

令和8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)
コンタミネーションおよびその他の注意喚起については、別途「加工食品配合割合表」をご確認ください。
〈特定原材料 8品目〉
卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ
〈特定原材料に準ずるもの20品目〉
アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・牛肉(牛)・キウイフルーツ(キウイ)・ごま・さけ・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉(鶏)・バナナ・豚肉(豚)・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご
※()かか内は献立表アレルギー欄の表示です。

☆中学校はD班とE班に分け、ごはん、パンの組み合わせで市内同じ献立で、実施しています。班分けは下記の通りです。	
D班	三笠・若草・登美ヶ丘・ならやま・二名・平城・飛鳥・登美ヶ丘北・都跡・平城東
E班	月ヶ瀬・都祁・田原・富雄第三・春日・伏見・富雄・都南・興東館柳生 京西・富雄南

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルギー	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 (火)	パン	パン(125g)	1個	乳 小麦 大豆	D 2 日 (水)	ご飯	米(奈良市産)	110		D 3 日 (木)	味付パン	味付パン(125g)	1個	乳 小麦 大豆
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳
E 2 日 (水)	ミニトゴロッケ	ミニトゴロッケ(60g)	1個	小麦 大豆 豚	E 1 日 (火)	いわじのかんろ煮	いわじのかんろ煮(30g)	1尾	小麦 大豆	E 4 日 (金)	豆腐チゲ	豆腐チゲ(1個20g)	3個	小麦 大豆 豚
	揚げ油	揚げ油				切り干し大根の煮つけ	切り干し大根	9.1			チーズポテト	じゃがいも	78	
D 4 日 (金)	ラダトウイユ	ブラункフルト	6.5	鶏	D 7 日 (月)	ぶのみぞ汁	ぶ	1.04	小麦	E 9 日 (水)	海そうザラダ	ギャベツ	52	
	サラダ油	サラダ油	0.65			油揚げ	油揚げ	7.8	大豆		海そうミックス	海そうミックス	0.52	
E 3 日 (木)	ズッキーニ	ズッキーニ	19.5		E 7 日 (月)	もずくスープ	もずく	10.4	大豆	D 11 日 (金)	だいづみれ汁	豆腐	26	大豆
	玉ねぎ	玉ねぎ	39			豆腐	豆腐	39	大豆		玉ねぎ	玉ねぎ	13	
D 9 日 (水)	なす	なす	26		D 10 日 (木)	カレースープ	ベーコン	6.5	豚	E 10 日 (木)	かぼちゃのポタージュ	玉ねぎ	32.5	
	トマト	トマト	13		E 11 日 (金)	棒ソーセージ	棒ソーセージ(20g)	1本	小麦 かに さけ 大豆	D 16 日 (水)	ひじきの炒め煮	ひじき	3.9	
E 8 日 (火)	ガーリック	ガーリック	0.03	大豆	D 15 日 (火)	パン	パン(125g)	1個	乳 小麦 大豆	E 15 日 (火)	豆腐のみぞ汁	豆腐	39	大豆
	赤ぶどう酒	赤ぶどう酒	0.39			牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳	D 14 日 (月)	かかわと奈良なすのてり煮	鶏肉	26	鶏
D 14 日 (月)	塩	塩	0.07		E 16 日 (水)	ブレンシオムレツ	ブレンシオムレツ(50g)	1個	卵 さば さけ	E 14 日 (月)	にゅうめん	そうめん	6.5	小麦
	こしょう	こしょう	0.01		E 16 日 (水)	チリゴジガシ	豚ミンチ	32.5	豚	E 14 日 (月)	梨ゼリー	梨ゼリー(50g)	1個	
E 2 日 (水)	砂糖	砂糖	1.3		E 16 日 (水)	揚げ油	揚げ油	0.65		E 14 日 (月)				
D 4 日 (金)	コンソメ	コンソメ	0.39	小麦 大豆 鶏	E 16 日 (水)	きゅうり	きゅうり	13	大豆	E 14 日 (月)				
E 3 日 (木)	トマトケチャップ	トマトケチャップ	7.8		E 16 日 (水)	枝豆	枝豆	6.5	大豆	E 14 日 (月)				
D 9 日 (水)	ベーコン	ベーコン	6.5	豚	E 16 日 (水)	ナムルドレッシング	ナムルドレッシング	9.1	小麦 ごま 大豆 鶏 豚	E 14 日 (月)				
E 2 日 (水)	玉ねぎ	玉ねぎ	26		E 16 日 (水)	濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	0.39	小麦 大豆	E 14 日 (月)				
D 4 日 (金)	キャベツ	キャベツ	26		E 16 日 (水)	酒	酒	0.44	小麦 大豆	E 14 日 (月)				
E 3 日 (木)	にんじん	にんじん	6.5		E 16 日 (水)	こしょう	こしょう	0.04		E 14 日 (月)				
D 9 日 (水)	チンゲン菜	チンゲン菜	13		E 16 日 (水)	淡口しょうゆ	淡口しょうゆ	0.39	小麦 大豆	E 14 日 (月)				
E 2 日 (水)	コンソメ	コンソメ	2.08	小麦 大豆 鶏	E 16 日 (水)	水	水	1.3		E 14 日 (月)				
D 4 日 (金)	豆乳	豆乳	26	大豆	E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
E 3 日 (木)	すりごま	すりごま	0.65	ごま	E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
D 9 日 (水)	塩	塩	0.13		E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
E 2 日 (水)	こしょう	こしょう	0.04		E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
D 4 日 (金)	水	水	130		E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
E 3 日 (木)	ヨーグルト	ヨーグルト(70g)	1個	乳	E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
D 9 日 (水)	減量ご飯	米(奈良市産)	90		E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
E 2 日 (水)	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳	E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
D 4 日 (金)	丸天うどん	野菜天ぷら(30g)	1個		E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
E 3 日 (木)		砂糖	2.6		E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
D 9 日 (水)		濃口しょうゆ	2.6	小麦 大豆	E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
E 2 日 (水)		うるめ節	0.39		E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
D 4 日 (金)		水	19.5		E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
E 3 日 (木)		うどん	78	小麦	E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
