

#### 令和3年度 中学校

## 学校給食献立表

#### 食物アレルギーの表示について

表示義務のある特定原材料7品目(卵・乳・小麦・ で、実施しています。班分けは下記の通りです。 そば・落花生・えび・かに)を表示しています。 推奨21品目及び、その他のアレルギーについて 登美ヶ丘北・都跡・平城東 ください。(原則としてそば・落花生は使用して 月ヶ瀬・都祁・富雄第三

,-----☆中学校はD班とE班に分け、ご飯・パンの組み合わせで市内同じ献立

D班 三笠・若草・登美ヶ丘・平城西・二名・平城・飛鳥・

は別途加工食品の原材料配合割合一覧表でご確認 春日・伏見・富雄・都南・田原・興東館柳生・京西・富雄南

		<u></u> 献 ヹ	 ī 名	食		 名	1人分	特定 原材料 7品目		献立	 名	はません)	 名	1人分	特定 原材料 7品目		<u></u> 献	<u></u> 立 名	食	<del></del> 品	<del></del> 名	1人分	特定 原材料
	パ 牛	パン - -乳		パン 牛乳			1本	小麦·乳		麦ご飯牛乳		(米(奈良市産) 麦 牛乳		(g) 93.5 16.5 1本			揚げパ		(パン 揚)	げ油			7品目
D 1				「鶏肉 」 サラタ 」 塩			19.5 0.65 0.13		D 2	十兆		ー弁 (いわし(35g)  土しょうが   濃口しょうゆ		1年 1尾 1.2 3	小麦	D 3	牛乳	しゅうまい	牛乳	ニュー糖 しゅうまい	.(1個30a)		乳小麦
日				こし。   酒   玉ねぎ			0.04 0.65 32.5		B	いわしのし	ょうが煮			3 2 1	3.2	1	<b>ユ</b> ーノ、	יטבעשט	豚肉酒	000000	I(TI回DUB)	19.5 0.65	7/2
火	奈	長の		にんじ <i>A</i>   じゃがし   白菜			19.5 52 32.5		水			水   ほうれん草   白菜		15 26 45.5		木			玉ねま	Ę,		0.26	
		酒かすシチュー	しめじ    コン\    白みる			9.1 2.08 5.2	小麦		おひたし		にんじん 白ごま けりごま		6.5 0.65 1.95					にんし たけの 太もか	りこ		16.9 6.5 19.5		
_				2.6 39 乳 1.95	乳	_			濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 砂糖		0.78 0.39	1.3 小麦 0.78 小麦 0.39		春雨の	スープ煮	白菜チング	デン菜		65 19.5				
E 2日			バター 0.65 生クリーム 1.3	0.65 1.3 65	乳乳	E 1 日			じゃがいも 玉ねぎ 油揚げ		39 32.5 6.5		E 4 日			干しい 春雨 にら	ハたけ		0.65 7.8 3.9				
一(水	  2	゚゙ぼうサラ	ダ	(ごぼう 製物配) にんじん			39 6.5		_ 災	じゃがいも	のみそ汁	干わかめ   青ねぎ   うるめ節   みそ		0.39 3.9 4.29		(金)			中華濃口	ii iiしょうは		2.6 0.39	
		§ソーセー ∸ョコクリ		ごま ト 棒ソー t	。 ドレッシン ュージ (2( フリーム (	Og)	10.4 1本	小麦 小麦・かに 小麦		福豆		ので 白みそ 水 福豆(10g)		10.4 1.3 143 1袋			<b>キャン</b>	ディチーズ	水	こくり粉 ′ディチーフ	ブ(1個5g)	0.39 104 2個	函
	麦	<u>ョコック</u> ご飯 =乳	Д	X (奈良   表   牛乳		196/	93.5 16.5 1本			奈良の茶飯		(米(奈良市産) ほうじ茶パウダ- 塩	- (県産)	110 0.61 0.73			<u>キャン.</u> パン 牛乳	<u> </u>	パン牛乳		へ(1回26)	1個	小麦·乳
D4日	+	- <del>7</del> 6		十乳   (油揚げ   -   かまぼる	_		19.5 65 10.4		D 7	牛乳		牛乳   さば (40g)   土しょうが   五徳みそ		1本 1切 1.2 1.5	乳	D	プレー:	ンオムレツ	( F2	-ンオムレ マトケチャ	ヮップ゜	5	驷
