令和8年度　　中学校

学校給食献立表

7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
D 1日(水)	ご飯	米（奈良市産）	110	
	牛乳	牛乳（200ml）	1本	乳
	さばのしょうが煮	さば（40g）	1切	さば
		土しょうが	1.2	
		濃口しょうゆ	3	小麦 大豆
		砂糖	3	
		みりん	2	
		酒	1	
		水	15	
	煮びたし	キャベツ	45.5	
		チンゲン菜	13	
		平天	3.9	
		油揚げ	7.8	大豆
		うるめ節	0.65	
		濃口しょうゆ	3.25	小麦 大豆
		淡口しょうゆ	0.65	小麦 大豆
		みりん	1.95	
		砂糖	0.65	
		水	6.5	
E 16日(木)	豚汁	豚肉	19.5	豚
		切り干し大根	3.25	
		つきこんにゃく	13	
		ごぼう	13	
		青ねぎ	3.9	
		うるめ節	2.6	
		みそ	9.1	大豆
		白みそ	1.3	大豆
		赤みそ	1.3	大豆
		水	156	

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルゲン
D 2日(木)	パン	パン（125g）	1個	乳 小麦 大豆
	牛乳	牛乳（200ml）	1本	乳
	ヒレカツ	ヒレカツ（50g）	1個	小麦 豚 大豆
		揚げ油		
	ラタトゥイユ	フラングフルト	13	豚
		ズッキーニ	13	
		玉ねぎ	39	
		大豆	13	大豆
		トマトダイス	19.5	
		オリーブ油	0.39	
		ガーリック	0.03	大豆
		赤ぶどう酒	1.3	
		塩	0.07	
		こしょう	0.01	
		砂糖	1.3	
		コンソメ	0.39	小麦 大豆 鶏
		トマトケチャップ	10.4	
E 3日(金)	コーンスープ	ベーコン	5.2	豚
		玉ねぎ	32.5	
		にんじん	13	
		クリームコーン	19.5	
		ホールコーン	19.5	
		白いんげん豆ペースト	26	
		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	1.3	
		脱脂粉乳	3.9	乳
		バター	0.65	乳
		水	65	
	ココアリキッド	ココアリキッド（12.5g）	1本	大豆

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルゲン
D 3日(金)	ご飯	米（奈良市産）	110	
	牛乳	牛乳（200ml）	1本	乳
	プルコギ	牛肉	32.5	牛
		おろしにんにく	0.39	
		ごま油	1.3	ごま
		玉ねぎ	39	
		にんじん	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	
E 2日(木)	かきたまわかめスープ	ベーコン	5.2	豚
		卵	26	卵
		干しわかめ	0.39	
		豆腐	32.5	大豆
		にんじん	6.5	
		チンゲン菜	13	
		玉ねぎ	13	
		青ねぎ	3.9	
		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	
		かたくり粉	0.65	
		水	143	
	棒ソーセージ	棒ソーセージ（20g）	1本	小麦 かに さけ 大豆

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルゲン
D 6日(月)	ご飯	米（奈良市産）	110	
	牛乳	牛乳（200ml）	1本	乳
	ハンバーグのてり煮	ハンバーグ（星 60g）	1個	大豆 鶏 豚
		砂糖	2.5	
		濃口しょうゆ	3.5	小麦 大豆
		酒	1.2	
		みりん	2.5	
		かたくり粉	0.5	
		水	30	
	にんじんちりめん	にんじん	26	
		ちりめんじゃこ	6.5	
		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 6日(月)	ヒダ汁	そうめん	7.8	小麦
		豆腐	26	大豆
		星かまぼこ	6.5	
		えのきたけ	10.4	
		オクラ	3.9	
		玉ねぎ	19.5	
		うるめ節	3.9	
		だし昆布	0.26	
		淡口しょうゆ	4.55	小麦 大豆
		塩	0.13	
		水	156	
	ヒダゼリー	ヒダゼリー（30g）	1個	

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルゲン
D 7日(火)	黒糖パン	黒糖パン（85g）	1個	乳 小麦 大豆
	牛乳	牛乳（200ml）	1本	乳
	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 りんご
		揚げ油		
	グリーンサラダ	キャベツ	52	
		きゅうり	19.5	
		ナムルドレッシング	9.1	小麦 ごま 大豆 鶏 豚
	トマトとレタスのスープ	ベーコン	9.1	豚
		トマト	10.4	
		レタス	26	
		玉ねぎ	39	
		にんじん	13	
		コンソメ	2.08	小麦 大豆 鶏
		こしょう	0.04	
		淡口しょうゆ	0.65	小麦 大豆
		水	143	

