



学校給食献立表

☆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・富雄・登美ヶ丘・二名・富雄南・平城・飛鳥
富雄第三

E班 春日・伏見・都南・田原・興東館柳生・平城西・京西
登美ヶ丘北・都跡・平城東・月ヶ瀬・都祁

6つの基礎食品群

- 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品
- 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう
- 3群 緑黄色野菜
- 4群 その他の野菜・果物
- 5群 米・パン・めん・いも・砂糖
- 6群 油脂

食物アレルギーの表示について

表示義務のある特定原材料7品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに)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)

日	献立名	食品名	1人分(g)	食品群	特定原材料7品目	日	献立名	食品名	1人分(g)	食品群	特定原材料7品目	日	献立名	食品名	1人分(g)	食品群	特定原材料7品目
D7日(火)	ほうじ茶揚げパン	パン	1個	5	乳・小麦	D8日(水)	麦ご飯	米(奈良市産)	93.5	5	乳	D9日(木)	減量パン	減量パン	1個	5	乳・小麦
		揚げ油		6				麦	16.5	5				牛乳	1本	2	
E8日(水)	春雨スープ	グラニュー糖	7.8	5		E7日(火)	奈良漬ご飯の具	鶏肉	26	2	小麦	E10日(金)	ペンネのミートソースあえ	マカロニ(ペンネ)	39	5	小麦
		ほうじ茶パウダー	0.65					酒	1.3						豚ミンチ	19.5	
E9日(木)	ちりめんたくあん	牛乳	1本	2	乳	E13日(月)	あさりのしぐれ煮	濃口しょうゆ	10.4	1	小麦	E15日(水)	きざみうどん	うどん	78	6	小麦
		しゅうまい(1個18g)	3個	1	小麦			酒	0.65						鶏肉	19.5	
D10日(金)	木の葉どんぶりの具	ベーコン	3.9	1		E13日(月)	あさりのしぐれ煮	さやいんげん	6.5	5	小麦	E15日(水)	牛乳プリン	牛乳プリン(40g)	1個	2	乳
		春雨	6.5	5				砂糖	3.25	5					濃口しょうゆ	5.85	
E11日(火)	レモンゼリー	にんじん	13	3		E13日(月)	あさりのしぐれ煮	みりん	2.6	5	小麦	E15日(水)	牛乳プリン	牛乳プリン(40g)	1個	2	乳
		玉ねぎ	26	4				酒	1.3						水	58.5	
D12日(水)	甘夏	太もやし	19.5	4		E13日(月)	あさりのしぐれ煮	あさり	26	1	小麦	E15日(水)	牛乳プリン	牛乳プリン(40g)	1個	2	乳
		中華スープ(粉末)	2.6					土しょうが	0.78	4					濃口しょうゆ	1.04	
D13日(木)	ちりめんたくあん	淡口しょうゆ	0.39			E13日(月)	あさりのしぐれ煮	昆布粉	0.05	2	小麦	E15日(水)	牛乳プリン	牛乳プリン(40g)	1個	2	乳
		酒	0.65					砂糖	1.56	5					濃口しょうゆ	1.04	
E14日(火)	ちりめんキャベツ	水	143			E13日(月)	あさりのしぐれ煮	濃口しょうゆ	1.04	5	小麦	E15日(水)	牛乳プリン	牛乳プリン(40g)	1個	2	乳
		レモンゼリー(40g)	1個	5				たまりしょうゆ	1.04	5					みりん	2.08	
D15日(水)	もずくのみそ汁	白ごま	1.65	6		E13日(月)	あさりのしぐれ煮	みりん	2.08	5	小麦	E15日(水)	牛乳プリン	牛乳プリン(40g)	1個	2	乳
		甘夏(48g)	1/4個	4				酒	1.04						水	1.04	
E16日(木)	ポークカレー	揚げ油	6.5	1		E13日(月)	あさりのしぐれ煮	酒	1.04		小麦	E15日(水)	牛乳プリン	牛乳プリン(40g)	1個	2	乳
		玉ねぎ	26	4				濃口しょうゆ	1.04	5					濃口しょうゆ	1.04	
D17日(金)	ハンバーグのケチャップ煮	豆腐	32.5	1		E13日(月)	あさりのしぐれ煮	濃口しょうゆ	1.04	5	小麦	E15日(水)	牛乳プリン	牛乳プリン(40g)	1個	2	乳
