

食物アレルギーの表示について

令和7年度 中学校

学校給食献立表

9月



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。)
 ゴム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・キウイフルーツ・牛肉・ごま・
 さけ・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご

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・柳生・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)	アレルギー	日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルギー	日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルギー						
D 1 日 (月)	ご飯 牛乳 まぐろのしょうが煮 切り干し大根の 煮つけ	米(奈良市産)	110	1個	D 2 日 (火)	パン 牛乳 ポークチャップ ゴールスローサラダ コンソメスープ	パン(125g)	1個	D 3 日 (水)	減量ご飯 牛乳 ぎつねうどん	米(奈良市産)	90	1個							
		牛乳(200ml)	1本	乳			牛乳(200ml)	1本			乳									
		まぐろのしょうが煮	45.5	39			豚肉	油揚げ			39	大豆								
		土しよが	0.34	0.65			サラダ油	0.65			0.65									
		砂糖	1.3	45.5			玉ねぎ	45.5			45.5									
		濃口しょうゆ	1.3	6.5			しめじ	6.5			6.5									
		みりん	0.65	7.8			トマトクチャップ	7.8			7.8									
		切り干し大根	9.1	1.04			砂糖	1.04			1.04									
		サラダ油	0.65	1.95			トンカツソース	1.95			1.95									
		油揚げ	6.5	0.07			塩	0.07			0.07									
E 1 日 (月)	高野豆腐のみそ汁	平天	6.5	52	E 3 日 (水)	ミルククリーム	キヤベツ	52	E 2 日 (火)	ぎんびらごぼう	にんじん	6.5	13							
		にんじん	6.5	6.5			ホールコーン	6.5			6.5									
		砂糖	3.9	9.1			コールスロートレッシング	9.1			9.1									
		濃口しょうゆ	3.9	6.5			ベーコン	6.5			6.5									
		淡口しょうゆ	1.3	13			にんじん	13			13									
		みりん	1.3	32.5			玉ねぎ	32.5			32.5									
		うるめ節	1.3	39			じゃがいも	39			39									
		水	2.6	2.08			コンソメ	2.08			2.08									
		高野豆腐	3.9	0.39			淡口しょうゆ	0.39			0.39									
		油揚げ	6.5	0.01			こしょう	0.01			0.01									
D 4 日 (木)	パン 牛乳 チキンカツ チャップチェ	干しわかめ	0.26	1袋	D 5 日 (金)	ご飯 牛乳 だしまき餅 茎わかめの煮物	米(奈良市産)	110	D 8 日 (月)	ご飯 牛乳 さばのざつぱり煮	米(奈良市産)	110	E 5 日 (金)	どうがんのスープ	にんじん	6.5	1.3			
		玉ねぎ	32.5	1本			乳	牛乳(200ml)			1本	乳								
		にんじん	13	1個			小麦・大豆・鶏肉	だしまき餅(50g)			1切	餅								
		青ねぎ	3.9	6.5			豚肉	豚肉			6.5	豚肉								
		うるめ節	4.29	0.65			酒	酒			0.65	0.65								
		みそ	9.1	0.39			サラダ油	0.39			0.39	みりん			2	2				
		白みそ	1.3	10.4			茎わかめ	10.4			10.4	酒			1	1				
		水	14.3	13			つきこんにやく	13			13	穀物酢			2	2				
		水	14.3	6.5			平天	6.5			6.5	水			15	15				
		E 5 日 (金)	濃口しょうゆ 砂糖 みりん 水 どうがんのスープ	にんじん			1.95	1.3			E 4 日 (木)	ちゃんご汁			肉だんご	31.2	E 8 日 (月)	にゅうめん	ふしそうめん	7.8
砂糖	1.3			0.39	豆腐	26	26	油揚げ	7.8	7.8										
みりん	0.91			6.5	油揚げ	6.5	6.5	なす	6.5	6.5										
水	1.3			19.5	キャベツ	26	26	玉ねぎ	32.5	32.5										
ベーコン	6.5			6.5	玉ねぎ	19.5	19.5	濃口しょうゆ	2.99	2.99										
とうがん	39			3.9	にんじん	6.5	6.5	砂糖	3.25	3.25										
チンゲン菜	19.5			1.3	えのきたけ	6.5	6.5	みりん	1.95	1.95										
玉ねぎ	19.5			3.9	青ねぎ	3.9	3.9	水	39	39										
青ねぎ	3.9			2.21	うるめ節	3.9	3.9	濃口しょうゆ	2.99	2.99										
