



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<br>(g) | 特定<br>原材料<br>8品目 | 日      | 献立名                                         | 食品名   | 1人分<br>(g) | 特定<br>原材料<br>8品目 | 日      | 献立名                                                                                                              | 食品名     | 1人分<br>(g) | 特定<br>原材料<br>8品目    |        |      |
|-----------|----------------------------------------|---------------|------------|------------------|--------|---------------------------------------------|-------|------------|------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|---------------------|--------|------|
| D2日(月)    | ご飯<br>牛乳<br>いわしのかんろ煮<br><br>切り干し大根の煮つけ | 米(奈良市産)       | 110        | 乳<br>小麦          | D3日(火) | パン<br>牛乳<br><br><br><br><br><br><br>ポークビーンズ | パン    | 1個         | 小麦・乳             | D4日(水) | ご飯<br>牛乳<br><br>豚じゃが<br><br><br><br><br>ピーマンと<br>ゴーヤの炒り煮<br><br><br><br><br>あさりのしぐれ煮<br><br><br><br>フルーツキャロットゼリー | 米(奈良市産) | 110        | 乳<br>小麦<br>小麦<br>小麦 |        |      |
|           |                                        | 牛乳            | 1本         |                  |        |                                             | 牛乳    | 1本         |                  |        |                                                                                                                  | 牛乳      | 1本         |                     |        |      |
|           |                                        | いわしのかんろ煮(30g) | 1尾         |                  |        |                                             | 豚肉    | 32.5       |                  |        |                                                                                                                  | 豚肉      | 32.5       |                     | 豚肉     | 32.5 |
|           |                                        | 切り干し大根        | 7.8        |                  |        |                                             | サラダ油  | 0.39       |                  |        |                                                                                                                  | 砂糖      | 1.3        |                     | 砂糖     | 1.3  |
|           |                                        | サラダ油          | 0.65       |                  |        |                                             | 赤ぶどう酒 | 1.3        |                  |        |                                                                                                                  | 濃口しょうゆ  | 1.3        |                     | 酒      | 0.65 |
|           |                                        | 油揚げ           | 7.8        |                  |        |                                             | 塩     | 0.13       |                  |        |                                                                                                                  | こしょう    | 0.04       |                     | じゃがいも  | 91   |
|           |                                        | 平天            | 7.8        |                  |        |                                             | こしょう  | 0.04       |                  |        |                                                                                                                  | ガーリック   | 0.04       |                     | 玉ねぎ    | 65   |
|           |                                        | にんじん          | 6.5        |                  |        |                                             | 玉ねぎ   | 58.5       |                  |        |                                                                                                                  | にんじん    | 19.5       |                     | にんじん   | 26   |
|           |                                        | 砂糖            | 3.9        |                  |        |                                             | にんじん  | 65         |                  |        |                                                                                                                  | じゃがいも   | 26         |                     | 糸こんにゃく | 39   |
|           |                                        | 濃口しょうゆ        | 3.9        |                  |        |                                             | 大豆    | 26         |                  |        |                                                                                                                  | コンソメ    | 1.56       |                     | 砂糖     | 2.6  |
| 淡口しょうゆ    | 1.3                                    | コンソメ          | 6.5        | トマトピューレ          | 0.04   | みりん                                         | 1.3   |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
| みりん       | 1.3                                    | パプリカ          | 0.04       | ローリエ             | 0.01   | 濃口しょうゆ                                      | 5.2   |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
| うるめ節      | 1.3                                    | 小麦粉           | 3.9        | バター              | 3.9    | 淡口しょうゆ                                      | 1.3   |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
| 水         | 26                                     | 砂糖            | 0.65       | 湯                | 26     | 塩                                           | 0.13  |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
| じゃがいも     | 39                                     | 湯             | 26         | ウスターソース          | 2.6    | 水                                           | 26    |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
