

令和8年度 中学校 学校給食献立表 4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・牛肉(牛)・キウイフルーツ(キウイ)・ごま・さけ・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉(鶏)・バナナ・豚肉(豚)・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご
※()カコ内は献立表アレルギー欄の表示です。

☆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 9日 (木)	パン	パン(125g)	1個	乳 小麦 大豆	D 10日 (金)	ご飯	米(奈良市産)	110		D 13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		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	豚		ピピンバ	豚肉	32.5	豚		だしまき卵	だしまき卵(50g)	1切	卵				
		トマトペースト	3				サラダ油	0.65			新じゃがが煮	豚肉	32.5	豚				
E 10日 (金)	じゃがいもとツナの炒め物	じゃがいも	39			酒	0.78			サラダ油	0.26			砂糖	1.3			
		にんじん	13			ガーリック	0.03	大豆		濃口しょうゆ	1.3	小麦 大豆		酒	0.65			
		まぐろ油漬	19.5	大豆		ほうれん草	32.5			じゃがいも	91			玉ねぎ	58.5			
		淡口しょうゆ	0.13	小麦 大豆		太もやし	19.5			にんじん	19.5			糸こんにゃく	39			
D 14日 (火)	味付パン	味付パン(低81g・高95g)	1個	乳 小麦 大豆	D 15日 (水)	トックスープ	トック	19.5		E 13日 (月)	手作りふりかけ	ちりめんじゃこ	3.3			みりん	1.3	
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳			ベーコン	6.5	豚			ひじき	1.1			濃口しょうゆ	5.2	小麦 大豆
	子キンザゲット	子キンザゲット(1個20g)	3個	小麦 大豆 鶏 豚			豆腐	32.5	大豆			かつお節	1.1			淡口しょうゆ	1.3	小麦 大豆
		揚げ油					キャベツ	26				塩昆布	0.55	小麦 大豆		白ごま	2.2	ごま
E 15日 (水)	にんじんしりしり	にんじん	45.5			にんじん	6.5			白ごま	0.44			米酢	0.44			
		まぐろ油漬	19.5	大豆		中華スープ	2.21	小麦 小麦 大豆 鶏 豚		砂糖	1.1			濃口しょうゆ	0.88	小麦 大豆		
		淡口しょうゆ	1.3	小麦 大豆		塩	0.07			酒	0.44			水	3.3			
		こしょう	0.03			水	143											
D 17日 (金)	米粉マカロニのミネストローネ	ベーコン	6.5	豚	D 20日 (月)	豆腐のみそ汁	豆腐	39	大豆	D 21日 (火)	減量パン	パン(95g)	1個	乳 小麦 大豆				
		キャベツ	39				油揚げ	7.8	大豆			牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳			
		玉ねぎ	39				油揚げ	26				牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳			
		ホールコーン	6.5				玉ねぎ	26				ミートソース	スパゲティ	39	小麦			
E 16日 (木)	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	39			にんじん	13				スパゲティ	26	豚					
		玉ねぎ	32.5			青ねぎ	3.9				スパゲティ	26	豚					
		油揚げ	6.5	大豆		うるめ節	4.29				スパゲティ	26	豚					
		干しわかめ	0.39			みそ	9.1	大豆				スパゲティ	26	豚				
E 20日 (月)	納豆	納豆(30g)	1個	小麦 大豆	E 20日 (月)	にゅうめん	ぶじそうめん	7.8	小麦	E 17日 (金)	イタリア	パスタ	39	小麦				
							油揚げ	7.8	大豆			イタリア	パスタ	39	小麦			
							玉ねぎ	32.5					イタリア	パスタ	39	小麦		
							にんじん	13						イタリア	パスタ	39	小麦	
E 22日 (水)					E 22日 (水)	にゅうめん	油揚げ	7.8	大豆	E 17日 (金)	食育の日	食育の日	39	小麦				
							玉ねぎ	32.5					食育の日	食育の日	39	小麦		
							にんじん	19.5						食育の日	食育の日	39	小麦	
							青ねぎ	3.9							食育の日	食育の日	39	小麦