中華スープ	2.21			0.39	濃口しょうゆ	2.99	2.99	砂糖	3.25	3.25										
D 9 日 (火)	パン 牛乳 ハンバーグの ケチャップ煮 ポテトサラダ 米粉マカロニの ミネストローネ	濃口しょうゆ	0.39	1.3	D 10 日 (水)	ひじきの炒め煮	水	104	D 11 日 (木)	小松菜の中華炒め	水	39	E 10 日 (水)	五目スープ	にんじん	13	13			
		砂糖	1.3	0.13			肉だんご	31.2			31.2	ふしそうめん			7.8	7.8				
		みりん	0.91	6.5			豆腐	26			26	油揚げ			7.8	7.8				
		水	1.3	19.5			油揚げ	6.5			6.5	なす			6.5	6.5				
		ベーコン	6.5	6.5			キャベツ	26			26	玉ねぎ			32.5	32.5				
		とうがん	39	3.9			玉ねぎ	19.5			19.5	濃口しょうゆ			2.99	2.99				
		チンゲン菜	19.5	1.3			にんじん	6.5			6.5	砂糖			3.25	3.25				
		玉ねぎ	19.5	3.9			えのきたけ	6.5			6.5	みりん			1.95	1.95				
		青ねぎ	3.9	2.21			青ねぎ	3.9			3.9	水			39	39				
		中華スープ	2.21	0.39			うるめ節	3.9			3.9	濃口しょうゆ			2.99	2.99				
E 10 日 (水)	濃口しょうゆ 砂糖 みりん 水 どうがんのスープ	濃口しょうゆ	0.39	1.3	E 9 日 (火)	かきたま汁	水	104	E 12 日 (金)	黒豆きなごクリーム	水	169	D 12 日 (金)	野菜カレー	水	169	E 11 日 (木)	ごほうサラダ	水	169
		砂糖	1.3	0.13			肉だんご	31.2			31.2	ふしそうめん			7.8	7.8				
		みりん	0.91	6.5			豆腐	26			26	油揚げ			7.8	7.8				
		水	1.3	19.5			油揚げ	6.5			6.5	なす			6.5	6.5				
		ベーコン	6.5	6.5			キャベツ	26			26	玉ねぎ			32.5	32.5				
		とうがん	39	3.9			玉ねぎ	19.5			19.5	濃口しょうゆ			2.99	2.99				
		チンゲン菜	19.5	1.3			にんじん	6.5			6.5	砂糖			3.25	3.25				
		玉ねぎ	19.5	3.9			えのきたけ	6.5			6.5	みりん			1.95	1.95				
		青ねぎ	3.9	2.21			青ねぎ	3.9			3.9	水			39	39				
		中華スープ	2.21	0.39			うるめ節	3.9			3.9	濃口しょうゆ			2.99	2.99				
D 12 日 (金)	ご飯 牛乳 野菜カレー	濃口しょうゆ	0.39	1.3	D 16 日 (火)	パン 牛乳 ゴーヤチャンプルー	パン(125g)	1個	D 17 日 (水)	煮びたし	米(奈良市産)	110	E 16 日 (火)	レバーの甘辛あえ	米(奈良市産)	110	E 17 日 (水)	チョコクリーム	米(奈良市産)	110
		砂糖	1.3	0.13			牛乳(200ml)	1本			乳	牛乳(200ml)			1本	乳				
		みりん	0.91	6.5			豚肉	豚肉			39	豚肉			ししゃもフライ	2尾			小麦・大豆	
		水	1.3	19.5			サラダ油	0.52			0.52	揚げ油								
		ベーコン	6.5	6.5			豆腐	65			65	キャベツ			45.5	45.5				
		とうがん	39	3.9			にんじん	13			13	チンゲン菜			13	13				
		チンゲン菜	19.5	1.3			キャベツ	39			39	平天			3.9	3.9				
		玉ねぎ	19.5	3.9			ゴーヤ	7.8			7.8	油揚げ			7.8	7.8				
		青ねぎ	3.9	0.52			鶏がらスープ	1.56			1.56	うるめ節			0.65	0.65				
		中華スープ	2.21	0.52			中華スープ	0.52			0.52	濃口しょうゆ			3.25	3.25				
E 11 日 (木)	濃口しょうゆ 砂糖 みりん 水 ごほうサラダ	濃口しょうゆ	0.39	1.3	E 17 日 (水)	チョコクリーム	水	143	E 16 日 (火)	レバーの甘辛あえ	水	169	E 17 日 (水)	チョコクリーム	水	169				
		砂糖	1.3	0.13			肉だんご	31.2			31.2	ふしそうめん			7.8	7.8				
		みりん	0.91	6.5			豆腐	26			26	油揚げ			7.8	7.8				
		水	1.3	19.5			油揚げ	6.5			6.5	なす			6.5	6.5				
		ベーコン	6.5	6.5			キャベツ	26			26	玉ねぎ			32.5	32.5				
		とうがん	39	3.9			玉ねぎ	19.5			19.5	濃口しょうゆ			2.99	2.99				
		チンゲン菜	19.5	1.3			にんじん	6.5			6.5	砂糖			3.25	3.25				
		玉ねぎ	19.5	3.9			えのきたけ	6.5			6.5	みりん			1.95	1.95				
		青ねぎ	3.9	2.21			青ねぎ	3.9			3.9	水			39	39				
		中華スープ	2.21	0.39			うるめ節	3.9			3.9	濃口しょうゆ			2.99	2.99				

