令和8年度　　中学校

学校給食献立表

11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
D2日(月)	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
	豚じゃが	豚肉	39	豚
		サラダ油	0.26	
		砂糖	1.3	
		濃口しょうゆ	1.3	小麦 大豆
		酒	0.65	
		じゃがいも	91	
		玉ねぎ	65	
		にんじん	26	
		糸こんにゃく	39	
		さやいんげん	6.5	
		砂糖	2.6	
		みりん	1.3	
E2日(月)		濃口しょうゆ	5.2	小麦 大豆
		淡口しょうゆ	1.3	小麦 大豆
		塩	0.13	
		水	26	
	あさりのしぐれ煮	あさり	26	
		土しょうが	0.78	
		昆布粉	0.05	
		砂糖	1.56	
		濃口しょうゆ	1.04	小麦 大豆
		たまりしょうゆ	1.04	小麦 大豆
		みりん	2.08	
		酒	1.04	
D5日(木)	減量パン	パン（95g）	1個	乳 小麦 大豆
	牛乳	牛乳（200ml）	1本	乳
	きのこのグリームスパゲティ	スパゲティ	39	小麦
		ベーコン	6.5	豚
		玉ねぎ	39	
		にんじん	19.5	
		しめじ	9.1	
		えのきたけ	9.1	
		エリンギ	9.1	
		オリーブ油	0.39	
		塩	0.13	
		こしょう	0.04	
		コンソメ	1.95	小麦 大豆 鶏
		上新粉	2.6	
		牛乳	52	乳
		脱脂粉乳	2.6	乳
		生クリーム	1.3	乳
		バター	0.65	乳
		水	39	
E6日(金)	肉だんご	肉だんご（1個40g）	1個	小麦 ごま りんご 大豆 鶏 豚
	キャベツのソテー	フランクフルト	10.4	鶏
		サラダ油	0.26	
		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
	チョコクリーム	チョコクリーム（15g）	1袋	小麦 大豆
D10日(火)	パン	パン（125g）	1個	乳 小麦 大豆
	牛乳	牛乳（200ml）	1本	乳
	じじゃもフライ	じじゃもフライ（1尾20g）	2尾	小麦 大豆
		揚げ油		
	五目スープ	ベーコン	6.5	豚
		豆腐	32.5	大豆
		玉ねぎ	19.5	
		にんじん	6.5	
		えのきたけ	10.4	
		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
		塩	0.07	
		こしょう	0.04	
E11日(水)		水	143	
	さつまいもとりんごの甘煮	さつまいも	84.5	
		りんご	13	りんご
		バター	2.6	乳
		砂糖	3.9	
		水	26	
	棒チーズ	棒チーズ（10g）	1本	乳
D13日(金)	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（50g）	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	
	野菜炒め	焼き豚	3.9	小麦 大豆 豚
		土しょうが	0.26	
		ごま油	0.39	ごま
		淡口しょうゆ	1.3	小麦 大豆
		キャベツ	45.5	
		にんじん	10.4	
		にら	6.5	
		砂糖	0.65	
		濃口しょうゆ	1.3	小麦 大豆
		こしょう	0.01	
E12日(木)	かきたま汁	卵	39	卵
		玉ねぎ	32.5	
		かまぼこ	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
D4日(水)	ご飯	米（奈良市産）	110	
	牛乳	牛乳（200ml）	1本	乳
	プルコギ	豚肉	39	豚
		ごま油	1.3	ごま
		おろしにんにく	0.39	
		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	
		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
	わかめスープ	ベーコン	5.2	豚
		干しわかめ	0.65	
		豆腐	39	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	
		水	156	
	棒ソーセージ	棒ソーセージ（20g）	1本	小麦 かに さけ 大豆
D6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
		ごま油	0.65	ごま
		土しょうが	1.04	
		おろしにんにく	0.07	
		玉ねぎ	32.5	
		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	
	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	
E5日(木)	白菜のみそ汁	白菜	45.5	
		玉ねぎ	32.5	
		油揚げ	6.5	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	