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 (水)	ごはん 牛乳 とん漬け野菜炒め	米(奈良市産)	110		D 23日 (木)	パン 牛乳 春キャベツと 新じゃがのシチュー	パン(125g)	1個	乳 小麦 大豆	D 24日 (金)	ごはん 牛乳 まぐろのそぼろ煮	米(奈良市産)	110							
		牛乳(200ml)	1本	乳			牛乳(200ml)	1本	乳			牛乳(200ml)	1本	乳						
		豚肉	3.9	豚			ベーコン	6.5	豚			まぐろ油漬	5.2	大豆						
		サラダ油	0.65				キャベツ	45.5				土しよが	0.34							
		おろしにんにく	0.26				じゃがいも	65				砂糖	1.3							
		酒	0.39				玉ねぎ	32.5				濃口しよゆ	1.3	小麦 大豆						
		こしよ	0.04				にんじん	13				みりん	0.65							
		玉ねぎ	3.9				クリームコーン	13				ミニがんと	1.3	大豆						
		にんじん	6.5				コンソメ	2.34	小麦 大豆 鶏			ごぼ	1.3							
		赤みそ	5.2	大豆			塩	0.07				こんにやく	1.3							
砂糖	2.6		こしよ	0.04		にんじん	19.5													
みりん	2.6		角チーズ	2.6	乳	サラダ油	0.39													
かたくり粉	0.65		上新粉	3.25		うるめ節	1.3													
E 21日 (火)	ひじきの炒め煮 かきたま汁	ひじき	3.9		E 24日 (金)	ごぼサラダ チョコクリーム	ごぼ	3.9		E 23日 (木)	豚汁	豚肉	10.4	豚						
		サラダ油	0.65				穀物酢	0.26				油揚げ	7.8	大豆						
		油揚げ	7.8	大豆			にんじん	6.5				切り干し大根	1.95							
		にんじん	6.5				ごまドレッシング	9.1	小麦 大豆			玉ねぎ	2.6							
		つきこんにやく	6.5				チョコクリーム(15g)	1袋	小麦 大豆			にんじん	19.5							
		うるめ節	1.3									青ねぎ	3.9							
		濃口しよゆ	3.9	小麦 大豆								うるめ節	2.6							
		砂糖	2.6									みそ	9.1	大豆						
		みりん	0.65									白みそ	1.3	大豆						
		水	1.3									赤みそ	1.3	大豆						
D 27日 (月)	ごはん 牛乳 ポークカレー	米(奈良市産)	110		D 28日 (火)	パン 牛乳 春巻	パン(125g)	1個	乳 小麦 大豆	E 28日 (火)	ごはん 牛乳 春巻	米(奈良市産)	110							
		牛乳(200ml)	1本	乳			牛乳(200ml)	1本	乳			牛乳(200ml)	1本	乳						
		豚肉	2.6	豚			春巻(50g)	1本	小麦 大豆 鶏 ごま			春巻(50g)	1本	小麦 大豆 鶏 ごま						
		土しよが	0.39				揚げ油					揚げ油								
		おろしにんにく	0.1				青菜のソテー	7.8	鶏			青菜のソテー	7.8	鶏						
		塩	0.07				フランクフルト	19.5				フランクフルト	19.5							
		こしよ	0.03				小松菜	32.5				小松菜	32.5							
		赤ぶどう酒	1.3				キャベツ	6.5				キャベツ	6.5							
		サラダ油	0.39				ホールコーン	0.39	小麦 大豆 鶏			ホールコーン	0.39	小麦 大豆 鶏						
		じゃがいも	65				サラダ油	0.07				サラダ油	0.07							
玉ねぎ	58.5		コンソメ	0.04		コンソメ	0.04													
にんじん	26		塩	0.07		塩	0.07													
カレー粉(ブレンド)	0.78		こしよ	0.04		こしよ	0.04													
純カレー粉	0.39																			
りんごピューレ	5.2	りんご																		
トマトピューレ	10.4																			
コンソメ	1.95	小麦 大豆 鶏																		
チャツネ	1.3	大豆 りんご																		
脱脂粉乳	3.9	乳																		
角チーズ	5.2	乳																		
バター	5.2	乳																		
小麦粉	5.2	小麦																		
砂糖	0.39																			
湯	5.2																			
トマトケチャップ	2.6																			
濃口しよゆ	1.04	小麦 大豆																		
ウスターソース	3.25																			
ヨーグルト	2.6	乳																		
水	3.9																			
E 27日 (月)	コールスローサラダ ヨーグルト	キャベツ	5.2		E 27日 (月)	アゼロラゼリー	アゼロラゼリー(40g)	1個		E 27日 (月)	アゼロラゼリー	アゼロラゼリー(40g)	1個							
		にんじん	6.5																	
		ホールコーン	6.5																	
		コールスロドレッシング	9.1																	
		ヨーグルト(70g)	1個	乳																
		D 30日 (木)	パン 牛乳 ポークチャップ	パン(125g)			1個	乳 小麦 大豆	D 30日 (木)			ごはん 牛乳 かやくご飯の具	米(奈良市産)	110		E 30日 (木)	若竹汁	かぶどかまぼこ	9.1	
				牛乳(200ml)			1本	乳					鶏肉	19.5	鶏			たけのこ	6.5	
				豚肉			3.9	豚					油揚げ	15.6	大豆			干しわかめ	0.65	
				サラダ油			0.65						糸こんにやく	19.5				豆腐	32.5	大豆
				玉ねぎ			45.5						にんじん	13				えのきたけ	9.1	
トマトケチャップ	7.8				ごぼ	6.5		青ねぎ		3.9										
砂糖	1.04				サラダ油	0.26		うるめ節		3.9										
トンカツソース	1.95				酒	2.6		だし昆布		0.26										
塩	0.07				砂糖	3.9		淡口しよゆ		4.55	小麦 大豆									
D 30日 (木)	グリーンアスパラサラダ			キャベツ	3.9		E 30日 (木)	栞餅		栞餅(40g)	1個		大豆	E 30日 (木)	栞餅			栞餅(40g)	1個	大豆
		アスパラガス	6.5																	
		ホールコーン	13																	
		和風ドレッシング	9.1	小麦 大豆																
		D 30日 (木)	グラムチャウダー	ベーコン	6.5	豚														
				あさり	13															
				白ぶどう酒	0.65															
				玉ねぎ	26															
				にんじん	13															
				じゃがいも	52															
白いんげん豆ペースト	19.5																			
コンソメ	1.95			小麦 大豆 鶏																
塩	0.26																			
こしよ	0.04																			
上新粉	2.6																			
牛乳	5.2	乳																		
脱脂粉乳	3.9	乳																		
バター	1.3	乳																		
水	3.9																			