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルゲン	日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルゲン	日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルゲン
D 18日(木)	減量パン	パン(95g)	1個	小麦・乳・大豆	D 19日(金)	ご飯	米(奈良市産)	110		D 22日(月)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
	クリームスバグディ	スバグディ	39	小麦		とん汁野菜炒め	豚肉	39	豚肉		ダゴライス	豚ミンチ	39	豚肉
	ベーコン	ベーコン	13	豚肉			サラダ油	0.65				塩	0.13	
	玉ねぎ	玉ねぎ	39				おろしにんにく	0.65				こしょう	0.03	
	にんじん	にんじん	6.5				酒	0.39				赤ぶどう酒	0.39	
	えのきたけ	えのきたけ	6.5				こしょう	0.04				おろしにんにく	0.13	
	オリーブ油	オリーブ油	0.39				玉ねぎ	39				玉ねぎ	65	
	塩	塩	0.26				にんじん	6.5				にんじん	6.5	
	こしょう	こしょう	0.03				赤みそ	5.2	大豆			ホールコーン	13	
E 19日(金)	ガーリック	ガーリック	0.13	大豆	E 18日(木)	手作り梅ひじきふりかけ	梅ペースト	1.32	りんご	E 22日(月)	ポイルキャベツもずくスープ	キャベツ	39	
	コンソメ	コンソメ	1.95	小麦・大豆・鶏肉		神奈川県 食育の日 	ひじき	1.32				ベーコン	6.5	豚肉
	角チーズ	角チーズ	1.95	乳			かつお節	0.55	小麦・大豆			もずく	10.4	
	脱脂粉乳	脱脂粉乳	2.6	乳			塩昆布	0.55	小麦・大豆			豆腐	39	大豆
	上新粉	上新粉	2.6				白ごま	1.65	ごま			玉ねぎ	19.5	
	牛乳	牛乳	52	乳			砂糖	0.88				青ねぎ	3.9	
	バター	バター	0.65	乳			濃口しょうゆ	0.55	小麦・大豆			中華スープ	2.21	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	生クリーム	生クリーム	1.3	乳			みりん	1.1						
	水	水	39				酒	0.55						
	ほうれん草のソテー	ほうれん草	32.5				米酢	0.22						
		キャベツ	26				水	3.3						
D 24日(水)		にんじん	13		D 25日(木)	すまし汁	豆腐	32.5	大豆	D 26日(金)		濃口しょうゆ	0.39	小麦・大豆
		サラダ油	0.39	小麦・大豆・鶏肉			かまぼこ	9.1				酒	0.65	
		コンソメ	0.39				干しわかめ	0.39				こしょう	0.04	
		こしょう	0.04				玉ねぎ	26				水	156	
		塩	0.13				青ねぎ	3.9			スライスチーズ	スライスチーズ(20g)	1枚	乳
		淡口しょうゆ	0.39	小麦・大豆			うるめ節	3.9						
		アゼロラ豆乳ゼリー	アゼロラ豆乳ゼリー(40g)	1個			だし昆布	0.26	小麦・大豆					
							淡口しょうゆ	3.25						
							塩	0.13						
							水	156						
E 30日(火)		米(奈良市産)	110		E 26日(金)	パン	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆	E 25日(木)	ご飯	米(奈良市産)	110	
		牛乳(200ml)	1本	乳		牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
		豚肉	26	豚肉		豆腐アゲット	豆腐アゲット(1個20g)	3個	小麦・大豆・豚肉		ブルゴギ	豚肉	39	豚肉
		サラダ油	0.26									サラダ油	1.3	
		砂糖	1.3	小麦・大豆			揚げ油					おろしにんにく	0.39	
		濃口しょうゆ	1.3			ポイルサラダ	キャベツ	52				酒	2.6	
		酒	0.65				にんじん	13				コチジャン	0.65	大豆
		じゃがいも	91				和風ドレッシング	9.1	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			濃口しょうゆ	2.6	小麦・大豆
		玉ねぎ	65									砂糖	1.04	
		にんじん	26									玉ねぎ	39	
D 29日(月)		糸こんにゃく	39		D 30日(火)		ベーコン	6.5	豚肉	E 29日(月)		にんじん	13	
		砂糖	2.6				玉ねぎ	52				にら	3.9	
		みりん	1.3				にんじん	13				白ごま	0.65	ごま
		濃口しょうゆ	5.2	小麦・大豆			クリームコーン	26				ベーコン	6.5	豚肉
		淡口しょうゆ	1.3	小麦・大豆			ホールコーン	13				ワンタンの皮	10.4	小麦
		塩	0.13				塩	0.13				チンゲン菜	19.5	
		水	2.6				こしょう	0.04				玉ねぎ	39	
		ピーマン	16.9				コンソメ	1.95	小麦・大豆・鶏肉			青ねぎ	3.9	
		じゃこの炒り煮	ちりめんじゃこ	6.5			牛乳	52	乳			中華スープ	2.21	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
			白ごま	1.3			上新粉	2.6						
E 29日(月)			ごま油	0.39	E 24日(水)		脱脂粉乳	3.9	乳					
			砂糖	0.65			バター	0.65	乳					
			みりん	1.3			水	65						
			濃口しょうゆ	0.65										
			フルーツキャロットゼリー	フルーツキャロットゼリー(50g)										
D 29日(月)					D 30日(火)									
E 29日(月)					E 24日(水)									