		木の葉どんぶり	玉ねぎ   にんじん   えのきたけ		65 13 6.5			さばのみそ	煮	砂糖   濃□しょうゆ   みりん		2.5 0.7 2	小麦	8 (			ボーク   玉ねき		7	19.5 45.5 16.9			
(金)	木		青ねぎ   濃口しょうゆ   淡口しょうゆ   砂糖	5.2	小麦 小麦	月	がんもと根菜の		ス ミニがんも ごぼう にんじん		15 26 13 13 10.4		火		じゃ <i>t</i> 大根	がいも		52 45.5					
		野菜炒め		くり粉		3.25 2.6 1.3 1.3 2.6 58.5	3			野くず煮	こんにゃく さやいんげん サラダ油 うるめ節		10.4 6.5 0.39 1.3 1.95			ポトフ		かぶ   キャ/	ベツ ラダ油		19.5 45.5 0.26		
_			│ 水 │焼き豚	「焼き豚  土しょうが	5.2 0.26	小麦	_			酒   濃口しょうゆ   みりん   砂糖 、		1.95 5.2 1.95 2.6	小麦	_			おき	ろしにんに しょう	<b>-</b> <	0.13 0.03			
E 3			淡口	バンジャ しょうゆ		0.39 0.07 1.3	0.07 1.3 6.5 45.5 <b>7</b>	E 7 H	5		吉野くず 水 (はくたくうどん 油揚げ		1.95 1.5.95 1.92 1.33 26.5 9.6 9.1	小麦	E 9 日				/ソメ -リエ		1.95 0.03 52	小麦	
1 (木)	野		にんじん キャベン にら 砂糖	シ		45.5 6.5 1.04		1 (月	古都ならの日	かまぼこ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ		9.1 26 6.5 3.9 3.9		」(水	ブロッコリーのサラダ	゚゚゚゚゚゙ヺ゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゚゚゙゙ヹ゚゚゙゙゙゙゙ヹ゚゚゙゙ヹ゚゚゙ヹ゚゚	ッコリー レコーン		39 13				
	  -		こし、かた・	しょうりょうかい ようりがい しょうりん かいしょう かいしん かいしん かいしん かいしん かいしん かいしん かいしん かいしん		0.01 0.26			はくたく汁		うるめ節 だし昆布 ※口しょうゆ 塩 水		0.26 4.55 0.13 156	小麦			ナラダ添え) メルクリー	まぐる	エッグマヨネ ろ油漬 ラメルクリ-	J	1袋 25 1袋	교	
	麦	ご飯		(米(奈良 麦 牛乳		(406)	93.5 16.5		Г	パン 牛乳		パン 牛乳		1個 1本	小麦·乳		麦ご飯	×1025		良市産)	Z(13g)	93.5	70
D	+	牛乳ポークカレー	{豚肉   土しょ:	うが しにんに	<	26 0.39 0.1	1本 乳   26  0.39		1年3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		〔鶏肉の唐揚げ(1 揚げ油	個25g)	3個			牛乳 鶏肉の原	唐揚げ	牛乳 (鶏肉の	D唐揚げ(	1個25g)	1本		
口9日(			一 気がい かいしょう	ょう どう酒 ダ油	0.03 1.3 0.39 65			ベーコン にんじん エリンギ		3.9 13 6.5	3		7.07		し 揚! 「ベーコ にんし	コン		3.9 13					
水			玉ねぎ   にんじ/ カレ-	<b>5</b>	Lz	58.5 26 1.17		D 10 ⊟	キャベツと   エリンギのソテー 	キャベツ サラダ油		52 0.39		E 10 日	キャベツと エリンギのソテー	エリンキャイ	ノギ ベツ		6.5 52				
	ボ		トコンヤ 脱脂	トピュー ソメ ソネ	Ď	10.4 1.95 1.3	小麦			コンソメ		0.52	小麦				ラダ油 ノソメ しょう		0.39 0.52 0.04	小麦			