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルゲン
D 8日(水)	ご飯	米（奈良市産）	110	
	牛乳	牛乳（200ml）	1本	乳
	豚肉の甘酢あん	豚肉	39	豚
		玉ねぎ	39	
		ピーマン	13	
		サラダ油	0.65	
		酒	1.3	
		濃口しょうゆ	3.9	小麦 大豆
		砂糖	3.9	
		米酢	2.6	
		トマトケチャップ	2.6	
		みりん	1.3	
		かたくり粉	0.39	
	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	
E 7日(火)	たいつみれのみそ汁	たいつみれ	20.8	小麦 大豆
		豆腐	26	大豆
		玉ねぎ	26	
		にんじん	13	
		青ねぎ	3.9	
		みそ	7.8	大豆
		白みそ	1.3	大豆
		赤みそ	1.3	大豆
		うるめ節	2.6	
		水	143	

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルゲン
D 9日(木)	減量パン	パン（95g）	1個	乳 小麦 大豆
	牛乳	牛乳（200ml）	1本	乳
	パスタで焼きそば	スパゲティ	39	小麦
		豚肉	26	豚
		サラダ油	0.65	
		酒	1.3	
		こしょう	0.65	
		にんじん	13	
		キャベツ	39	
		玉ねぎ	39	
		青のり	0.2	
		コンソメ	1.3	小麦 大豆 鶏
		トンカツソース	14.3	
		ウスターソース	9.1	
	ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン	3.9	豚
		ほうれん草	32.5	
		ホールコーン	19.5	
		コンソメ	0.39	小麦 大豆 鶏
		こしょう	0.04	
		塩	0.13	
		淡口しょうゆ	0.39	小麦 大豆
E 10日(金)	ミルククリーム	ミルククリーム（15g）	1袋	乳 大豆

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルゲン
D 10日(金)	ご飯	米（奈良市産）	110	
	牛乳	牛乳（200ml）	1本	乳
	夏野菜カレー	豚肉	26	豚
		サラダ油	0.39	
		土しょうが	0.39	
		おろしにんにく	0.1	
		塩	0.07	
		こしょう	0.03	
		赤ぶどう酒	1.3	
		玉ねぎ	65	
		かぼちゃ	39	
		にんじん	19.5	
		ピーマン	6.5	
		なす	6.5	
		カレー粉（ブレンド）	0.91	
		純カレー粉	0.26	
		トマトピューレ	10.4	
		りんごピューレ	5.2	りんご
		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	3.9	乳
		バター	5.2	乳
		小麦粉	5.2	小麦
		砂糖	0.26	
		湯	39	
		トマトケチャップ	2.6	
		ウスターソース	3.9	
		濃口しょうゆ	1.04	小麦 大豆
		ヨーグルト	2.6	乳
		水	39	
E 9日(木)	ごぼうサラダ	ごぼう	39	
		穀物酢	0.26	
		にんじん	6.5	
		ごまドレッシング	9.1	ごま 大豆
	ブルーベリークレープ	ブルーベリークレープ（30g）	1個	大豆

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルゲン
D 13日(月)	ご飯	米（奈良市産）	110	
	いわしの磯辺天ぷら	いわしの磯辺天ぷら（50g）	1尾	小麦
		揚げ油		
	高野の粉の煮物	高野の粉	9.1	大豆
		鶏ミンチ	13	鶏
		酒	0.78	
		にんじん	13	
		青ねぎ（奈良市産）	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	
	奈良なすのみそ汁	なす	19.5	
		油揚げ	6.5	大豆
		玉ねぎ	39	
		にんじん	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
		水	143	
E 13日(月)	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

古都ならの日

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルゲン
D 14 日 (火)	パン	パン(125g)	1個	乳 小麦 大豆
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
	ツナオムレツ	ツナオムレツ(50g)	1個	卵
	ボイルサラダ	キャベツ	52	
		にんじん	13	
		ノンエッグマヨネーズ(10g)	1袋	大豆
	ポソレ・ブランコ	豚肉	13	豚
		サラダ油	0.13	
		酒	0.65	
		にんじん	6.5	
		玉ねぎ	26	
		じゃがいも	32.5	
		ホールコーン	19.5	
		レタス	19.5	
		コンソメ	2.08	小麦 大豆 鶏
		こしょう	0.01	
		淡口しょうゆ	0.65	小麦 大豆
		レモン果汁	0.13	
		水	117	
E 15 日 (水)	豆乳プリン	豆乳プリン(40g)	1個	大豆