| 玉ねぎ       | 32.5                                   | ウスターソース       | 2.6        | トマトケチャップ         | 13     | ピーマン                                        | 10.4  |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
| 油揚げ       | 7.8                                    | 生クリーム         | 1.3        | 水                | 32.5   | ゴーヤ                                         | 6.5   |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
| 干わかめ      | 0.39                                   | キャベツ          | 45.5       | きゅうり             | 6.5    | ひじき                                         | 1.3   |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
| 青ねぎ       | 3.9                                    | にんじん          | 6.5        | にんじん             | 6.5    | ちりめんじゃこ                                     | 3.9   |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
| うるめ節      | 4.29                                   | ナムルドレッシング     | 9.1        | 棒ソーセージ           | 1本     | 白ごま                                         | 1.3   |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
| みそ        | 9.1                                    | 棒ソーセージ(20g)   | 143        |                  |        | ごま油                                         | 0.39  |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
| 白みそ       | 1.3                                    |               |            |                  |        | 砂糖                                          | 1.69  |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
| 水         | 143                                    |               |            |                  |        | みりん                                         | 1.3   |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
| 奈良のはちみつ大豆 | 奈良のはちみつ大豆(7g)                          | 1袋            |            |                  |        | 濃口しょうゆ                                      | 2.6   |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        | 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  |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        | たまりしょうゆ                                     | 1.04  |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        | みりん                                         | 2.08  |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        | 酒                                           | 1.04  |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        | フルーツキャロットゼリー                                | 1個    |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |
|           |                                        |               |            |                  |        |                                             |       |            |                  |        |                                                                                                                  |         |            |                     |        |      |

| 日        | 献立名       | 食品名       | 1人分<br>(g) | 特定<br>原材料<br>8品目 | 日        | 献立名           | 食品名         | 1人分<br>(g) | 特定<br>原材料<br>8品目 | 日        | 献立名            | 食品名     | 1人分<br>(g)    | 特定<br>原材料<br>8品目 |    |
|----------|-----------|-----------|------------|------------------|----------|---------------|-------------|------------|------------------|----------|----------------|---------|---------------|------------------|----|
| D 19日(木) | 減量パン牛乳    | 減量パン      | 1個         | 小麦・乳             | D 20日(金) | ご飯牛乳          | 米(奈良市産)     | 110        | 乳                | D 24日(火) | パン牛乳           | パン      | 1個            | 小麦・乳             |    |
|          |           | 牛乳        | 1本         | 乳                |          |               | 牛乳          | 1本         |                  |          |                | 牛乳      | 1本            | 乳                |    |
|          |           | スパゲティ     | 39         | 小麦               |          |               | ちりめんじゃこ     | 5.5        |                  |          |                | 豆腐ナゲット  | 豆腐ナゲット(1個20g) | 3個               | 小麦 |
| E 20日(金) | クリームスパゲティ | ベーコン      | 13         |                  | E 19日(木) | ばらずしの具岡山県食育の日 | 塩           | 0.11       | 小麦               | E 25日(水) | チーズポテト         | 揚げ油     |               |                  |    |
|          |           | 玉ねぎ       | 45.5       |                  |          |               | 米酢          | 4.4        |                  |          |                | じゃがいも   | 78            |                  |    |
|          |           | にんじん      | 19.5       |                  |          |               | 穀物酢         | 1.65       |                  |          |                | バター     | 0.65          | 乳                |    |
| D 25日(水) | こぎつねご飯の具  | えのきたけ     | 13         |                  | D 26日(木) | パン牛乳          | 高野豆腐        | 3.3        | 卵                | D 27日(金) | さばのみそ煮         | 角チーズ    | 5.2           | 乳                |    |
|          |           | オリーブ油     | 0.39       |                  |          |               | 干しいたけ       | 0.55       |                  |          |                | 牛乳      | 10.4          | 乳                |    |
|          |           | 塩         | 0.26       |                  |          |               | かんぴょう       | 1.43       |                  |          |                | 砂糖      | 0.65          |                  |    |
| E 24日(火) | 青菜のごま炒め   | こしょう      | 0.04       |                  | E 27日(金) | ラタトゥイユ        | にんじん        | 16.5       | 小麦               | E 26日(木) | 米粉マカロニのミネストローネ | 塩       | 0.13          |                  |    |
