



令和6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8品目（卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ）を表示しています。推奨20品目及び、その他のアレルギーについては別途加工食品の原材料配合割合一覧表でご確認ください。（原則としてそば・落花生は使用していません）

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、ご飯・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 春日・伏見・富雄・都南・田原・興東館柳生・京西・富雄南月ヶ瀬・都祁・富雄第三

日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目	日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目	日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目	
D1日(月)	ご飯牛乳	米(奈良市産) 牛乳	110 1本	乳	D2日(火)	パン牛乳	パン 牛乳	1個 1本	小麦・乳	D3日(水)	ご飯牛乳	米(奈良市産) 牛乳	110 1本	乳	
	白身魚のかぼすソースかけ	白身魚の天ぷら(40g)	1切	小麦		ハンバーグのケチャップ煮	ハンバーグ(50g)	4	小麦		ビビンバ	豚肉	39	小麦	
		揚げ油	1.7	小麦			トマトケチャップ	5				ごま油	0.65		
		かぼす果汁	0.9				トマトペースト	2.5				酒	0.78		
		濃口しょうゆ	0.6				ウスターソース	0.25				ガーリック	0.03		
		砂糖	1.3				砂糖	0.02				玉ねぎ	32.5		
		水	52				洋がらし	20				ほうれん草	26		
		キャベツ	13				水	58.5				にんじん	13		
		にんじん	0.52				じゃがいも	10.4				切り干し大根	3.9		
		ごま油	0.65				にんじん	3.9				砂糖	3.25		
みりん	1.04	えだまめ	1袋	みりん	1.3										
淡口しょうゆ	1.04	ノンエッグマヨネーズ(10g)	6.5	濃口しょうゆ	5.2										
濃口しょうゆ	1.3	ベーコン	6.5	かたくり粉	0.39										
白ごま	1.3	玉ねぎ	45.5	白ごま	1.04										
すりごま	1.3	にんじん	13	かたくり粉	1.04										
鶏肉	26	クリームコーン	19.5	すりごま	1.04										
サラダ油	0.52	ホールコーン	19.5	一味唐辛子	0.01										
酒	0.65	白いんげん豆(裏ごし)	26	コチジャン	0.52										
ごぼう	6.5	塩	0.13	トック	19.5										
にんじん	13	こしょう	0.04	ベーコン	6.5										
干しいたけ	0.65	コンソメ	1.95	豆腐	32.5										
厚揚げ	26	牛乳	52	キャベツ	26										
青ねぎ	3.9	上新粉	2.6	にんじん	7.8										
中華スープ(粉末)	2.47	脱脂粉乳	3.9	にら	3.9										
濃口しょうゆ	0.39	バター	0.65	中華スープ(粉末)	2.08										
砂糖	0.26	水	65	塩	0.07										
みりん	0.13	キャンディチーズ	1個	水	143										
かしわ汁	156														
D4日(木)	パン牛乳	パン 牛乳	1個 1本	小麦・乳	D5日(金)	ご飯牛乳	米(奈良市産) 牛乳	110 1本	乳	D8日(月)	ご飯	米(奈良市産) 豚肉	110 45.5	小麦	
	野菜コロッケ	野菜コロッケ(50g)	1個	小麦		さばの甘辛焼き	さばの甘辛焼き(40g)	1切	小麦		豚肉の塩こうじ炒め	サラダ油	0.65		小麦
		揚げ油	19.5	焼き豚			6.5	おろしにんにく	0.07						
		ポークフランク	19.5	ごま油			0.39	酒	0.65						
		なす	39	茎わかめ			3.9	淡口しょうゆ	1.04						
		玉ねぎ	5.2	にんじん			6.5	こしょう	0.04						
		ズッキーニ	26	キャベツ			26	玉ねぎ	26						
		トマト	6.5	白ごま			1.3	にんじん	13						
		大豆	10.4	中華スープ(粉末)			0.65	キャベツ	32.5						
		オリーブ油	0.39	濃口しょうゆ			1.3	塩こうじ	3.25						
ガーリック	0.03	砂糖	0.98	かたくり粉	0.39										
赤ぶどう酒	1.3	米酢	0.98	平天	9.1										
塩	0.07	そうめん	7.8	ごぼう	32.5										
こしょう	0.01	豆腐	26	にんじん	10.4										
砂糖	1.3	油揚げ	3.9	つきごんにゃく	6.5										
コンソメ	0.39	玉ねぎ	13	奈良漬	2.6										
トマトケチャップ	10.4	星かまぼこ	6.5	白ごま	0.33										
ベーコン	7.8	えのきたけ	6.5	金ごま	0.33										
キャベツ	32.5	オクラ	3.9	ごま油	0.65										
玉ねぎ	39	うるめ節	3.9	酒	0.65										
にんじん	15.6	だし昆布	0.26	砂糖	3.25										
