令和8年度　　中学校

学校給食献立表

12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(火)	**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
	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
	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	
		白菜	26	
		玉ねぎ	13	
		にんじん	13	
		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	
E2日(水)	**ベビーチーズ**	ベビーチーズ（10g）	1個	乳
D4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	32.5	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	
	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	
E3日(木)	**かきたま汁**	卵	39	卵
		豆腐	13	大豆
		玉ねぎ	19.5	
		にんじん	6.5	
		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	
D7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
	きんぴらごぼう	豚肉	6.5	豚
		酒	0.65	
		サラダ油	0.39	
		平天	6.5	
		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	
	えのきたけのみそ汁	油揚げ	7.8	大豆
		豆腐	32.5	大豆
		えのきたけ	10.4	
		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	
D8日(火)	**減量パン**	パン（95g）	1個	乳 小麦 大豆
	牛乳	牛乳（200ml）	1本	乳
	マカロニのクリーム煮	マカロニ	32.5	小麦
		ベーコン	7.8	豚
		玉ねぎ	45.5	
		にんじん	19.5	
		エリンギ	6.5	
		しめじ	6.5	
		塩	0.13	
		こしょう	0.04	
		コンソメ	1.95	小麦 大豆 鶏
		角チーズ	3.9	乳
		牛乳	52	乳
		上新粉	3.25	
		脱脂粉乳	3.9	乳
		バター	0.65	乳
		生クリーム	1.3	乳
		水	39	
		オリーブ油	0.65	
E4日(金)	**ツナとひじきのサラダ**	まぐろ油漬	15.6	
		ひじき	2.34	
		キャベツ	26	
		にんじん	6.5	
		ホールコーン	3.9	
		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
	りんご	りんご	1切	りんご
D9日(水)	**ご飯**	米（奈良市産）	110	
	牛乳	牛乳（200ml）	1本	乳
	高野豆腐のそぼろどんぶり	豚ミンチ	36.4	豚
		土しょうが	1.3	
		酒	0.65	
		高野豆腐	4.29	大豆
		にんじん	13	
		ごぼう	6.5	
		濃口しょうゆ	3.9	小麦 大豆
		淡口しょうゆ	1.3	小麦 大豆
		砂糖	3.9	
		みりん	1.3	
		水	6.5	
	いり卵	いり卵	19.5	卵
	おひたし	ほうれん草	26	
		白菜	39	
		白ごま	0.65	ごま
		すりごま	1.95	ごま
		濃口しょうゆ	1.3	小麦 大豆
		淡口しょうゆ	0.78	小麦 大豆
		砂糖	0.39	
E8日(火)	**にゅうめん**	ふしそうめん	7.8	小麦
		油揚げ	7.8	大豆
		かまぼこ	7.8	
		玉ねぎ	26	
		にんじん	13	
		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	
D10日(木)	**パン**	パン（125g）	1個	乳 小麦 大豆
	牛乳	牛乳（200ml）	1本	乳
	鮭ミンチカツ	鮭ミンチカツ（50g）	1個	小麦 さけ 大豆
		揚げ油		
	冬野菜サラダ	大根	32.5	
		水菜	13	
		にんじん	6.5	
		れんこん	10.4	
		和風ドレッシング	9.1	小麦 大豆 鶏 豚 りんご
	クリームシチュー	ベーコン	6.5	豚
		じゃがいも	58.5	
		玉ねぎ	58.5	
		にんじん	26	
		しめじ	6.5	
		クリームコーン	13	
		コンソメ	2.34	小麦 大豆 鶏
		塩	0.07	
		こしょう	0.04	
		角チーズ	2.6	乳
		上新粉	3.25	
		牛乳	45.5	乳
		脱脂粉乳	2.6	乳
		バター	0.39	乳
		生クリーム	1.3	乳
		水	32.5	
D11日(金)	**味付パン**	味付パン（125g）	1個	乳 小麦 大豆
	牛乳	牛乳（200ml）	1本	乳
	チキンナゲット	チキンナゲット（1個20g）	3個	小麦 大豆 鶏 豚
		揚げ油		
	ポトフ	豚肉	23.4	豚
		サラダ油	0.26	
		おろしにんにく	0.13	
		玉ねぎ	52	
		にんじん	19.5	
		じゃがいも	58.5	
		かぶ	39	
		キャベツ	52	
		コンソメ	1.95	小麦 大豆 鶏
		こしょう	0.03	
		ローリエ	0.03	
		水	52	
E9日(水)	**棒ソーセージ**	棒ソーセージ（20g）	1本	小麦 かに さけ 大豆
	ヨーグルト	ヨーグルト（70g）	1個	乳
D12日(木)	**ご飯**	米（奈良市産）	110	
	牛乳	牛乳（200ml）	1本	乳
	豚肉のすき焼き	豚肉	32.5	豚
		サラダ油	0.65	
		酒	1.3	
		砂糖	1.3	
		濃口しょうゆ	1.3	小麦 大豆
		玉ねぎ	52	
		糸こんにゃく	26	
		白菜	52	
		しろな	19.5	
		白ねぎ	13	
		焼き豆腐	39	大豆
		ふ	3.9	小麦
		砂糖	5.2	
		濃口しょうゆ	9.1	小麦 大豆
		淡口しょうゆ	0.91	小麦 大豆
	高菜ちりめん	高菜漬	19.5	小麦 大豆
		ちりめんじゃこ	10.4	
		白ごま	2.6	ごま
		ごま油	0.39	ごま
		濃口しょうゆ	0.65	小麦 大豆
		砂糖	0.65	
		みりん	0.39	
E10日(木)	**納豆**	納豆（30g）	1個	小麦 大豆

