令和8年度　　中学校

学校給食献立表

5月

食物アレルギーの表示について

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
※（）ｶｯｺ内は献立表アレルゲン欄の表示です。

奈良市教育委員会 保健給食課　0742-34-4830

☆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
D1日(金)	ご飯	米（奈良市産）	110	
	牛乳	牛乳（200ml）	1本	乳
	かやくご飯の具	鶏肉	19.5	鶏
		油揚げ	15.6	大豆
		糸こんにゃく	19.5	
		にんじん	13	
		ごぼう	6.5	
		サラダ油	0.26	
		酒	2.6	
		砂糖	3.9	
		濃口しょうゆ	2.6	小麦 大豆
		淡口しょうゆ	3.25	小麦 大豆
		みりん	1.3	
		水	13	
	若竹汁	かぶとかまぼこ	9.1	
		たけのこ	6.5	
		干しわかめ	0.65	
		豆腐	32.5	大豆
		えのきたけ	9.1	
		青ねぎ	3.9	
		うるめ節	3.9	
		だし昆布	0.26	
		淡口しょうゆ	4.55	小麦 大豆
		水	169	
	柏餅	柏餅（40g）	1個	大豆
E1日(金)	パン	パン（125g）	1個	乳 小麦 大豆
	牛乳	牛乳（200ml）	1本	乳
	ポークチャップ	豚肉	39	豚
		サラダ油	0.65	
		玉ねぎ	45.5	
		トマトケチャップ	7.8	
		砂糖	1.04	
		トンカツソース	1.95	
		塩	0.07	
	グリーンアスパラサラダ	キャベツ	39	
		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 鶏 豚 りんご
	クラムチャウダー	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	
		こしょう	0.04	
		上新粉	2.6	
		牛乳	52	乳
		脱脂粉乳	3.9	乳
		バター	1.3	乳
		水	39	
D7日(木)	揚げパン	パン（95g）	1個	乳 小麦 大豆
		揚げ油		
		グラニュー糖	7.8	
	牛乳	牛乳（200ml）	1本	乳
	肉だんご	肉だんご（1個25g）	3個	小麦 ごま 大豆 鶏
	こんにゃくラーメン	豚肉	26	豚
		サラダ油	0.65	
		ガーリック	0.04	大豆
		こしょう	0.04	
		濃口しょうゆ	1.95	小麦 大豆
		酒	1.3	
		こんにゃく麺	84.5	
		にんじん	13	
		玉ねぎ	13	
		キャベツ	26	
		青ねぎ	3.9	
		中華スープ	3.25	小麦 ごま 大豆 鶏 豚
		鶏がらスープ	2.6	大豆 鶏 豚
		水	156	
D8日(金)	ご飯	米（奈良市産）	110	
	牛乳	牛乳（200ml）	1本	乳
	豚肉のしょうが炒め	豚肉	39	豚
		サラダ油	0.65	
		土しょうが	1.04	
		おろしにんにく	0.07	
		玉ねぎ	26	
		にんじん	13	
		濃口しょうゆ	4.55	小麦 大豆
		砂糖	1.69	
		みりん	1.3	
		りんごピューレ	3.25	りんご
		かたくり粉	0.39	
	ひじきの炒め煮	ひじき	3.9	
		サラダ油	0.65	
		油揚げ	7.8	大豆
		にんじん	6.5	
		つきこんにゃく	6.5	
		うるめ節	1.3	
		濃口しょうゆ	3.9	小麦 大豆
		砂糖	2.6	
		みりん	0.65	
		水	13	
	豆腐のみそ汁	豆腐	39	大豆
		油揚げ	7.8	大豆
		玉ねぎ	32.5	
		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	
D11日(月)	ご飯	米（奈良市産）	110	
	牛乳	牛乳（200ml）	1本	乳
	デジカルビ	豚肉	39	豚
		サラダ油	0.65	
		おろしにんにく	0.05	
		濃口しょうゆ	1.3	小麦 大豆
		酒	0.65	
		塩	0.04	
		トッポギ	26	
		キャベツ	45.5	
		玉ねぎ	26	
		にんじん	13	
		にら	3.9	
		白菜キムチ	5.2	
		中華スープ	0.26	小麦 ごま 大豆 鶏 豚
		砂糖	1.04	
		みりん	0.39	
		みそ	2.6	大豆
		赤みそ	0.65	大豆
		コチジャン	0.26	大豆
	わかめスープ	ベーコン	6.5	豚
		干しわかめ	0.65	
		豆腐	39	大豆
		チンゲン菜	13	
		玉ねぎ	26	
		中華スープ	2.21	小麦 ごま 大豆 鶏 豚
		濃口しょうゆ	0.26	小麦 大豆
		酒	0.65	
		こしょう	0.04	
		水	156	
	ヨーグルト	ヨーグルト（70g）	1個	乳
D12日(火)	味付パン	味付パン（125g）	1個	乳 小麦 大豆
	牛乳	牛乳（200ml）	1本	乳
	ハンバーグのケチャップ煮	ハンバーグ（50g）	1個	大豆 鶏 豚
		トマトケチャップ	4	
