

学校給食献立表

2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 2 日 (月)	ご飯	米(奈良市産)	110		D 3 日 (火)	パン	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆	D 4 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
	いわしのしょうが煮	いわし(35g)	1尾			かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃひき肉フライ(60g)	1個	小麦・大豆・豚肉・りんご		だしまき卵	だしまき卵(50g)	1切	卵
	いわしのしょうが煮	土しょうが	1.2			揚げ油					豚じやが	豚肉	39	豚肉
	濃口しょうゆ	3	小麦・大豆			キヤベツ		5.2			サラダ油		0.26	
	砂糖	3				にんじん		13			砂糖		1.3	
	みりん	2				ノンエッグマヨネーズ(10g)		1袋	大豆		濃口しょうゆ		1.3	小麦・大豆
	酒	1				ベーコン		5.2	豚肉		酒		0.65	
	水	15				玉ねぎ		52			じゃがいも		91	
E 2 日 (月)	キャベツのごま炒め	キャベツ	39			にんじん		13			玉ねぎ		58.5	
	キャベツのごま炒め	にんじん	6.5			じゃがいも		13			にんじん		19.5	
	サラダ油	0.52				クリームコーン		19.5			糸こんにゃく		39	
	みりん	0.52				ホールコーン		19.5			砂糖		2.6	
	淡口しょうゆ	0.78	小麦・大豆			塩		0.13			みりん		1.3	
	かつお節	0.39				こしょう		0.04			濃口しょうゆ		5.2	小麦・大豆
	白ごま	1.04	ごま			コンソメ		1.95	小麦・大豆・鶏肉		淡口しょうゆ		1.3	小麦・大豆
	すりごま	1.04	ごま			牛乳		52	乳		塩		0.13	
E 3 日 (火)	ふのみそ汁	ふ	1.04	小麦	E 4 日 (水)	上新粉		2.6		E 3 日 (火)	水		26	
	油揚げ	7.8	大豆			脱脂粉乳		3.9	乳		あさり		26	
	玉ねぎ	39				バター		0.65	乳		土しようが		0.78	
	干しわかめ	0.39				水		65			昆布粉		0.05	
	青ねぎ(奈良市産)	3.9									砂糖		1.56	
	うるめ節	4.68									濃口しょうゆ		1.04	小麦・大豆
	みそ	10.4	大豆								たまりしょうゆ		1.04	小麦・大豆
	白みそ	1.3	大豆								みりん		2.08	
	水	156									酒		1.04	
D 5 日 (木)	福豆	福豆(10g)	1袋	大豆	D 6 日 (金)	まぐろのそぼろ煮	まぐろ油漬	52		D 9 日 (月)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	減量パン	パン(95g)	1個	小麦・乳・大豆		土しようが	0.34				牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		砂糖	1.3				ビーンズカレー	豚肉	32.5	豚肉
	パンネのミートソース	マカロニ	39	小麦		濃口しょうゆ	1.3				土しようが		0.39	
	豚ミンチ	26	豚肉			みりん	0.65				おろしにんにく		0.1	
	おろしにんにく	0.13				おひたし	ほうれん草	26			塩		0.07	
	塩	0.26				白菜	39				こしょう		0.03	
	こしょう	0.04				白ごま	0.65	ごま			赤ぶどう酒		1.3	
E 6 日 (金)	赤ぶどう酒	0.65				すりごま	1.95	ごま			サラダ油		0.39	
	玉ねぎ	65				濃口しょうゆ	1.3	小麦・大豆			大豆		26	大豆
	にんじん	6.5				淡口しょうゆ	0.78	小麦・大豆			じゃがいも		65	
	コンソメ	1.56	小麦・大豆・鶏肉			砂糖	0.39				玉ねぎ		52	
	トマトピューレ	26				豚汁	豚肉	15.6	豚肉		にんじん		13	
	トマトケチャップ	10.4				油揚げ	7.8	大豆			カレー粉(ブレンド)		0.78	
	ウスター・ソース	0.65				ごぼう	13				純カレー粉		0.39	
	トンカツソース	0.65				大根	39				トマトピューレ		10.4	
D 10 日 (火)	濃口しょうゆ	0.65	小麦・大豆			にんじん	13				りんごピューレ		5.2	りんご