D9日(月)	パン	パン（125g）	1個	乳 小麦 大豆
	牛乳	牛乳（200ml）	1本	乳
	プルコギ	豚肉	39	豚
		ごま油	1.3	ごま
		おろしにんにく	0.39	
		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	
		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
	わかめスープ	ベーコン	5.2	豚
		干しわかめ	0.65	
		豆腐	39	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	
		水	156	
	棒ソーセージ	棒ソーセージ（20g）	1本	小麦 かに さけ 大豆
E9日(月)	ご飯	米（奈良市産）	110	
	豚肉とキャベツの五徳みそ炒め	豚肉	36.4	豚
		ごま油	0.65	ごま
		おろしにんにく	0.07	
		酒	0.39	
		こしょう	0.04	
		玉ねぎ	13	
		にんじん	6.5	
		キャベツ	45.5	
		にら	6.5	
		五徳みそ	2.86	大豆
		みそ	0.65	大豆
		砂糖	0.65	
		濃口しょうゆ	0.65	小麦 大豆
		かたくり粉	0.65	
	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	
	にゅうめん	そうめん	7.8	小麦
		油揚げ	7.8	大豆
		かまぼこ	5.2	
		玉ねぎ	32.5	
		青ねぎ（奈良市産）	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	175.5	
	豆乳ダルト	豆乳ダルト（22g）	1個	大豆
D11日(水)	ご飯	米（奈良市産）	110	
	牛乳	牛乳（200ml）	1本	乳
	ギムタグご飯の具	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
E10日(火)	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	45.5	
		玉ねぎ	26	
		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	
D12日(木)	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		
	根菜サラダ	ごぼう	32.5	
		穀物酢	0.26	
		れんこん	6.5	
		にんじん	13	
		ごまドレッシング	9.1	ごま 大豆
	コーンスープ	ベーコン	5.2	豚
		玉ねぎ	45.5	
		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	
E13日(金)		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	
	ココアパウダー	ココアパウダー（8g）	1袋	大豆
D16日(月)	減量ご飯	米（奈良市産）	90	
	牛乳	牛乳（200ml）	1本	乳
	ちくわのほうじ茶揚げ	焼ちくわ（25g）	1本	
		ほうじ茶	0.2	
		天ぷら粉	5	小麦
		水	6	
		揚げ油		
	吉野くずのあんかけうどん	うどん	78	小麦
		鶏肉	13	鶏
		油揚げ	13	大豆
		にんじん	13	
		白菜	26	
		干ししいたけ	0.26	
		青ねぎ（奈良市産）	3.9	
		だし昆布	0.65	
		うるめ節	3.9	
		淡口しょうゆ	6.5	小麦 大豆
		濃口しょうゆ	2.6	小麦 大豆
		みりん	1.3	
		砂糖	0.65	
		塩	0.13	
		吉野くず	1.3	
		水	143	
E16日(月)	手作り梅ひじきふりかけ	ちりめんじゃこ	5.5	
		梅ペースト	1.32	
		ひじき	1.32	
		かつお節	0.55	
		塩昆布	0.55	小麦 大豆
		白ごま	1.65	ごま
		砂糖	0.88	
		濃口しょうゆ	0.55	小麦 大豆
		みりん	1.1	
		酒	0.55	
		米酢	0.22	
		水	3.3	
D17日(火)	米粉パン	米粉パン（125g）	1個	乳 小麦 大豆
	牛乳	牛乳（200ml）	1本	乳
	奈良大豆のポークビーンズ	豚肉	39	豚
		サラダ油	0.39	
		赤ぶどう酒	1.3	
		塩	0.13	
		こしょう	0.04	
		ガーリック	0.04	大豆
		玉ねぎ	65	
		にんじん	19.5	
		じゃがいも	65	
		大豆	26	大豆
		コンソメ	1.69	小麦 大豆 鶏
		トマトピューレ	6.5	
		パプリカ	0.07	
		ローリエ	0.01	
		小麦粉	3.9	小麦
		バター	3.9	乳
		砂糖	0.65	
		湯	26	
		トンカツソース	2.6	
		トマトケチャップ	2.6	
		トマトペースト	5.2	
		生クリーム	1.3	乳
E18日(水)		水	32.5	
	海そうサラダ	キャベツ	52	
		海そうミックス	0.52	
		ホールコーン	6.5	
		柚子醤油ドレッシング	9.1	小麦 大豆 豚
	アセロラゼリー	アセロラゼリー（40g）	1個	