マカロニ	6.5	淡口しょうゆ	4.55	濃口しょうゆ	3.9										
コンソメ	2.08	塩	0.13	みりん	0.65										
コンソメ	0.39	水	156	じゃがいも	52										
淡口しょうゆ	0.04			玉ねぎ	26										
こしょう	143			油揚げ	9.1										
水	1			青ねぎ	3.9										
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		七タゼリー	七タゼリー(35g)	1個			うるめ節	4.29					
D9日(火)	パン牛乳	パン 牛乳	1個 1本	小麦・乳	D10日(水)	ご飯牛乳	米(奈良市産) 牛乳	110 1本	乳	D11日(木)	パン牛乳	パン 牛乳	1個 1本	小麦・乳	
	フィッシュアンドチップス	たらフライ(40g)	1切	小麦		タコライス	豚ミンチ	45.5	小麦		こんにゃくラーメン	肉だんご	肉だんご(1個25g)	3個	小麦
		揚げ油	45.5	塩			0.13	こんにゃく麺				78			
		揚げ油	0.2	こしょう			0.03	豚肉				19.5			
		塩	58.5	赤ぶどう酒			0.39	ごま油				0.65			
		キャベツ	13	おろしにんにく			0.13	ガーリック				0.04			
		にんじん	0.39	玉ねぎ			52	こしょう				0.04			
		サラダ油	0.52	にんじん			13	濃口しょうゆ				2.6			
		コンソメ	0.04	ホールコーン			6.5	酒				1.3			
		こしょう	6.5	コンソメ			0.65	にんじん				13			
ベーコン	39	一味唐辛子	0.01	玉ねぎ	26										
玉ねぎ	16.9	トマトケチャップ	19.5	キャベツ	32.5										
にんじん	13	トンカツソース	1.04	青ねぎ	3.9										
レタス	0.13	ウスターソース	2.99	中華スープ(粉末)	2.6										
おろしにんにく	0.13	砂糖	1.04	鶏がらスープ	2.6										
コンソメ	1.95	濃口しょうゆ	0.52	水	117										
コンソメ	0.07	スライスチーズ(20g)	1枚	にんじん	35										
こしょう	0.03	キャベツ	39	まぐろ油漬	20										
水	156	ベーコン	13	淡口しょうゆ	1										
黒豆きなこクリーム	黒豆きなこクリーム(10g)	1袋	乳	かきたまスープ	かきたまスープ	156	小麦	にんじんしりしり	にんじんしりしり	1	小麦				
D12日(金)	ご飯牛乳	米(奈良市産) 牛乳	110 1本	乳	D16日(火)	減量胚芽パン牛乳	減量胚芽パン 牛乳	1個 1本	小麦・乳	D17日(水)	ご飯牛乳	米(奈良市産) 牛乳	110 1本	乳	
	チキンカレー	鶏肉	32.5	小麦		イタリアンスパゲティ	スパゲティ	39	小麦		青菜の煮びたし	いわしのさっぱり煮	いわし(35g)	1尾	小麦
		土しょうが	0.39				ポークフランク	26				土しょうが	1.2		
		おろしにんにく	0.1				サラダ油	0.65				濃口しょうゆ	3		
		塩	0.2				玉ねぎ	65				砂糖	2		
		こしょう	0.03				にんじん	19.5				酒	1		
		赤ぶどう酒	1.3				ピーマン	6.5				穀物酢	2		
		サラダ油	0.65				塩	0.39				水	15		
		じゃがいも	65				こしょう	0.04				小松菜	6.5		
		玉ねぎ	65				コンソメ	0.78				キャベツ	45.5		
にんじん	26	トマトケチャップ	29.9	にんじん	6.5										
カレー粉	1.17	ウスターソース	3.9	平天	6.5										
トマトピューレ	10.4	トンカツソース	1.56	油揚げ	7.8										
りんごピューレ	5.2	砂糖	0.78	うるめ節	0.65										
コンソメ	1.95	キャベツ	52	濃口しょうゆ	3.25										
チャツネ	1.3	にんじん	13	淡口しょうゆ	0.65										
脱脂粉乳	3.9	ホールコーン	13	みりん	1.95										
角チーズ	3.9	イタリアンドレッシング	10.4	砂糖	0.65										
バター	5.2	プリン(40g)	1個	水	6.5										
小麦粉	5.2			豚肉	19.5										
砂糖	0.39			油揚げ	7.8										
湯	45.5			切り干し大根	3.25										
トマトケチャップ	2.6			にんじん	13										
濃口しょうゆ	1.04			つきごんにゃく	6.5										
ウスターソース	3.25			ごぼう	19.5										
ヨーグルト(無糖)	2.6			青ねぎ	3.9										
水	39			うるめ節	2.6										
福神漬	福神漬	13.2	小麦	プリン	プリン	13	小麦	みそ	7.8						
パイナップル	パイナップル	19.5	小麦			13	小麦	白みそ	1.3						
みかん	みかん	19.5	小麦			13	小麦	赤みそ	1.3						
ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	19.5	小麦			13	小麦	水	156						
梨ゼリー	梨ゼリー	19.5	小麦			13	小麦								