	バブリカ	0.04				青ねぎ	3.9				コンソメ		1.95	小麦・大豆・鶏肉
	砂糖	0.78				うるめ節	2.6				チャツネ		1.3	大豆・りんご
	水	19.5				みそ	7.8	大豆			脱脂粉乳		3.9	乳
	海ぞうサラダ	キャベツ	58.5			白みそ	1.3	大豆			角チーズ		3.9	乳
	海ぞうミックス	0.52				赤みそ	1.3	大豆			バター		5.2	乳
	柚子醤油ドレッシング	10.4	小麦・大豆・豚肉			水	1.3	大豆			小麦粉		5.2	小麦
	黒豆きなこクリーム	黒豆きなこクリーム(10g)	1袋	乳・大豆・ごま				143			砂糖		0.39	
D 12 日 (木)	パン	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆	E 10 日 (火)	ご飯	米(奈良市産)	110		D 13 日 (金)	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
	ハンバーグのてり煮	ハンバーグ(50g)	1個	大豆・鶏肉・豚肉		ハンバーグのてり煮	ハンバーグ(50g)	1個	大豆・鶏肉・豚肉		チキンカリ	チキンカツ(60g)	1個	小麦・大豆・鶏肉
	砂糖	2.5				砂糖	2.5				揚げ油			
	濃口しょうゆ	3.5	小麦・大豆			濃口しょうゆ	3.5	小麦・大豆			ごぼうサラダ	ごぼう	39	
	酒	1.2				酒	1.2				穀物酢		0.26	
	みりん	2.5				みりん	2.5				にんじん		6.5	
	かたくり粉	0.5				かたくり粉								

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 13 (金)	ご飯	米(奈良市産)	110		D 16 (月)	ご飯	米(奈良市産)	110		D 17 (火)	米粉パン	米粉パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆	
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		豚肉と大和まな炒め物	豚肉	39	豚肉		牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳	
	しゃものかんろ煮	しゃものかんろ煮(15g)	1尾	小麦・大豆		サラダ油	0.65				グリームシチュー	ベーコン	6.5	豚肉	
	こさづねご飯の具	豚ミンチ	26	豚肉		土しょうが	0.26				じゃがいも	じゃがいも	65		
	サラダ油	0.65				こしょう	0.04				玉ねぎ	玉ねぎ	58.5		
	土しょうが	0.26				酒	1.3				にんじん	にんじん	26		
	にんじん	13				砂糖	1.3				コンソメ	コンソメ	1.95	小麦・大豆・鶏肉	
	油揚げ	19.5	大豆			濃口しょうゆ	1.3				塩	塩	0.13		
E 12 (木)	ホールコーン	13			E 16 (月)	春雨	3.9			E 18 (水)	こしょう	こしょう	0.04		
	砂糖	2.08				大和まな	26				小麦粉	小麦粉	4.55	小麦	
	濃口しょうゆ	4.55	小麦・大豆			玉ねぎ	26				バター	バター	4.55	乳	
	酒	1.3				淡口しょうゆ	2.6				牛乳	牛乳	52	乳	
	みりん	1.3				みりん	1.3				角チーズ	角チーズ	1.3	乳	
	水	6.5				水	1.3				脱脂粉乳	脱脂粉乳	3.9	乳	
	かきたま汁	卵	39	卵		切り干し大根の煮つけ	9.1				生クリーム	生クリーム	1.3	乳	
	玉ねぎ	32.5				切り干し大根	0.65				水	水	39		
D 18 (水)	にんじん	10.4			D 19 (木)	サラダ油	7.8			E 19 (木)	ツナとひじきのサラダ	まぐろ油漬	14.3		
	青ねぎ	3.9				油揚げ	7.8	大豆			ひじき	ひじき	2.34		
	うるめ節	3.9				平天	7.8				キャベツ	キャベツ	26		
	塩	0.07				にんじん	6.5				にんじん	にんじん	6.5		
	淡口しょうゆ	4.55	小麦・大豆			砂糖	3.9				ホールコーン	ホールコーン	3.9		
	かたくり粉	0.65				濃口しょうゆ	3.9				サラダ油	サラダ油	0.26		
	水	143				淡口しょうゆ	1.3				和風ドレッシング	和風ドレッシング	9.1	小麦・大豆・鶏肉・りんご	
	利休汁	豆腐	32.5	大豆		みそ	7.8				アセロラゼリー	アセロラゼリー(40g)	1個		
