干し大根	9.1	
	玉ねぎ	32.5		サラダ油		0.65			
	にんじん	10.4		油揚げ		7.8	大豆		
	青ねぎ	3.9		平天		7.8			
	うるめ節	3.9		にんじん		6.5			
	塩	0.07		砂糖		3.9			
	淡口しょうゆ	4.55	小麦・大豆	濃口しょうゆ		3.9	小麦・大豆		
	かたくり粉	0.65		淡口しょうゆ		1.3	小麦・大豆		
	水	143		みりん		1.3			
				うるめ節		1.3			
				水		26			
	利休汁	豆腐	32.5	大豆		E 18 日 (水)	アセロラゼリー	アセロラゼリー(40g)	1個
油揚げ	7.8	大豆							
ごぼう	6.5								
にんじん	13								
つきこんにゃく	13								
青ねぎ(奈良市産)	3.9								
うるめ節	4.29								
みそ	7.8	大豆							
白みそ	1.3	大豆							
赤みそ	1.3	大豆							
ねりごま	5.2	ごま							
水	143								
D 18 日 (水)	減量ご飯	米(奈良市産)	90		D 19 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
	みそ煮込みうどん	うどん	78	小麦		プレーンオムレツ	プレーンオムレツ(50g)	1個	卵・さば・さけ
	 食育の日	豚肉	13	豚肉			トマトケチャップ	5	
		かまぼこ	10.4			ポトフ	豚肉	26	豚肉
		油揚げ	10.4	大豆		サラダ油	0.26		
		白菜	26			おろしにんにく	0.13		
		にんじん	6.5			玉ねぎ	45.5		
		みそ	7.8	大豆		にんじん	13		
		赤みそ	5.2	大豆		じゃがいも	52		
		濃口しょうゆ	1.95	小麦・大豆		大根	65		
		砂糖	0.39			キャベツ	45.5		
みりん		1.3		コンソメ	1.95	小麦・大豆・鶏肉			
だし昆布		0.65		こしょう	0.03				
うるめ節	3.9		ローリエ	0.03					
水	156		水	52					
E 17 日 (火)	ちりめんたくあん	きざみたくあん	15.6	大豆	E 20 日 (金)	ミルククリーム	ミルククリーム(15g)	1袋	乳・大豆
	ちりめんじゃこ	10.4							
	サラダ油	0.65							
	砂糖	0.65							
	みりん	1.3							
	濃口しょうゆ	1.04	小麦・大豆						
	白ごま	1.95	ごま						
	棒ソーセージ	棒ソーセージ(20g)	1本	小麦・がに・大豆・さけ					
D 24 日 (火)	揚げパン	パン(95g)	1個	小麦・乳・大豆	D 25 日 (水)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	揚げ油			牛乳		牛乳(200ml)	1本	乳	
	グラニュー糖	7.8		豚肉のしょうが炒め		豚肉	39	豚肉	
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		ごま油	0.65	ごま	
	コーンしゅうまい	コーンしゅうまい(1個30g)	2個	小麦・大豆・豚肉		土しょうが	1.04		
		豚肉	19.5	豚肉		おろしにんにく	0.07		
		サラダ油	0.39			玉ねぎ	32.5		
		白菜	39			にんじん	13		
		にんじん	13			濃口しょうゆ	4.55	小麦・大豆	
		玉ねぎ	26			砂糖	1.69		
		太もやし	13			みりん	1.3		
		にら	3.9			りんごピューレ	3.25	りんご	
春雨		6.5		かたくり粉	0.39				
中華スープ		2.6	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	がんもと根菜の煮物	ミニがんも	26	大豆		
濃口しょうゆ		0.39	小麦・大豆		ごぼう	13			
酒		0.65		にんじん	13				
かたくり粉	0.39		こんにゃく	10.4					
水	104		サラダ油	0.39					
E 25 日 (水)	キャンディチーズ	キャンディチーズ(5g)	2個	乳	E 24 日 (火)	じゃがいものみそ汁	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			
				うるめ節		4.29			
				みそ		9.1	大豆		
				白みそ		1.3	大豆		
				水		143			
D 27 日 (金)	ご飯	米(奈良市産)	110		E 26 日 (木)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
	ビビンバ	豚肉	39	豚肉		豆腐ナゲット	豆腐ナゲット(1個20g)	3個	小麦・大豆・豚肉
	サラダ油	0.65		揚げ油					
	酒	0.78		エリンギの		ベーコン	6.5	豚肉	
	ガーリック	0.03	大豆	マヨネーズ炒め		マカロニ	5.2	小麦	
	ほうれん草	32.5		エリンギ		15.6			
	にんじん	13		にんじん		13			
	太もやし	19.5		小松菜		15.6			
	砂糖	3.25		ノンエッグマヨネーズ		5.2	大豆		
	みりん	1.3		塩		0.03			
	濃口しょうゆ	5.2	小麦・大豆	こしょう		0.04			
かたくり粉	0.39		濃口しょうゆ	0.39	小麦・大豆				
白ごま	1.04	ごま	淡口しょうゆ	0.26	小麦・大豆				
すりごま	1.04	ごま	コンソメ	0.26	小麦・大豆・鶏肉				
一味唐辛子	0.01		コンソメスープ	じゃがいも	52				
コチジャン	0.52	大豆		玉ねぎ	39				
E 26 日 (木)	トックスープ	トック	19.5		E 27 日 (金)	いちごとりんごのジャム	いちごとりんごのジャム(15g)	1袋	りんご
	ベーコン	6.5	豚肉						
	豆腐	32.5	大豆						
	キャベツ	26							
	にんじん	6.5							
	にら	3.9							
	中華スープ	2.21	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま						
	塩	0.07							
	水	143							
	ヨーグルト	ヨーグルト(70g)	1個	乳					

奈良県産の食材

米・小麦粉・上新粉・米粉マカロニ・米粉パン
豆腐・青ねぎ・キャベツ・大和まな


しかもろくん
奈良県産物協会

	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)
2月分平均栄養量(D班)	830	15	32	422	113	5.2	268	0.6	0.6	31	7.5	2.9
2月分平均栄養量(E班)	832	15	32	419	113	5.2	268	0.7	0.6	31	7.4	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

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