			角チーズ バター ルを粉 砂糖 湯マトケチャップ ラ2 トマトケチャップ ウスターソース ウスターソース ウスターソース コーグルト(無糖) 大根 ・大根	未			豚肉   酒   ごま油		13 0.65 0.39		禾	ビーフンスープ		豚肉酒	<b></b> 主油		0.65						
E &				小麦		ビーフンス	ープ	ビーフン 玉ねぎ		7.8 26	7.8 26			ビース	フン ぎ		0.39 7.8 26						
口(火)							にんじん   チンゲン菜   中華スープ(**	(末	13 19.5 2.34 小麦						じん デン菜 Ĕスープ (?	粉末)	13 19.5 2.34	小麦					
)		<b>等</b> 野菜サラ )で卵	, y	   水菜   にんこん   和風   「卵(55g	ドレッシ	ング	10.4 9.1 10.4 1個	小麦卵			,	淡口しょうゆ 水		0.39 156			m7±+ ~ ·	( ) <b>4</b> . ( ) - 1	淡口水	コしょうは	Ď	0.39 156	小麦
	麦	ご飯		〔米(奈良 麦			93.5 16.5			りんごジャ パン 牛乳	Δ	りんごジャム(1 パン 牛乳		1袋 1個 1本	小麦·乳 乳		要菜ふり	<i>いい</i> げ		ふりかけ( 良市産)	∠.ɔg)	93.5 16.5	
D	b	≒乳 ○かさぎつ	ライ	千乳 (わかさる 揚げ)			1本 39	乳 小麦	D 15	フランクフ		チキンフランク トマトペース トマトケチャ ウスターソー	トー	1本 3 0.3		D	牛乳		豚肉   ごう	ま油 ろしにんに	<b>:</b> <	1本 32.5 0.65 0.07	乳
14日				びじき 油揚げ 平天			3.9 6.5 6.5		日日	5 ケチャップあえ   ワスターソートンカー 砂糖 洋がらし			え	0.4 0.2 0.04	0.4 0.2 0.04				温 これ これ これ こんし	しょう ぎん		0.39 0.04 13	
月	บ	りじきの炒	め煮	つきこん	たんじん りきこんにゃく 6.5 うるめ節 1.3					0.39 0.03	52 0.26 0.39 小麦 <b>水</b>			オイコーロー		ベツ ケモ		45.5 6.5 2.86 0.65 0.65					
			砂糖	しょうゆ		0.39 3.9 3.25 0.65	小麦				淡口しょうゆ   ベーコン   あさり   白ぶどう酒		0.65 5.2 13					= =	曹 コしょうは チジャン		0.65	小麦	
		泊   に   こ   大	めり/   水   豚肉   油揚げ	「豚肉	13 15.6 6.5					じゃがいも   玉ねぎ   にんじん		0.65 39 26 16.9							ッン	0.65 0.65 5.2	小麦卵		
E 14 日			にんじ <i>/</i>   ごぼう   大根	<b>΄</b> υ		6.5 13 13 32.5		E 16 日	クラムチャウダー		ホールコーン   クリームコーン   白いんげん豆(夏    コンソメ	長ごし)	16.9 13 13 26 1.95		E 15 日	スーミ-	<b>ータン</b>	玉ねき	ぎ デン菜 -ムコーン	/	26 10.4 26 1.3		
口(月	豚			白菜   青ねぎ    うると	め節		13 3.9 2.6		口(水			塩    こしょう    上新粉		0.26 0.04 1.3 3.9 52 0.65		口(火)	. ~ ~	,,	中華	itスープ (i しょう it油 こくり粉	粉末)	0.04 0.26	小麦
	1		みそ			9.1					脱脂粉乳 上乳		5.9 52	乳	ات			II 7K			1.3		
)				白み <sup>2</sup>   赤み <sup>2</sup>   水	<del>2</del>		1.3 1.3 143			ー ココアリキ	14	バター   水   ココアリキッド	(40 = :	0.65 39 1個	乳		杏仁豆属	腐	杏仁豆	豆腐 ぃ(シロッ アップル(シ	プ漬)	143 19.5 39 26	