|          |           | オリーブ油     | 0.39       |                  |          |               | 砂糖          | 3.3        |                  |          |                | ベーコン    | 6.5           |                  |    |
|          |           | 塩         | 0.26       |                  |          |               | 濃口しょうゆ      | 2.2        |                  |          |                | キャベツ    | 39            |                  |    |
| D 30日(月) | タレカツ丼     | みりん       | 0.13       |                  | D 26日(木) | コーンスープ        | きんし卵        | 15.6       | 小麦               | D 27日(金) | ちゃんこ汁          | 玉ねぎ     | 32.5          |                  |    |
|          |           | コンソメ      | 1.95       | 小麦               |          |               | 豚肉          | 26         |                  |          |                | にんじん    | 13            |                  |    |
|          |           | 角チーズ      | 1.3        | 乳                |          |               | 土しょうが       | 0.2        |                  |          |                | 米粉マカロニ  | 5.2           |                  |    |
| E 30日(月) | えのきたけのみそ汁 | 脱脂粉乳      | 2.6        | 乳                | E 27日(金) | コーンスープ        | 豆腐          | 26         | 小麦               | E 26日(木) | ちゃんこ汁          | コンソメ    | 2.08          | 小麦               |    |
|          |           | 上新粉       | 2.6        |                  |          |               | にんじん        | 13         |                  |          |                | 淡口しょうゆ  | 0.39          | 小麦               |    |
|          |           | 牛乳        | 52         | 乳                |          |               | しめじ         | 13         |                  |          |                | こしょう    | 0.04          |                  |    |
| D 25日(水) | こぎつねご飯の具  | 油揚げ       | 19.5       |                  | D 26日(木) | ラタトゥイユ        | ごぼう         | 6.5        | 小麦               | D 27日(金) | さばのみそ煮         | 水       | 143           |                  |    |
|          |           | ホールコーン    | 13         |                  |          |               | 青ねぎ         | 6.5        |                  |          |                | チョコクリーム | チョコクリーム(15g)  | 1袋               | 小麦 |
|          |           | 砂糖        | 2.08       | 小麦               |          |               | うるめ節        | 4.29       |                  |          |                |         |               |                  |    |
| E 24日(火) | 青菜のごま炒め   | 濃口しょうゆ    | 4.55       | 小麦               | E 27日(金) | コーンスープ        | みりん         | 1.3        | 小麦               | E 26日(木) | ちゃんこ汁          |         |               |                  |    |
|          |           | 酒         | 1.3        |                  |          |               | 水           | 143        |                  |          |                |         |               |                  |    |
|          |           | みりん       | 1.3        |                  |          |               | ももゼリー       | 50g        |                  |          |                |         |               |                  |    |
| D 30日(月) | タレカツ丼     | チンゲン菜     | 26         |                  | D 26日(木) | ラタトゥイユ        | パン          | 1個         | 小麦・乳             | D 27日(金) | さばのみそ煮         | 米(奈良市産) | 110           | 乳                |    |
|          |           | 小松菜       | 26         |                  |          |               | 牛乳          | 1本         |                  |          |                | 牛乳      | 1本            | 乳                |    |
|          |           | サラダ油      | 0.65       |                  |          |               | プレンオムレツ     | 1個         |                  |          |                | さば(40g) | 1切            |                  |    |
| E 30日(月) | えのきたけのみそ汁 | みりん       | 0.65       |                  | E 27日(金) | コーンスープ        | ポークフランク     | 6.5        | 小麦               | E 26日(木) | ちゃんこ汁          | 土しょうが   | 1.2           |                  |    |
|          |           | 濃口しょうゆ    | 1.04       | 小麦               |          |               | なす          | 13         |                  |          |                | みそ      | 1.5           |                  |    |
|          |           | かつお節      | 0.52       | 小麦               |          |               | 玉ねぎ         | 32.5       |                  |          |                | 砂糖      | 2.5           | 小麦               |    |
| D 19日(木) | 減量パン牛乳    | 白ごま       | 1.3        |                  | D 20日(金) | ばらずしの具岡山県食育の日 | トマト         | 6.5        | 卵                | D 24日(火) | パン牛乳           | 濃口しょうゆ  | 0.7           | 小麦               |    |
|          |           | すりごま      | 1.3        |                  |          |               | ズッキーニ       | 5.2        |                  |          |                | みりん     | 2             |                  |    |
|          |           | 豚肉        | 15.6       |                  |          |               | 大豆          | 13         |                  |          |                | 酒       | 1             |                  |    |
| E 20日(金) | クリームスパゲティ | 油揚げ       | 7.8        |                  | E 19日(木) | きんし卵          | オリーブ油       | 0.39       | 小麦               | E 25日(水) | 米粉マカロニのミネストローネ | サラダ油    | 0.39          |                  |    |
|          |           | 切り干し大根    | 2.6        |                  |          |               | ガーリック       | 0.03       |                  |          |                | 蕎わかめ    | 0.65          |                  |    |