		もずく	9.1	2				みりん	2.08	5					濃口しょうゆ	1.04	
E18日(火)	根菜と和豆のサラダ	青ねぎ	3.9	3		E13日(月)	あさりのしぐれ煮	みりん	2.08	5	小麦	E15日(水)	牛乳プリン	牛乳プリン(40g)	1個	2	乳
		うるめ節	3.9	3				酒	1.04						濃口しょうゆ	1.04	
D19日(水)	福神漬	白ごま	1.65	6		E13日(月)	あさりのしぐれ煮	酒	1.04		小麦	E15日(水)	牛乳プリン	牛乳プリン(40g)	1個	2	乳
		甘夏(48g)	1/4個	4				濃口しょうゆ	1.04	5					濃口しょうゆ	1.04	
E20日(月)	福神漬	揚げ油	6.5	1		E13日(月)	あさりのしぐれ煮	濃口しょうゆ	1.04	5	小麦	E15日(水)	牛乳プリン	牛乳プリン(40g)	1個	2	乳
		玉ねぎ	26	4				みりん	2.08	5					濃口しょうゆ	1.04	
D21日(火)	ポークカレー	豆腐	32.5	1		E13日(月)	あさりのしぐれ煮	みりん	2.08	5	小麦	E15日(水)	牛乳プリン	牛乳プリン(40g)	1個	2	乳
		もずく	9.1	2				酒	1.04						濃口しょうゆ	1.04	
E22日(水)	根菜と和豆のサラダ	白ごま	1.65	6		E13日(月)	あさりのしぐれ煮	酒	1.04		小麦	E15日(水)	牛乳プリン	牛乳プリン(40g)	1個	2	乳
		甘夏(48g)	1/4個	4				濃口しょうゆ	1.04	5					濃口しょうゆ	1.04	
D23日(木)	ハンバーグのケチャップ煮	揚げ油	6.5	1		E13日(月)	あさりのしぐれ煮	濃口しょうゆ	1.04	5	小麦	E15日(水)	牛乳プリン	牛乳プリン(40g)	1個	2	乳
		玉ねぎ	26	4				みりん	2.08	5					濃口しょうゆ	1.04	
E24日(金)	ポークカレー	豆腐	32.5	1		E13日(月)	あさりのしぐれ煮	みりん	2.08	5	小麦	E15日(水)	牛乳プリン	牛乳プリン(40g)	1個	2	乳
		もずく	9.1	2				酒	1.04						濃口しょうゆ	1.04	
D25日(土)	ハンバーグのケチャップ煮	白ごま	1.65	6		E13日(月)	あさりのしぐれ煮	酒	1.04		小麦	E15日(水)	牛乳プリン	牛乳プリン(40g)	1個	2	乳
		甘夏(48g)	1/4個	4				濃口しょうゆ	1.04	5					濃口しょうゆ	1.04	
E26日(日)	福神漬	揚げ油	6.5	1		E13日(月)	あさりのしぐれ煮	濃口しょうゆ	1.04	5	小麦	E15日(水)	牛乳プリン	牛乳プリン(40g)	1個	2	乳
		玉ねぎ	26	4				みりん	2.08	5					濃口しょうゆ	1.04	
D27日(月)	ポークカレー	豆腐	32.5	1		E13日(月)	あさりのしぐれ煮	酒	1.04		小麦	E15日(水)	牛乳プリン	牛乳プリン(40g)	1個	2	乳
		もずく	9.1	2				濃口しょうゆ	1.04	5					濃口しょうゆ	1.04	
E28日(火)	根菜と和豆のサラダ	白ごま	1.65	6		E13日(月)	あさりのしぐれ煮	みりん	2.08	5	小麦	E15日(水)	牛乳プリン	牛乳プリン(40g)	1個	2	乳
		甘夏(48g)	1/4個	4				酒	1.04						濃口しょうゆ	1.04	
D29日(水)	ハンバーグのケチャップ煮	揚げ油	6.5	1		E13日(月)	あさりのしぐれ煮	濃口しょうゆ	1.04	5	小麦	E15日(水)	牛乳プリン	牛乳プリン(40g)	1個	2	乳
		玉ねぎ	26	4				みりん	2.08	5					濃口しょうゆ	1.04	
E30日(木)	ポークカレー	豆腐	32.5	1		E13日(月)	あさりのしぐれ煮	酒	1.04		小麦	E15日(水)	牛乳プリン	牛乳プリン(40g)	1個	2	乳
		もずく	9.1	2				濃口しょうゆ	1.04	5					濃口しょうゆ	1.04	
D31日(金)	ハンバーグのケチャップ煮	白ごま	1.65	6		E13日(月)	あさりのしぐれ煮	みりん	2.08	5	小麦	E15日(水)	牛乳プリン	牛乳プリン(40g)	1個	2	乳
		甘夏(48g)	1/4個	4				酒	1.04						濃口しょうゆ	1.04	