	献立名	食 品 名	1 人分 特定 原材料 7品目		献立名	食 品 名	1人分 (g)	特定 原材料 7品目		献立名	食 品 名
D17日 (木)	黒糖パン 牛乳 ・白身魚の プロバンスソースがけ フランス <b>食育の日</b>	黒糖パン (ほき フライ (50g) 場でである。 はいでは、 とっと。 とっと。 はいでは、 とっと。 とっと。 とっと。 とっと。 とっと。 とっと。 とっと。 とっと	1個 小麦·乳 1本 小麦 8 0.1 0.1 1.5 1.5 0.2 0.01 0.01 0.01 0.01 0.03 0.05 2	D 18日 (金)	麦ご飯 牛乳 納豆 かしわのすき焼き	( 未 ( 宗 良 市産) ( 宗 ( 宗 ( 宗 ( 宗 ( ) (	93.5 16.5 1個 26 0.39 1.3 0.03 1.3 5.26 65 61 13	乳小麦小麦	D21日 月	減量麦ご飯 牛乳 にしんのかんろ煮 和風カレーうどん	(米(奈良市産) 表 牛乳 にしんのかんろ煮 (25g) うどん
E 18日 (金)	ジュリエンヌスープ	ベーコン   玉ねじん   セロベリツ   ホールロン   オールロン   オーカンソレッカ   アグルト (80g)	6.5 26 13 3.9 32.5 6.5 3.9 2.34 小麦 0.39 0.01 143 1個	E17日 (木)	にんじんちりめん	白 さ で で に ち白 に ち白 に ち白 に ち白 に ちら に ちら に ちら に たり に の は の は の は の は の は の は の は の は の は し し し し し し し し し し し し し	9.1 0.91 5.2 26 6.5 1.3 0.65 1.3 1.3 0.65 0.01	小麦 小麦 小麦	E 21日 月	きんぴらごぼう	塩水(水) は 水(水) は 水(水) でででででででででででででででででででででででででででででででででで
D 22 日	パン 牛乳 メンチカツ ほうれん草の ツナ炒め	パン 牛乳 チキンメンチカツ(50g) 揚げ油 ほうれん草 キャベツ まぐろ油漬 土しょうが すりだま 砂糖 濃口 豚肉	1個 小麦·乳 1本 乳 1個 小麦 32.5 13 0.65 1.3 0.26 1.3 6.5	E 22日(火)	麦ご飯 牛乳 メンチカツ ほうれん草の ツナ炒め	(奈良市産) 表 牛乳 (チキンメンチカツ(50g) 場	32.5 13 13 0.65 1.3 0.26 1.3	乳 小麦 小麦	D 24 日 (木)	パン 牛乳 ポークビーンズ	パ牛(豚 エにじ大 アリカ
以 (火	中華スープ	酒 ごま油 玉ねじん 白菜 えのきたけ 青ね華スープ(粉末) 鶏がらしょうゆ 塩 水	0.65 0.39 26 10.4 32.5 9.1 3.9 1.95 小麦 1.3 0.65 小麦 0.07			中華スープ	「豚肉酒」 下肉酒」 下ではいい 下ではいい ではいい。 ではいいい。 ではいいいい。 ではいいいい。 ではいいい。 ではいいいい。 ではいいいい。 ではいいいい。 ではいいい。 ではいいい。 ではいいいい。 ではいいいい。 ではいいいい。 ではいいいい。 ではいいいいいい。 ではいいいい。 ではいいいい。 ではいいいいい。 ではいいいい。 ではいいいい。 ではいいいい。 ではいいいい。 ではいいいい。 ではいいいい。 ではいいいい。 ではいいいい。 ではいいいい。 ではいいいい。 ではいいいい。 ではいいいい。 ではいいいいい。 ではいいいい。 ではいいいいいいいい。 ではいいいいい。 ではいいいいいい。 ではいいいいいいいいいい。 ではいいいいいいいいいいいいいいいい。 ではいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいい	6.5 0.65 0.39 26 10.4 32.5 9.1 3.9 1.95 1.3 0.65 0.07	小麦	E25日 (金)	海そうサラダ いちごジャム
	牛乳プリン   麦ご飯	牛乳プリン(40g) (米(奈良市産) 麦	1個 乳 93.5 16.5		生乳プリン 麦ご飯	牛乳プリン (40g) (米(奈良市産) 麦	1個 93.5 16.5		1	小魚	
D25日(金)		千乳   だしまき卵 (50g)   豚肉 ラダ油   酒   大根 じん   にん 砂糖   濃口しょうゆ	1本 1個 15.6 0.39 0.65 52 6.5 1.95 1.95 2.6	D 28日 (月)	牛乳 ハンバーグのおろし煮	デエリアング (50g) 大 (50g) 大 (50g) 大 (50g) 大 (50g) 大 (50g)	1本 1個 10 3 4.8 1.4 3 0.30 5 8.5 1.5	小麦		毎月19日は 食育の日	▼ 「世界の食文化に 今月は 'フランス』
E 24日 (木)	利休汁	がみごう水の間がある。 の	1.3 0.39 0.65 6.5 26 6.5 13 13 13 3.9 4.29 9.1 1.3 1.3 5.2 143	E 28日 (月)		に平 がいた がいた がいよ がいまう がいまう がいまう がいまう がいまう がいまう がいまう がいまる でいる でいまる でいまる でいまる でいまる でいまる でいまる でいまる でいまる でいまる でいまる でいる でいまる でいまる でいまる でいまる でいまる でいまる でいまる でいまる でいまる でいまる でいる でいる でいる でいる でいる でいる でいる でい	6.5 10.4 0.65 3.25 0.65 1.95 0.65 32.8 26 6.5 0.65 4.29 10.4 1.3	小麦小麦		などすの別で、大きなで、人がで、人がで、人がで、人がで、人がで、人がで、人がいかで、人がいかで、人が、人が、人が、人が、人が、人が、人が、人が、人が、人が、人が、人が、人が、	とは、果樹栽培、「大き」とは、「大き」と地名は、一次のでは、地方でとは、地方でとは、地方でと、地方でと、地方でという。 はいい かい はい かい にんに アンス・マーク アンス・マーク アンス・マーク アンス・マーク アンス・マーク アンス・マーク アンス・アンとにんじんが入った ことにんじんが入った ことにんじんが入った ことにんじんが入った ことにんじんが入った ことにんじんが入った ことにんじんが入った ことにんじんが