E 17 (火)	油揚げ	7.8			E 20 (金)	ごぼう	6.5			E 19 (木)	豆	豆	32.5		
	白菜	26				にんじん	13				大根	大根	32.5		
	にんじん	6.5				つまごにんにく	13				にんじん	にんじん	39	小麦・大豆	
	みそ	7.8	大豆			玉ねぎ	45.5				濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	0.39		
	赤みそ	5.2	大豆			にんじん	13				砂糖	砂糖	2.6		
	濃口しょうゆ	1.95	小麦・大豆			じゃがいも	52				みりん	みりん	1.3		
	砂糖	0.39				大根	65				うるめ節	うるめ節	1.3		
	みりん	1.3				キャベツ	45.5				水	水	15.6		
D 24 (火)	だし昆布	0.65			D 25 (水)	ミルククリーム	ミルククリーム(15g)	1袋	乳・大豆	E 24 (火)	豆腐のみぞ汁	油揚げ	7.8	大豆	
	うるめ節	3.9				ミルク	7.8				玉ねぎ	玉ねぎ	32.5		
	水	156				白ごま	52				豆腐	豆腐	39	大豆	
	ちりめんたくあん	きざみたくあん	15.6	大豆		水	52				干しわかめ	干しわかめ	0.39		
	ちりめんじゃこ	10.4				白ごま					青ねぎ	青ねぎ	3.9		
	サラダ油	0.65				水					うるめ節	うるめ節	4.29		
	砂糖	0.65				中華スープ					みそ	みそ	9.1	大豆	
	みりん	1.3				濃口しょうゆ					白みそ	白みそ	1.3	大豆	
E 25 (水)	濃口しょうゆ	1.04	小麦・大豆		E 24 (火)	白ごま	1.95	ごま		E 27 (金)	水	水	143		
	白ごま	1.95	ごま			中華スープ					コンソメスープ	じゃがいも	52		
	棒ソーセージ	棒ソーセージ(20g)	1本	小麦・かに・大豆・さけ		濃口しょうゆ					玉ねぎ	玉ねぎ	39		
	揚げパン	パン(95g)	1個	小麦・乳・大豆		酒	0.39				にんじん	にんじん	13		
	揚げ油					かたくり粉	1.04				濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	0.39		
	グラニュー糖	7.8				水	0.07				太もやし	太もやし	2.6		
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		中華スープ	32.5				春雨	春雨	6.5		
	コーンシュウまい	コーンシュウまい(1個30g)	2個	小麦・大豆・豚肉		濃口しょうゆ	4.55				中華スープ	中華スープ	15.6		
D 27 (金)	白菜のスープ煮	豚肉	19.5	豚肉	D 25 (水)	ごぼう	13			E 24 (火)	かんもと根菜の煮物	マヨネーズ炒め	ベーコン	7.8	大豆
	豚肉	0.39				にんじん	13				マヨネーズ炒め	マヨネーズ炒め	15.6		
	サラダ油	0.39				濃口しょうゆ	4.55				マヨネーズ炒め	マヨネーズ炒め	15.6		
	白菜	39				砂糖	1.69				小松菜	小松菜	15.6		
	にんじん	13				みりん	1.3				ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ	5.2	大豆	
	玉ねぎ	26				りんごビューレ	3.25				塩	塩	0.03		
	太もやし	13				かたくり粉	0.39				こしょう	こしょう	0.04		
	にら	3.9				ミニかんも	26	大豆			濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	0.39	小麦・大豆	
E 26 (木)	春雨	6.5			E 24 (火)	ごぼう	13			E 27 (金)	かんもと根菜の煮物	マヨネーズ炒め	マヨネーズ炒め	5.2	小麦
	中華スープ	2.6	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま			にんじん	13				玉ねぎ	玉ねぎ	39		
	濃口しょうゆ	0.39	小麦・大豆			濃口しょうゆ	10.4				にんじん	にんじん	13		
	酒	0.65				サラダ油	0.39				濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	0.65		
	かたくり粉	0.39				うるめ節	1.3				砂糖	砂糖	2.08	小麦・大豆・鶏肉	
	水	104				酒	1.95				コンソメ	コンソメ	0.28		
	キャンティチーズ	キャン													