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)
9月分平均栄養量	830	14	32	431	112	4.1	401	0.7	0.6	33	6.9	2.9
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

家族で「適塩」チャレンジ

「日本人は食塩をとり過ぎている」と聞いたことはありますか？大人だけでなく、小・中学生も、1日あたりの塩分量が目標量より約2g多い¹⁾ことが分かっています。

【目標量²⁾】

8～9歳
5g未満

12～14歳
男子7g未満・女子6.5g未満

9月の「健康増進普及月間」をきっかけに、**家族みんなで「適塩」チャレンジ**しませんか？

1)令和5年国民健康・栄養調査 2)日本人の食事摂取基準(2025年版) 【奈良市 健康増進課】

※ただし、運動時など汗をたくさんかいた時は、必要に応じて塩分を補給しましょう

外食や家の食事で食塩を減らすコツ

◎しょう油やソースは「かける」より「つける」！

◎料理に使う調味料は計量しよう！

◎出汁などを使ってうまみを加えよう！(給食での工夫の例)

出汁をとる

トマトケチャップよりトマトピューレの使用を増やす

奈良県産の食材

米・小麦粉・上新粉・米粉マカロニ

青ねぎ・なす・大和茶あん入りわらびもち



← 学校給食で使用している奈良市産のなすについて、農地の様子や生産者の方へのインタビューを奈良市ホームページで公開しています。



しけまるくん
奈良市給食課