		トマトペースト	5	
		ウスターソース	2.5	
		砂糖	0.25	
		洋がらし	0.02	
		水	20	
	ポテトサラダ	じゃがいも	65	
		にんじん	13	
		ノンエッグマヨネーズ（10g）	1袋	大豆
	ミネストローネ	ベーコン	6.5	豚
		キャベツ	32.5	
		玉ねぎ	32.5	
		にんじん	13	
		マカロニ	5.2	小麦
		コンソメ	2.08	小麦 大豆 鶏
		淡口しょうゆ	0.39	小麦 大豆
		こしょう	0.04	
		水	143	
E7日(木)	豚肉のしょうが炒め	豚肉	39	豚
		サラダ油	0.65	
		土しょうが	1.04	
		おろしにんにく	0.07	
		玉ねぎ	26	
		にんじん	13	
		濃口しょうゆ	4.55	小麦 大豆
		砂糖	1.69	
		みりん	1.3	
		りんごピューレ	3.25	りんご
		かたくり粉	0.39	
	ひじきの炒め煮	ひじき	3.9	
		サラダ油	0.65	
		油揚げ	7.8	大豆
		にんじん	6.5	
		つきこんにゃく	6.5	
		うるめ節	1.3	
		濃口しょうゆ	3.9	小麦 大豆
		砂糖	2.6	
		みりん	0.65	
		水	13	
	豆腐のみそ汁	豆腐	39	大豆
		油揚げ	7.8	大豆
		玉ねぎ	32.5	
		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	
E11日(月)	パン	パン（125g）	1個	乳 小麦 大豆
	牛乳	牛乳（200ml）	1本	乳
	チキンカツ	チキンカツ（60g）	1個	小麦 大豆 鶏
		揚げ油		
	キャベツのソテー	魚肉ソーセージ	13	小麦 大豆
		サラダ油	0.65	
		キャベツ	58.5	
		にんじん	6.5	
		コンソメ	0.39	小麦 大豆 鶏
		こしょう	0.03	
		淡口しょうゆ	0.65	小麦 大豆
	コーンスープ	ベーコン	6.5	豚
		玉ねぎ	52	
		にんじん	13	
		クリームコーン	26	
		ホールコーン	13	
		塩	0.13	
		こしょう	0.04	
		コンソメ	1.95	小麦 大豆 鶏
		牛乳	52	乳
		上新粉	2.6	
		脱脂粉乳	3.9	乳
		バター	0.65	乳
		水	65	
	シークワーサーゼリー	シークワーサーゼリー（50g）	1個	
E13日(水)	減量ご飯	米（奈良市産）	90	
	牛乳	牛乳（200ml）	1本	乳
	和風カレーうどん	うどん	78	小麦
		鶏肉	13	鶏
		玉ねぎ	45.5	
		油揚げ	13	大豆
		にんじん	13	
		青ねぎ	3.9	
		うるめ節	5.85	
		みりん	3.9	
		濃口しょうゆ	3.9	小麦 大豆
		淡口しょうゆ	4.55	小麦 大豆
		砂糖	0.65	
		純カレー粉	0.65	
		かたくり粉	2.6	
		塩	0.07	
		水	143	
	きんぴらごぼう	豚肉	19.5	豚
		酒	0.65	
		サラダ油	0.39	
		平天	10.4	
		ごぼう	32.5	
		にんじん	19.5	
		つきこんにゃく	6.5	
		砂糖	2.6	
		濃口しょうゆ	3.9	小麦 大豆
		みりん	0.65	
E12日(火)				
E15日(金)	パン	パン（125g）	1個	乳 小麦 大豆
	牛乳	牛乳（200ml）	1本	乳
	チキンカツ	チキンカツ（60g）	1個	小麦 大豆 鶏
		揚げ油		
	キャベツのソテー	魚肉ソーセージ	13	小麦 大豆
		サラダ油	0.65	
		キャベツ	58.5	
		にんじん	6.5	
		コンソメ	0.39	小麦 大豆 鶏
		こしょう	0.03	
		淡口しょうゆ	0.65	小麦 大豆
	コーンスープ	ベーコン	6.5	豚
		玉ねぎ	52	
		にんじん	13	
		クリームコーン	26	
		ホールコーン	13	
		塩	0.13	
		こしょう	0.04	
		コンソメ	1.95	小麦 大豆 鶏
		牛乳	52	乳
		上新粉	2.6	
		脱脂粉乳	3.9	乳
		バター	0.65	乳
		水	65	
	シークワーサーゼリー	シークワーサーゼリー（50g）	1個	
E14日(木)	ご飯	米（奈良市産）	110	
	牛乳	牛乳（200ml）	1本	乳
	かつおのそぼろ煮	かつお油漬	45.5	大豆
		土しょうが	0.34	
		砂糖	1.3	
		濃口しょうゆ	1.3	小麦 大豆
		みりん	0.65	
	切り干し大根の煮つけ	切り干し大根	9.1	
		サラダ油	0.65	
		油揚げ	6.5	大豆
		平天	6.5	
		にんじん	6.5	
		砂糖	3.9	
		濃口しょうゆ	3.9	小麦 大豆
		淡口しょうゆ	1.3	小麦 大豆
		みりん	1.3	
		うるめ節	1.3	
		水	26	
	かきたま汁	卵	39	卵
		玉ねぎ	32.5	
		にんじん	10.4	
		青ねぎ	3.9	
		うるめ節	3.9	
		塩	0.07	
		淡口しょうゆ	4.55	小麦 大豆
		かたくり粉	0.65	
		水	143	