D 9 日 (水)		油揚げ	13	大豆	E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
E 2 日 (水)		玉ねぎ	32.5		E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
D 4 日 (金)		干しわかめ	0.39		E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
E 3 日 (木)		青ねぎ	3.9		E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
D 9 日 (水)		うるめ節	2.6		E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
E 2 日 (水)		だし昆布	0.65		E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
D 4 日 (金)		淡口しょうゆ	6.5	小麦 大豆	E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
E 3 日 (木)		濃口しょうゆ	2.6	小麦 大豆	E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
D 9 日 (水)		みりん	0.65		E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
E 2 日 (水)		酒	1.3		E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
D 4 日 (金)		塩	0.13		E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
E 3 日 (木)		水	143		E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
D 9 日 (水)		ビーマンとじゃこの炒り煮	13		E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
E 2 日 (水)		ちりめんじゃこ	13		E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
D 4 日 (金)		白ごま	1.3	ごま	E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
E 3 日 (木)		ごま油	0.39	ごま	E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
D 9 日 (水)		砂糖	0.65		E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
E 2 日 (水)		みりん	1.3		E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
D 4 日 (金)		濃口しょうゆ	0.65	小麦 大豆	E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
E 3 日 (木)		ミニたい焼き	1袋	小麦 大豆	E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
D 9 日 (水)					E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
E 2 日 (水)					E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
D 4 日 (金)					E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
E 3 日 (木)					E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
D 9 日 (水)					E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
E 2 日 (水)					E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
D 4 日 (金)					E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
E 3 日 (木)					E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
D 9 日 (水)					E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
E 2 日 (水)					E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
D 4 日 (金)					E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
E 3 日 (木)					E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
D 9 日 (水)					E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
E 2 日 (水)					E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
D 4 日 (金)					E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
E 3 日 (木)					E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
D 9 日 (水)					E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
E 2 日 (水)					E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
D 4 日 (金)					E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
E 3 日 (木)					E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
D 9 日 (水)					E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
E 2 日 (水)					E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
D 4 日 (金)					E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
E 3 日 (木)					E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
D 9 日 (水)					E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
E 2 日 (水)					E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
D 4 日 (金)					E 16 日 (水)					E 14 日 (月)				
E 3 日														

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。
詳しくは保体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 (μ gRAE)	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	834	14	30	447	110	4.7	254	0.7	0.9	32	7.7	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