古都ならの日

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルゲン
D14日(月)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
	ビビンバ	豚肉	39	豚
		ごま油	0.65	ごま
		酒	0.78	
		ガーリック	0.03	大豆
		ほうれん草	32.5	
		にんじん	13	
		太もやし	19.5	
		砂糖	3.25	
		みりん	1.3	
		濃口しょうゆ	5.2	小麦 大豆
		かたくり粉	0.39	
		白ごま	1.04	ごま
		すりごま	1.04	ごま
		コチジャン	0.52	大豆
		一味唐辛子	0.01	
E14日(月)	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
		にんじん	6.5	
		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	0.26	小麦 大豆
		酒	0.65	
		こしょう	0.04	
		水	156	
	大根キムチ	大根キムチ	12	大豆 ゼラチン りんご
D18日(金)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
	チキンカレー	鶏肉	18.2	鶏
		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	0.65	
		じゃがいも	65	
		玉ねぎ	65	
		にんじん	26	
		カレー粉(ブレンド)	0.78	
		純カレー粉	0.39	
		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	0.39	
		湯	45.5	
		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	
E22日(火)	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
D15日(火)	パン	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(モミの木 60g)	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	
	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー	26	
		キャベツ	26	
		ホールコーン	6.5	
		ナムルドレッシング	9.1	小麦 ごま 大豆 鶏 豚
	コンソメスープ	ベーコン	6.5	豚
		じゃがいも	39	
		玉ねぎ	32.5	
		にんじん	13	
		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	
E16日(水)	いちごクレープ	いちごクレープ(30g)	1個	大豆
D21日(月)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
	まぐろのそぼろ煮	まぐろ油漬	52	
		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	
	かぼちゃの煮物	鶏ミンチ	13	鶏
		かぼちゃ	58.5	
		土しょうが	1.3	
		砂糖	2.34	
		酒	1.3	
		濃口しょうゆ	3.25	小麦 大豆
		みりん	1.95	
		かたくり粉	0.65	
		水	26	
	豚汁	豚肉	13	豚
		油揚げ	6.5	大豆
		ごぼう	13	
		大根	26	
		にんじん	6.5	
		太もやし	13	
		青ねぎ(奈良市産)	3.9	
		うるめ節	2.6	
		みそ	7.8	大豆
		白みそ	1.3	大豆
		赤みそ	1.3	大豆
		水	143	
E21日(月)				

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルゲン
D16日(水)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
	さばの竜田揚げ	さばの竜田揚げ(40g)	1切	小麦 さば 大豆
		揚げ油		
	奈良のっぺ	さといも	13	
		厚揚げ	26	大豆
		大根	32.5	
		にんじん	13	
		こんにゃく	10.4	
		干ししいたけ	0.26	
		昆布	0.13	
		しいたけのもどし汁	3.9	
		うるめ節	1.3	
		砂糖	0.91	
		淡口しょうゆ	3.25	小麦 大豆
		濃口しょうゆ	0.91	小麦 大豆
		みりん	0.78	
		水	15.6	
	白菜のみそ汁	白菜	45.5	
		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	
E15日(火)				
D22日(火)	パン	パン(125g)	1個	乳 小麦 大豆
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
	春巻	春巻(50g)	1本	小麦 ごま 大豆 鶏
		揚げ油		
	八宝菜	豚肉	26	豚
		土しょうが	1.04	
		ごま油	0.39	ごま
		酒	0.65	
		濃口しょうゆ	0.65	小麦 大豆
		玉ねぎ	52	
		白菜	65	
		チンゲン菜	19.5	
		にんじん	19.5	
		きくらげ	0.26	
		うずら卵	26	卵
		中華スープ	2.21	小麦 ごま 大豆 鶏 豚
		鶏がらスープ	1.04	大豆 鶏 豚
		ガーリック	0.04	大豆
		こしょう	0.03	
		濃口しょうゆ	0.65	小麦 大豆
		かたくり粉	1.3	
		水	13	
	小魚	小魚	11	
E18日(金)	りんごジャム	りんごジャム(15g)	1袋	りんご

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)
12月分平均栄養量	830	15	31	456	109	4.6	277	0.7	0.6	35	7.4	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

奈良県産の食材

米・小麦粉・上新粉・青ねぎ・キャベツ・しろな
ほうれん草・大和まな・大根キムチ・大和茶大福

12月は、14日(月)に化学肥料・化学合成農薬を慣行栽培と比べ、7割以上低減した奈良市産米(令和8年度米)を使用します。