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルゲン
D 18日(月)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
	キムタクご飯の具	豚肉	39	豚
		酒	0.26	
		サラダ油	0.39	
		白菜キムチ	19.5	
		きざみたくあん	19.5	大豆
		濃口しょうゆ	0.65	小麦 大豆
	キャベツのごま炒め	キャベツ	39	
		にんじん	6.5	
		サラダ油	0.52	
		みりん	0.52	
		淡口しょうゆ	0.78	小麦 大豆
		かつお節	0.39	
		白ごま	1.04	ごま
		すりごま	1.04	ごま
E 18日(月)	ワンタンスープ	ベーコン	6.5	豚
		ワンタンの皮	10.4	小麦
		チンゲン菜	19.5	
		にんじん	13	
		玉ねぎ	26	
		中華スープ	2.21	小麦 ごま 大豆 鶏 豚
		濃口しょうゆ	0.39	小麦 大豆
		酒	0.65	
		ごま油	0.26	ごま
		水	156	
D 19日(火)	パン	パン(125g)	1個	乳 小麦 大豆
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
	プレーンオムレツ	プレーンオムレツ(50g)	1個	卵 さけ さば
	パタタスブラバス	じゃがいも	58.5	
		かたくり粉	7.8	
		揚げ油		
		トマトダイス	26	
		赤ぶどう酒	0.65	
		コンソメ	0.52	小麦 大豆 鶏
		トマトピューレ	3.9	
		トマトケチャップ	6.5	
		砂糖	1.3	
		ウスターソース	0.26	
		パプリカ	0.09	
		水	2.6	
E 20日(水)	ガーリックスープ	ベーコン	6.5	豚
		玉ねぎ	39	
		にんじん	13	
		レタス	19.5	
		おろしにんにく	0.09	
		コンソメ	2.08	小麦 大豆 鶏
		塩	0.07	
		こしょう	0.03	
		水	156	
	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
D 20日(木)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
	がんもと根菜の煮物	ミニがんも	26	大豆
		ごぼう	13	
		こんにゃく	13	
		にんじん	19.5	
		サラダ油	0.39	
		うるめ節	1.3	
		酒	1.95	
		濃口しょうゆ	5.2	小麦 大豆
		みりん	1.95	
		砂糖	2.6	
		水	39	
E 19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
		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 21日(木)	減量パン	パン(95g)	1個	乳 小麦 大豆
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
	大和茶クリームスパゲティ	スパゲティ	39	小麦
		ベーコン	13	豚
		玉ねぎ	45.5	
		にんじん	13	
		大和茶	0.52	
		サラダ油	0.39	
		塩	0.26	
		こしょう	0.04	
		ガーリック	0.13	大豆
		コンソメ	1.95	小麦 大豆 鶏
		上新粉	2.6	
		角チーズ	1.3	乳
		牛乳	52	乳
		脱脂粉乳	2.6	乳
		水	39	
		生クリーム	1.3	乳
		バター	0.65	乳
E 22日(金)	コールスローサラダ	キャベツ	52	
		にんじん	6.5	
		ホールコーン	6.5	
		コールスロードレッシング	9.1	
	チョコクリーム	チョコクリーム(15g)	1袋	小麦 大豆
D 22日(金)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
	豚肉の塩こうじ炒め	豚肉	39	豚
		サラダ油	0.65	
		おろしにんにく	0.07	
		酒	0.65	
		淡口しょうゆ	1.04	小麦 大豆
		こしょう	0.04	
		玉ねぎ	32.5	
		にら	6.5	
		塩こうじ	3.25	
		かたくり粉	0.39	
	にんじんちりめん	にんじん	26	
		ちりめんじゃこ	3.9	
		ごま油	0.65	ごま
		砂糖	1.3	
		みりん	1.3	
		濃口しょうゆ	1.3	小麦 大豆
		淡口しょうゆ	0.65	小麦 大豆
		一味唐辛子	0.01	
		白ごま	1.3	ごま
E 21日(木)	えのきたけのみそ汁	えのきたけ	10.4	
		油揚げ	7.8	大豆
		豆腐	32.5	大豆
		玉ねぎ	32.5	