|          |           | にんじん      | 13         |                  |          |               | 赤ぶどう酒       | 0.39       |                  |          |                | つきこんにやく | 13            |                  |    |
| D 25日(水) | こぎつねご飯の具  | えのきたけ     | 13         |                  | D 26日(木) | ラタトゥイユ        | 塩           | 0.07       | 小麦               | D 27日(金) | さばのみそ煮         | 平天      | 6.5           |                  |    |
|          |           | 玉ねぎ       | 32.5       |                  |          |               | こしょう        | 0.01       |                  |          |                | にんじん    | 6.5           |                  |    |
|          |           | 青ねぎ       | 3.9        |                  |          |               | 砂糖          | 1.3        |                  |          |                | 白ごま     | 1.3           |                  |    |
| E 24日(火) | 青菜のごま炒め   | うるめ節      | 2.6        |                  | E 27日(金) | コーンスープ        | コンソメ        | 0.39       | 小麦               | E 26日(木) | ちゃんこ汁          | うるめ節    | 1.95          | 小麦               |    |
|          |           | みそ        | 9.1        |                  |          |               | トマトケチャップ    | 7.8        |                  |          |                | 砂糖      | 1.95          |                  |    |
|          |           | 白みそ       | 1.3        |                  |          |               | ベーコン        | 5.2        |                  |          |                | 濃口しょうゆ  | 2.6           | 小麦               |    |
| D 30日(月) | タレカツ丼     | 水         | 156        |                  | D 26日(木) | ラタトゥイユ        | 玉ねぎ         | 45.5       | 小麦               | D 27日(金) | さばのみそ煮         | みりん     | 0.65          |                  |    |
|          |           | トンカツ(50g) | 1個         | 小麦               |          |               | にんじん        | 13         |                  |          |                | 水       | 13            | 小麦               |    |
|          |           | 揚げ油       | 0.39       |                  |          |               | クリームコーン     | 19.5       |                  |          |                | 肉だんご    | 31.2          |                  |    |
| E 30日(月) | えのきたけのみそ汁 | キャベツ      | 52         |                  | E 27日(金) | コーンスープ        | ホールコーン      | 13         | 小麦               | E 26日(木) | ちゃんこ汁          | 豆腐      | 26            |                  |    |
|          |           | にんじん      | 6.5        |                  |          |               | 白いんげん豆(裏ごし) | 13         |                  |          |                | キャベツ    | 32.5          |                  |    |
|          |           | サラダ油      | 0.26       |                  |          |               | 塩           | 0.13       |                  |          |                | 玉ねぎ     | 19.5          |                  |    |
| D 19日(木) | 減量パン牛乳    | コンソメ      | 0.39       | 小麦               | D 20日(金) | ばらずしの具岡山県食育の日 | ごぼう         | 6.5        | 小麦               | D 24日(火) | パン牛乳           | にんじん    | 13            |                  |    |
|          |           | こしょう      | 0.03       |                  |          |               | こしょう        | 0.04       |                  |          |                | 米粉マカロニ  | 5.2           |                  |    |
|          |           | 淡口しょうゆ    | 0.65       | 小麦               |          |               | みりん         | 1.3        |                  |          |                | コンソメ    | 2.08          | 小麦               |    |
| E 20日(金) | クリームスパゲティ | 油揚げ       | 7.8        |                  | E 19日(木) | きんし卵          | 水           | 143        | 小麦               | E 25日(水) | 米粉マカロニのミネストローネ | 水       | 143           |                  |    |
|          |           | 豆腐        | 26         |                  |          |               | ももゼリー       | 50g        |                  |          |                | チョコクリーム | チョコクリーム(15g)  | 1袋               | 小麦 |
|          |           | えのきたけ     | 10.4       |                  |          |               |             |            |                  |          |                |         |               |                  |    |
| D 25日(水) | こぎつねご飯の具  | 玉ねぎ       | 32.5       |                  | D 26日(木) | ラタトゥイユ        | パン          | 1個         | 小麦・乳             | D 27日(金) | さばのみそ煮         | 米(奈良市産) | 110           | 乳                |    |
|          |           | 青ねぎ       | 3.9        |                  |          |               | 牛乳          | 1本         |                  |          |                | 牛乳      | 1本            | 乳                |    |
|          |           | うるめ節      | 2.6        |                  |          |               | プレンオムレツ     | 1個         |                  |          |                | さば(40g) | 1切            |                  |    |
| E 24日(火) | 青菜のごま炒め   | みそ        | 9.1        |                  | E 27日(金) | コーンスープ        | ポークフランク     | 6.5        | 小麦               | D 27日(金) | さばのみそ煮         | 土しょうが   | 1.2           |                  |    |
|          |           | 白みそ       | 1.3        |                  |          |               | なす          | 13         |                  |          |                | みそ      | 1.5           |                  |    |
|          |           | 水         | 143        |                  |          |               | 玉ねぎ         | 32.5       |                  |          |                | 砂糖      | 2.5           | 小麦               |    |