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルゲン
D 15 日 (水)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
	とん漬け野菜炒め	豚肉	39	豚
		サラダ油	0.65	
		おろしにんにく	0.26	
		酒	0.39	
		こしょう	0.04	
		玉ねぎ	39	
		にんじん	6.5	
		赤みそ	5.2	大豆
		砂糖	2.6	
		みりん	2.6	
		かたくり粉	0.65	
	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	
E 14 日 (火)	すまし汁	豆腐	39	大豆
		かまぼこ	9.1	
		玉ねぎ	19.5	
		えのきたけ	10.4	
		青ねぎ	3.9	
		うるめ節	3.9	
		だし昆布	0.26	
		淡口しょうゆ	3.25	小麦 大豆
		塩	0.13	
		水	156	

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルゲン
D 16 日 (木)	パン	パン(125g)	1個	乳 小麦 大豆
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
	ブラウンシチュー	豚肉	19.5	豚
		塩	0.13	
		こしょう	0.04	
		ガーリック	0.04	大豆
		赤ぶどう酒	1.3	
		サラダ油	0.39	
		じゃがいも	65	
		玉ねぎ	58.5	
		にんじん	13	
		コンソメ	1.95	小麦 大豆 鶏
		小麦粉	5.2	小麦
		バター	5.2	乳
		湯	39	
		砂糖	0.39	
		トマトピューレ	5.2	
		トマトケチャップ	10.4	
		ウスターソース	1.3	
		脱脂粉乳	2.6	乳
		パプリカ	0.04	
		生クリーム	1.3	乳
		水	45.5	
E 1 日 (水)	コールスローサラダ	キャベツ	52	
		にんじん	13	
		コールスロードレッシング	9.1	
	アセロラゼリー	アセロラゼリー(40g)	1個	

8月

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルゲン
D 26 日 (水)	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
		ごま油	0.65	ごま
		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
	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
	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	19.5	
		チンゲン菜	13	
		青ねぎ	3.9	
		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	
	冷凍パイン	冷凍パイン(35g)	1袋	
E 26 日 (水)	パン	パン(125g)	1個	乳 小麦 大豆
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
	デジカルビ	豚肉	39	豚
		ごま油	0.65	ごま
		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
	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
	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	19.5	
		チンゲン菜	13	
		青ねぎ	3.9	
		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	
	冷凍パイン	冷凍パイン(35g)	1袋	

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルゲン
D 27 日 (木)	減量パン	パン(95g)	1個	乳 小麦 大豆
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
	スパゲティ ペスカトーレ	スパゲティ	39	小麦
		あさり	13	
		いか	13	いか
		白ぶどう酒	0.65	
		ベーコン	9.1	豚
		玉ねぎ	52	
		にんじん	13	
		オリーブ油	0.39	
		塩	0.09	
		こしょう	0.03	
		ガーリック	0.07	大豆
		ローリエ	0.03	
		コンソメ	1.3	小麦 大豆 鶏
		トマトピューレ	19.5	
		トマトダイス	6.5	
		トマトケチャップ	6.5	
		ウスターソース	0.65	
		トンカツソース	1.3	
		濃口しょうゆ	0.65	小麦 大豆
		砂糖	1.3	
		パプリカ	0.04	
		水	13	
E 28 日 (金)	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	10.4	
		サラダ油	0.26	
		ごまドレッシング	9.1	ごま 大豆
	チョコクリーム	チョコクリーム(15g)	1袋	小麦 大豆

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルゲン
D 28 日 (金)	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	32.5	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 27 日 (木)	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	39	
		玉ねぎ	32.5	
		油揚げ	6.5	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	

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルゲン
D 31 日 (月)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
	マーボー豆腐	豆腐	65	大豆
		豚ミンチ	39	豚
		土しょうが	0.52	
		ガーリック	0.13	大豆
		玉ねぎ	26	
		にんじん	13	
		青ねぎ	1.3	
		中華スープ	1.56	小麦 ごま 大豆 鶏 豚
		濃口しょうゆ	0.26	小麦 大豆
		砂糖	0.65	
		みそ	1.95	大豆
		赤みそ	0.39	大豆
		トウバンジャン	0.13	
		ごま油	0.13	ごま
		かたくり粉	0.26	
		水	10.4	
E 31 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	
		にら	3.9	
		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	
		水	156	
	焦ぶりかけ	焦ぶりかけ(2.8g)	1袋	小麦 ごま さば 大豆

奈良県産の食材

米・小麦粉・上新粉・青ねぎ・玉ねぎ

なす・大和茶あん入りわらびもち

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)
7･8月分平均栄養量(D班)	830	14	31	392	110	4.2	259	0.7	0.5	31	7.0	2.9
7･8月分平均栄養量(E班)	829	14	31	395	110	4.2	259	0.7	0.5	31	7.1	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