日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目	日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目
D18日(木)	パン牛乳	パン牛乳	1個 1本	小麦・乳	E18日(木)	ご飯牛乳	米(奈良市産) 牛乳	110 1本	乳
	揚げぎょうざ	ぎょうざ(1個18g) 揚げ油	3個	小麦		揚げぎょうざ	ぎょうざ(1個18g) 揚げ油	3個	小麦
	パンバンジー	ささみフレーク	26			パンバンジー	ささみフレーク	26	
		ごま油	0.65				ごま油	0.65	
		白ねぎ	3.9				白ねぎ	3.9	
		土しょうが	0.65				土しょうが	0.65	
		きゅうり	26				きゅうり	26	
		糸かんでん	0.39				糸かんでん	0.39	
	もずくスープ	酒	1.3			もずくスープ	酒	1.3	
		濃口しょうゆ	1.3	小麦			濃口しょうゆ	1.3	小麦
		白ごま	0.39				白ごま	0.39	
		ごまみそドレッシング	9.1	小麦			ごまみそドレッシング	9.1	小麦
		ベーコン	6.5				ベーコン	6.5	
		もずく	10.4				もずく	10.4	
	棒ソーセージ	豆腐	26			棒ソーセージ	豆腐	26	
		玉ねぎ	26				玉ねぎ	26	
		青ねぎ	3.9				青ねぎ	3.9	
		中華スープ(粉末)	2.21	小麦			中華スープ(粉末)	2.21	小麦
		濃口しょうゆ	0.39	小麦			濃口しょうゆ	0.39	小麦
		酒	0.65				酒	0.65	
		こしょう	0.04				こしょう	0.04	
		水	162.5				水	162.5	
		棒ソーセージ(20g)	1本	小麦・かに			棒ソーセージ(20g)	1本	小麦・かに

暑い夏を元気に過ごそう

夏は、暑さにより食欲が低下し、冷たいものやあっさりとした食事ですまさがちになります。不足しやすいたんぱく質などをプラスして栄養バランスを整え、夏バテを防ぎましょう。

～暑い夏をのりきる食べ方のポイント～

たんぱく質
体をつくる働きがあります

ビタミンB₁
疲れをとる働きがあります

水分
熱中症予防の為に、こまめに補給する必要があります。

おかず不足

肉や野菜をトッピング

豚しゃぶサラダ

給食室探検!

～検 収～

食品の安全性を確認します

品温をチェックします

専用容器や袋に移し替えます

バットに広げて丁寧に目視します

鮮度や数量を記録します。

包装の汚れを給食室に持ち込まないようにします。

ちりめんじゃこも異物混入がないかしっかり確認します。

8月31日は 8(や)3(さ)1(い)の日

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維など重要な栄養素が多く含まれています。夏が旬の野菜には、体の熱を冷まして水分を補う働きもあります。しかし、多くの世代で野菜摂取量が目標の350gに達していません。あと1皿(70gほど)、野菜料理を増やしてみませんか。

8月

D28日(水)	ご飯牛乳	米(奈良市産) 牛乳	110 1本	乳	D29日(木)	パン牛乳	パン牛乳	1本 1本	小麦・乳
	ホイコーロー	豚肉	45.5			チキンカツ	チキンカツ(60g)	1個	小麦
		サラダ油	0.65				揚げ油		
		おろしにんにく	0.07			ボイルキャベツ	キャベツ	52	
		酒	0.39				トンカツソース	2.6	
		こしょう	0.04				ウスターソース	2.6	
		キャベツ	52			トマトと冬瓜のスープ	ベーコン	6.5	
	ワントンスープ	にんじん	13				玉ねぎ	39	
		玉ねぎ	13				にんじん	13	
		にら	6.5				トマト	6.5	
		赤みそ	2.86				とうがん	26	
		みそ	0.65				コンソメ	2.08	小麦
E27日(火)	フルーツ杏仁プリン	砂糖	0.65		E30日(金)	ミルククリーム	塩	0.26	
		濃口しょうゆ	0.65	小麦			こしょう	0.04	
		コチジャン	0.65				淡口しょうゆ	0.39	小麦
		テンメンジャン	0.65	小麦			水	143	
		かたくり粉	0.65				ミルククリーム(15g)	1袋	乳
		ベーコン	6.5						
	ワントンスープ	ワンタンの皮	10.4	小麦		夏野菜カレー	カレー粉	1.17	
		にんじん	13				トマトピューレ	10.4	
		玉ねぎ	39				りんごピューレ	5.2	
		チンゲン菜	6.5				コンソメ	1.95	小麦
		青ねぎ	3.9				チャツネ	1.3	
		中華スープ(粉末)	2.21	小麦			脱脂粉乳	3.9	乳
	フルーツ杏仁プリン	濃口しょうゆ	0.39	小麦	E29日(木)	海そうサラダ	角チーズ	3.9	乳
		酒	0.65				バター	5.2	乳
		ごま油	0.26				小麦粉	5.2	小麦
		水	156				砂糖	0.26	
			1個				湯	39	
							トマトケチャップ	2.6	
	フルーツ杏仁プリン	ウスターソース	0.65			アセロラミルクゼリー	ウスターソース	3.9	
		濃口しょうゆ	0.65				濃口しょうゆ	1.04	小麦
		ヨーグルト(無糖)	2.6				水	39	乳
		キャベツ	52				キャベツ	52	
		海そうミックス	0.52				ホールコン	6.5	
		ゆずしょうゆドレッシング	9.1				ゆずしょうゆドレッシング	9.1	小麦
		アセロラミルクゼリー	1個		D30日(金)	夏野菜カレー	アセロラミルクゼリー	1個	