	エネルギー (kcal)	たんばく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	V A (μgRE)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
2月分平均栄養量(D班)	815	16	30	461	125	4.7	379	0.59	0.63	37	8.8	3.2
2月分平均栄養量(E班)	816	16	29	460	125	4.7	379	0.62	0.62	37	8.4	3.1
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	0.50	0.60	35	7.0	2.5

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。アレルギー表 示の変更は、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

(麦を15%混ぜた麦ご飯を基本としています)

パン・黒糖パン…125g 揚げパン…95g 牛乳…200cc

#### 奈良県産の食材

米・青ねぎ・小麦粉・上新粉 ほうじ茶・吉野くず・キャベツ 五徳みそ・酒かす

※奈良市保健給食課ホームページにおいて 部紹介しています。



## 「行事食」は特別な時の料理

「行事食」とは、季節折々の行事やお祝いの日に食べる特別な料理のことを言います。それぞ れ旬の食材を取り入れたものが多く、「ハレの日」と呼ばれる年中行事の存在が、「行事食」の誕 生に繋がったとされています。



正月「おせち料理」

月 3 日



桃の節句「ちらし寿司」





端午の節句「柏餅」





お彼岸「おはぎ」

大晦日「年越しそば」

# て化にふれよう」 ス』

、小麦・とうもこし ロッパ最大の農業国 に面しているため、 理に特色があります。 地域ではイタリア料 強く受けた伝統的な プロバンス料理」が食べられています。プロバンス料理にはトマト・にんにく・オリーブ油・ハー ンス料理にはトィトブがよく使われます。

給食では、「白身魚のプロバンスソースがけ」 と「ジュリエンヌスープ」が登場します。ジュリエンヌは"せん切り"という意味で、せん切りにしたキャベツとにんじんが入ったコンソメ味の スープです。





1 人分

(g)

76.5 13.5 1本 1切

65 13

15.6 45.5 13 3.9 5.85 3.9 4.55

0.65 0.65

2.6 0.07 143 6.5 0.39

0.65 10.4

10.4 32.5 19.5 6.5 6.5 0.39 2.6 3.9 0.65

1個本 26 1.3 0.13 0.04 0.04 58.5 19.5 32.5 0.39

0.04 0.01 3.9 0.65 26 2.6 1.3 32.5 0.52 6.5

10.4 1袋 10

原材料7品目

乳 小麦 小麦

小麦 小麦

小麦

小麦·乳 乳

小麦

小麦 乳

乳

小麦

#### 

### 2月の行事食『節分』

節分には、「季節を分ける」という意味があり、年に4 回ありますが、今では立春の前日を指すようになりました。



大豆を炒った「福豆」には「魔の目 を射る」という意味があり、邪気を払う とされてきました。「豆まき」をして、 一年の健康を願います。

柊の小枝にいわしの頭を さした「柊いわし」を玄関先に飾ると、いわし

の臭いと柊のトゲで、鬼(災いや病気)は近寄 ることができないとされています。また、いわし にという願いを込めて食べられてきました。

D班2日(水)E班1日(火)の給食には、節分にちなんだ 「いわしのしょうが煮」と「福豆」が登場します。