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルゲン
D18日(水)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
	がじわのすき焼き	鶏肉	23.4	鶏
		サラダ油	0.39	
		濃口しょうゆ	1.3	小麦 大豆
		砂糖	1.3	
		焼き豆腐	39	大豆
		ふ	3.9	小麦
		糸こんにゃく	26	
		玉ねぎ	52	
		白菜	52	
		しろな	13	
		白ねぎ	13	
		濃口しょうゆ	9.1	小麦 大豆
		淡口しょうゆ	0.91	小麦 大豆
		砂糖	5.2	
		酒	1.3	
		塩	0.03	
E17日(火)	奈良漬きんぴら	豚肉	6.5	豚
		酒	0.65	
		ごま油	0.39	ごま
		平天	10.4	
		ごぼう	32.5	
		にんじん	19.5	
		奈良漬	2.6	
		砂糖	2.6	
		濃口しょうゆ	3.9	小麦 大豆
		みりん	0.65	
	奈良大豆の納豆	納豆(30g)	1個	小麦 大豆
D19日(木)	パン	パン(125g)	1個	乳 小麦 大豆
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
	大和茶クリスピーチキン	大和茶クリスピーチキン(50g)	1個	大豆 鶏
		揚げ油		
	大根サラダ	大根	45.5	
		水菜	3.9	
		にんじん	6.5	
		和風ドレッシング	9.1	小麦 大豆 鶏 豚 りんご
	米粉マカロニのミネストローネ	ベーコン	6.5	豚
		キャベツ	32.5	
		玉ねぎ	32.5	
		にんじん	13	
		ホールコーン	6.5	
		米粉マカロニ	5.2	
		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	
E20日(金)	みかんジャム	みかんジャム(15g)	1袋	
D20日(金)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
	さばのしぞ煮	さば(40g)	1切	さば
		赤しそペースト	2	
		酒	1	
		砂糖	2	
		濃口しょうゆ	2	小麦 大豆
		みりん	1.5	
		水	15	
	大和まなの煮びたし	大和まな	26	
		白菜	39	
		にんじん	6.5	
		油揚げ	6.5	大豆
		うるめ節	0.65	
		砂糖	0.65	
		みりん	1.95	
		濃口しょうゆ	3.25	小麦 大豆
		淡口しょうゆ	0.65	小麦 大豆
		水	6.5	
E19日(木)	豆腐のみそ汁	豆腐	39	大豆
		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	
D23日(月)	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 さば さけ
		トマトケチャップ	5	
	リヨネーズポテト	ベーコン	6.5	豚
		サラダ油	0.39	
		じゃがいも	71.5	
		玉ねぎ	39	
		バター	2.6	乳
		塩	0.13	
		こしょう	0.01	
		おろしにんにく	0.13	
	ジュリエンヌスープ	ブラングルト	13	鶏
		サラダ油	0.39	
		キャベツ	39	
		玉ねぎ	32.5	
		にんじん	13	
		パセリ	0.65	
		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	0.01	
		水	143	
E24日(火)	さつまいものみそ汁	さつまいも	39	
		玉ねぎ	32.5	
		油揚げ	9.1	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	
D24日(火)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
	いわしのおかか煮	いわし(35g)	1尾	
		土しょうが	1	
		かつお節	0.5	
		濃口しょうゆ	2.6	小麦 大豆
		砂糖	2.6	
		みりん	1.8	
		酒	0.8	
		水	13	
	厚揚げと野菜の煮物	厚揚げ	19.5	大豆
		白菜	39	
		小松菜	13	
		にんじん	6.5	
		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	
E25日(水)	ラ・フランスゼリー	ラ・フランスゼリー(40g)	1個	
D25日(水)	パン	パン(125g)	1個	乳 小麦 大豆
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
	揚げぎょうざ	ぎょうざ(1個18g)	3個	小麦 大豆 豚
		揚げ油		
	チャプチェ	豚肉	26	豚