| D 30日(月) | タレカツ丼     | キャベツ      | 52         |                  | D 26日(木) | ラタトゥイユ        | トマト         | 6.5        | 小麦               | D 27日(金) | さばのみそ煮         | 濃口しょうゆ  | 0.7           | 小麦               |    |
|          |           | にんじん      | 6.5        |                  |          |               | ズッキーニ       | 5.2        |                  |          |                | みりん     | 2             |                  |    |
|          |           | サラダ油      | 0.26       |                  |          |               | 大豆          | 13         |                  |          |                | 酒       | 1             |                  |    |
| E 30日(月) | えのきたけのみそ汁 | コンソメ      | 0.39       | 小麦               | E 27日(金) | コーンスープ        | オリーブ油       | 0.39       | 小麦               | E 26日(木) | ちゃんこ汁          | サラダ油    | 0.39          |                  |    |
|          |           | こしょう      | 0.03       |                  |          |               | ガーリック       | 0.03       |                  |          |                | 蕎わかめ    | 0.65          |                  |    |
|          |           | 淡口しょうゆ    | 0.65       | 小麦               |          |               | 赤ぶどう酒       | 0.39       |                  |          |                | つきこんにやく | 13            |                  |    |
| D 19日(木) | 減量パン牛乳    | 油揚げ       | 7.8        |                  | D 20日(金) | ばらずしの具岡山県食育の日 | 塩           | 0.07       | 小麦               | D 24日(火) | パン牛乳           | 平天      | 6.5           |                  |    |
|          |           | 豆腐        | 26         |                  |          |               | こしょう        | 0.01       |                  |          |                | にんじん    | 6.5           |                  |    |
|          |           | えのきたけ     | 10.4       |                  |          |               | 砂糖          | 1.3        |                  |          |                | 白ごま     | 1.3           |                  |    |
| E 20日(金) | クリームスパゲティ | 玉ねぎ       | 32.5       |                  | E 19日(木) | きんし卵          | コンソメ        | 0.39       | 小麦               | E 25日(水) | 米粉マカロニのミネストローネ | うるめ節    | 1.95          | 小麦               |    |
|          |           | 青ねぎ       | 3.9        |                  |          |               | トマトケチャップ    | 7.8        |                  |          |                | 砂糖      | 1.95          |                  |    |
|          |           | うるめ節      | 2.6        |                  |          |               | ベーコン        | 5.2        |                  |          |                | 濃口しょうゆ  | 2.6           | 小麦               |    |
| D 25日(水) | こぎつねご飯の具  | みそ        | 9.1        |                  | D 26日(木) | ラタトゥイユ        | 玉ねぎ         | 45.5       | 小麦               | D 27日(金) | さばのみそ煮         | みりん     | 0.65          |                  |    |
|          |           | 白みそ       | 1.3        |                  |          |               | にんじん        | 13         |                  |          |                | 水       | 13            | 小麦               |    |
|          |           | 水         | 143        |                  |          |               | クリームコーン     | 19.5       |                  |          |                | 肉だんご    | 31.2          |                  |    |
| E 24日(火) | 青菜のごま炒め   | キャベツ      | 52         |                  | E 27日(金) | コーンスープ        | ホールコーン      | 13         | 小麦               | E 26日(木) | ちゃんこ汁          | 豆腐      | 26            |                  |    |
|          |           | にんじん      | 6.5        |                  |          |               | 白いんげん豆(裏ごし) | 13         |                  |          |                | キャベツ    | 32.5          |                  |    |
|          |           | サラダ油      | 0.26       |                  |          |               | 塩           | 0.13       |                  |          |                | 玉ねぎ     | 19.5          |                  |    |
| D 30日(月) | タレカツ丼     | コンソメ      | 0.39       | 小麦               | D 26日(木) | ラタトゥイユ        | ごぼう         | 6.5        | 小麦               | D 27日(金) | さばのみそ煮         | にんじん    | 6.5           |                  |    |
|          |           | こしょう      | 0.03       |                  |          |               | こしょう        | 0.04       |                  |          |                | えのきたけ   | 6.5           |                  |    |
|          |           | 淡口しょうゆ    | 0.65       | 小麦               |          |               | みりん         | 1.3        |                  |          |                | 白ごま     | 1.3           |                  |    |
| E 30日(月) | えのきたけのみそ汁 | 油揚げ       | 7.8        |                  | E 27日(金) | コーンスープ        | コンソメ        | 0.39       | 小麦               | E 26日(木) | ちゃんこ汁          | うるめ節    | 1.95          | 小麦               |    |
|          |           | 豆腐        | 26         |                  |          |               | トマトケチャップ    | 7.8        |                  |          |                | 砂糖      | 1.95          |                  |    |
|          |           | えのきたけ     | 10.4       |                  |          |               | ベーコン        | 5.2        |                  |          |                | 濃口しょうゆ  | 2.6           | 小麦               |    |
| D 19日(木) | 減量パン牛     |           |            |                  |          |               |             |            |                  |          |                |         |               |                  |    |