	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	416	115	3.7	265	0.7	0.5	31	7.0	3.1
7・8月分平均栄養量(E班)	831	14	31	413	115	3.7	265	0.7	0.5	31	6.9	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

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、学校を通じて対象児童・生徒の保護者にお知らせします。

ご飯…242g パン…125g 減量パン・減量胚芽パン…95g 牛乳…200cc

食育の日

日本の郷土料理について知ろう

今月は『大分県』

かしわ汁

「かしわ汁」は、大勢の人が集まった時にかかせないおもてなし料理として食べられてきました。鶏ガラでだしをとり、鶏肉(かしわ)を使った料理であることから、「かしわ汁」と呼ばれています。

写真出典
農林水産省HP
うちの郷土料理webサイト

毎月19日は 食育の日

D班・E班 1日

おすすめ給食レシピ

ラタトゥイユ

おすすめポイント
夏野菜がたっぷり入っていて、冷やして食べてもおいしいです。

作り方

- ① ウインナー…食べやすい大きさに切る
なす…いちょう切り 玉ねぎ…うす切り
ズッキーニ…半月切り トマト…サイコロ切り
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、ウインナー・玉ねぎ・ズッキーニ・なすを炒め、塩・こしょう・ガーリックパウダーを入れる。
- ③ 水煮大豆・トマト・砂糖・コンソメ・赤ワインを加えて煮、味を調えて仕上げる。

※分量はD班4日・E班5日を参考にしてください。

D27日(火)	減量パン牛乳	減量パン牛乳	1個 1本	小麦・乳
	パンネのミートソースあえ	マカロニ	39	小麦
		豚ミンチ	45.5	
		おろしにんにく	0.13	
		塩	0.26	
		こしょう	0.04	
	ごぼうサラダ	赤ぶどう酒	0.65	
		玉ねぎ	65	
		にんじん	6.5	
		コンソメ	1.56	小麦
		トマトピューレ	26	
		トマトケチャップ	10.4	
E28日(水)	チョコクリーム	ウスターソース	0.65	
		トンカツソース	0.65	
		濃口しょうゆ	0.65	小麦
		パプリカ	0.04	
		砂糖	0.78	
		水	19.5	
	夏野菜カレー	ごぼう	39	
		穀物酢		
		にんじん	6.5	
		ごまドレッシング	9.1	
		チョコクリーム(15g)	1袋	小麦
D30日(金)	ご飯牛乳	米(奈良市産) 牛乳	110 1本	乳
	ホイコーロー	豚肉	39	
		土しょうが	0.39	
		おろしにんにく	0.1	
		塩	0.2	
		こしょう	0.03	
	夏野菜カレー	赤ぶどう酒	1.3	
		サラダ油	0.39	
		玉ねぎ	65	
		かぼちゃ	39	
		にんじん	19.5	
		なす	13	
E29日(木)	海そうサラダ	ゴーヤ	6.5	
		カレー粉	1.17	
		トマトピューレ	10.4	
		りんごピューレ	5.2	
		コンソメ	1.95	小麦
		チャツネ	1.3	
	アセロラミルクゼリー	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	
	フルーツ杏仁プリン	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
		ヨーグルト(無糖)	2.6	乳
		水	39	
		キャベツ	52	
	アセロラミルクゼリー	海そうミックス	0.52	
		ホールコン	6.5	
		ゆずしょうゆドレッシング	9.1	小麦
		アセロラミルクゼリー	1個	

奈良県産の食材

米、小麦粉、青ねぎ、玉ねぎ、なす、金ごま、大和茶カップケーキ