		サラダ油	0.39	
		土しょうが	1.04	
		おろしにんにく	0.13	
		酒	1.3	
		濃口しょうゆ	1.3	小麦 大豆
		玉ねぎ	52	
		にんじん	6.5	
		春雨	5.2	
		にら	5.2	
		コチジャン	0.26	大豆
		中華スープ	0.65	小麦 ごま 大豆 鶏 豚
		濃口しょうゆ	1.95	小麦 大豆
		砂糖	1.3	
		みりん	0.91	
		かたくり粉	0.39	
		水	1.3	
E26日(木)	中華スープ	煮肉ソーセージ	13	小麦 大豆
		豆腐	26	大豆
		玉ねぎ	32.5	
		にんじん	13	
		チンゲン菜	10.4	
		サラダ油	0.39	
		中華スープ	2.21	小麦 ごま 大豆 鶏 豚
		濃口しょうゆ	0.65	小麦 大豆
		酒	0.65	
		水	143	
	ミルククリーム	ミルククリーム(15g)	1袋	乳 大豆
D26日(木)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
	ポークカレー	豚肉	39	豚
		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	
		サラダ油	0.39	
		じゃがいも	65	
		玉ねぎ	58.5	
		にんじん	26	
		カレー粉(ブレンド)	0.78	
		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	52	
		トマトケチャップ	2.6	
		濃口しょうゆ	1.04	小麦 大豆
		ウスターソース	3.25	
		ヨーグルト	2.6	乳
		水	39	
	コールスローサラダ	キャベツ	52	
		にんじん	6.5	
		コールスロードレッシング	9.1	
	福神漬	福神漬	13.2	小麦 大豆
E27日(金)	パン	パン(125g)	1個	乳 小麦 大豆
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
	揚げぎょうざ	ぎょうざ(1個18g)	3個	小麦 大豆 豚
		揚げ油		
	チャプチェ	豚肉	26	豚
		サラダ油	0.39	
		土しょうが	1.04	
		おろしにんにく	0.13	
		酒	1.3	
		濃口しょうゆ	1.3	小麦 大豆
		玉ねぎ	52	
		にんじん	6.5	
		春雨	5.2	
		にら	5.2	
		コチジャン	0.26	大豆
		中華スープ	0.65	小麦 ごま 大豆 鶏 豚
		濃口しょうゆ	1.95	小麦 大豆
		砂糖	1.3	
		みりん	0.91	
		かたくり粉	0.39	
		水	1.3	
	中華スープ	煮肉ソーセージ	13	小麦 大豆
		豆腐	26	大豆
		玉ねぎ	32.5	
		にんじん	13	
		チンゲン菜	10.4	
		サラダ油	0.39	
		中華スープ	2.21	小麦 ごま 大豆 鶏 豚
		濃口しょうゆ	0.65	小麦 大豆
		酒	0.65	
		水	143	
	ミルククリーム	ミルククリーム(15g)	1袋	乳 大豆
D27日(金)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
	こぎつねご飯の具	鶏ミンチ	26	鶏
		サラダ油	0.65	
		酒	1.3	
		土しょうが	0.26	
		にんじん	13	
		油揚げ	19.5	大豆
		ホールコーン	13	
		砂糖	2.08	
		濃口しょうゆ	4.55	小麦 大豆
		みりん	1.3	
	豚汁	豚肉	26	豚
		ごぼう	13	
		大根	39	
		にんじん	13	
		青ねぎ	3.9	
		うるめ節	3.25	
		みそ	7.8	大豆
		白みそ	1.3	大豆
		赤みそ	1.3	大豆
		水	143	
E30日(月)	福神漬	福神漬	13.2	小麦 大豆
E26日(木)	みかん	みかん(80g)	1個	

11月16日～20日は**地産地消ウィーク**です。
奈良県で生産された食べ物や郷土料理を、たくさん給食に取り入れています。
地域の自然の恵みや歴史に興味を持って食べましょう。

奈良県産の食材

米・米粉パン・小麦粉・上新粉・天ぷら粉
米粉マカロニ・吉野くず・大豆・納豆・青ねぎ
しろな・大和まな・赤しそペースト
梅ペースト・みかんジャム・大和茶
大和茶クリスピーチキン

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)
11月分平均栄養量(D班)	832	15	31	409	106	4.6	249	0.7	0.6	37	7.1	2.9
11月分平均栄養量(E班)	831	15	31	411	106	4.6	249	0.7	0.6	37	7.2	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