●食育の日テーマ●

「食育の日」は奈良市マスコットキャラクターしかまろくんがお知らせします。

「食育の日」は、食育の一層の定着を図るために、「食育基本計画」により定められています。奈良市の学校給食では、各年度で「食育の日」のテーマを定め、テーマにちなんだ献立が毎月登場します。令和8年度のテーマは「食のユネスコ無形文化遺産 日本と世界の食文化を知ろう」です。

●古都ならの日●

「古都ならの日」の献立は、奈良市産米PRのシンボルマークでお知らせします。

奈良への関心を深めてもらうため、奈良市産米のご飯を中心に、地場産物や郷土料理を取り入れています。この日は和食を味わう日として牛乳をつけずに提供します。
※牛乳はつきませんので、お茶の準備をお願いします。

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され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

	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)	VBI(mg)	VB2(mg)	VC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
4月分平均栄養量(D班)	836	14	32	404	104	4.7	279	0.7	0.6	34	8.0	3.1
4月分平均栄養量(E班)	832	14	30	395	105	4.5	277	0.7	0.5	32	7.4	2.8
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

奈良県産の食材

米・小麦粉・上新粉・青ねぎ

米粉マカロニ・梅ペースト



令和8年度 給食実施予定日のお知らせ

一学期:4月9日(木)~7月16日(木)

二学期:8月26日(水)~12月22日(火)

三学期:1月8日(金)~3月23日(火)