		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 25日(月)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	いわしフライ	いわしフライ(50g)	1尾	小麦 大豆
		揚げ油		
	高野の粉の煮物	高野の粉	9.1	大豆
		豚ミンチ	13	豚
		酒	0.78	
		にんじん	13	
		青ねぎ	1.95	
		砂糖	2.99	
		濃口しょうゆ	2.08	小麦 大豆
		みりん	0.78	
		淡口しょうゆ	2.21	小麦 大豆
		うるめ節	1.3	
		水	45.5	
E 25日(月)	奈良玉ねぎのにゅうめん	ふしそうめん	7.8	小麦
		油揚げ	7.8	大豆
		玉ねぎ	26	
		にんじん	13	
		かまぼこ	6.5	
		青ねぎ	3.9	
		うるめ節	4.29	
		みそ	6.5	大豆
		白みそ	1.3	大豆
		水	169	
	大和茶あん入りわらびもち	大和茶あん入りわらびもち(35g)	1個	大豆
D 26日(火)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
	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
	ブルコギ	豚肉	39	豚
		おろしにんにく	0.39	
		サラダ油	1.3	
		玉ねぎ	39	
		にんじん	13	
		太もやし	13	
		にら	3.9	
		白ごま	0.65	ごま
		酒	2.6	
		コチジャン	0.65	大豆
		濃口しょうゆ	2.6	小麦 大豆
		砂糖	1.04	
	ビーフンスープ	ベーコン	6.5	豚
		ビーフン	7.8	
		にんじん	13	
		玉ねぎ	32.5	
		キャベツ	13	
		中華スープ	2.21	小麦 ごま 大豆 鶏 豚
		酒	0.65	
		淡口しょうゆ	0.39	小麦 大豆
		水	156	
E 26日(火)				
D 27日(水)	パン	パン(125g)	1個	乳 小麦 大豆
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
	ミートコロッケ	ミートコロッケ(60g)	1個	小麦 大豆 豚
		揚げ油		
	ツナとひじきのサラダ	まぐろ油漬	14.3	大豆
		ひじき	2.34	
		キャベツ	26	
		にんじん	6.5	
		サラダ油	0.26	
		ごまドレッシング	9.1	小麦 ごま 大豆
D 28日(木)	かぼちゃのポタージュ	玉ねぎ	39	
		サラダ油	0.39	
		塩	0.26	
		こしょう	0.07	
		かぼちゃ	26	
		かぼちゃペースト	26	
		にんじんペースト	26	
		コンソメ	2.08	小麦 大豆 鶏
		牛乳	39	乳
		生クリーム	0.65	乳
		バター	0.65	乳
		水	71.5	
E 27日(水)				
	ボイルサラダ	キャベツ	52	
		にんじん	13	
		柚子醤油ドレッシング	9.1	小麦 大豆 豚
	燻製ソーセージ	燻製ソーセージ(20g)	1本	小麦 かに さけ 大豆
E 29日(金)				
D 29日(金)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
	だしまき卵	だしまき卵(50g)	1切	卵
	すき昆布の煮物	すき昆布	0.39	
		にんじん	6.5	
		糸こんにゃく	13	
		油揚げ	7.8	大豆
		平天	6.5	
		うるめ節	1.95	
		酒	0.65	
		砂糖	2.6	
		濃口しょうゆ	2.6	小麦 大豆
		淡口しょうゆ	0.39	小麦 大豆
		みりん	0.65	
		水	19.5	
E 28日(木)	ちゃんこ汁	肉だんご	31.2	小麦 大豆 鶏 豚
		豆腐	26	大豆
		キャベツ	39	
		にんじん	13	
		ごぼう	9.1	
		えのきたけ	6.5	
		にら	3.9	
		うるめ節	3.9	
		濃口しょうゆ	1.3	小麦 大豆
		淡口しょうゆ	3.25	小麦 大豆
		酒	1.3	
		砂糖	0.26	
		塩	0.13	
		水	104	

奈良県産の食材

米・小麦粉・上新粉・青ねぎ・玉ねぎ

大和茶・大和茶あん入りわらびもち

しかまろくん © 奈良市観光協会

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

	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)
5月分平均栄養量(D班)	831	14	31	397	105	4.4	273	0.6	0.5	28	6.2	2.9
5月分平均栄養量(E班)	835	14	32	402	103	4.6	275	0.6	0.6	30	6.6	3.0
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