食育の日




日	献立名	食品名	1人分(g)	食品群	特定原材料7品目	日	献立名	食品名	1人分(g)	食品群	特定原材料7品目	日	献立名	食品名	1人分(g)	食品群	特定原材料7品目
D 23日 (木)	パン 牛乳 野菜コロッケ ポイルキャベツ	パン	1個	5	乳・小麦	D 24日 (金)	麦ご飯 牛乳 肉豆腐	米(奈良市産)	93.5	5	乳	D 27日 (月)	ご飯 牛乳 竹輪の金ごま揚げ 鶏肉の吉野煮	米(奈良市産)	110	5	乳
		牛乳	1本	2	小麦			小麦	小麦								
E 24日 (金)	コーンスープ	野菜コロッケ(50g)	1個	5	小麦	E 23日 (木)	切り干し大根の甘酢煮	小麦	16.5	5	小麦	E 27日 (月)	はくたく汁	小麦	0.5	5	小麦
		揚げ油	6	6	小麦			小麦	小麦								
D 28日 (火)	肉団子と奈良なすのトマト煮	キャベツ	4	4	小麦	E 28日 (火)	いり卵 じゃがいものみそ汁	豚肉	26	1	卵・小麦	E 31日 (金)	減量パン 牛乳 みそラーメン 茎わかめの炒め物 ゆで卵	豚肉	13	1	乳・小麦
		トンカツソース	3.25	3				小麦	小麦	小麦							
E 29日 (水)	ミネストローネ	ウスターソース	3.25	3	小麦	D 29日 (水)	鶏そぼろ どんぶりの具	鶏ミンチ	45.5	1	小麦	D 30日 (木)	みそラーメン	中華そば	71.5	5	小麦
		ベーコン	6.5	1				小麦	小麦	小麦							
D 31日 (金)	いわしの梅煮	玉ねぎ	45.5	4	小麦	E 30日 (木)	豆腐のみそ汁	ごぼう	19.5	4	小麦	E 31日 (金)	ゆで卵	青ねぎ	3.9	3	卵
		にんじん	13	3				小麦	小麦	小麦							
E 30日 (木)	ひじきのいため煮	クリームコーン	19.5	4	小麦	D 31日 (金)	いわしの梅煮	さやいんげん	10.4	3	小麦	E 31日 (金)	ゆで卵	赤みそ	1.3	1	卵
		ホールコーン	19.5	4				小麦	小麦	小麦							
D 31日 (金)	豆腐のみそ汁	白いんげん豆(裏ごし)	26	1	小麦	E 30日 (木)	豆腐のみそ汁	土しょうが	1.3	4	小麦	E 31日 (金)	ゆで卵	水	156	1	卵
		塩	0.13	0				小麦	小麦	小麦							
E 30日 (木)	イチゴジャム	こしょう	0.04	0	小麦	D 31日 (金)	いわしの梅煮	酒	0.65	5	小麦	E 31日 (金)	ゆで卵	ベーコン	10.4	1	卵
		コンソメ	1.95	2				小麦	小麦	小麦							
D 31日 (金)	いわしの梅煮	上新粉	2.6	5	小麦	E 30日 (木)	豆腐のみそ汁	じゃがいも	39	5	小麦	E 31日 (金)	ゆで卵	茎わかめ	13	1	卵
		脱脂粉乳	3.9	2				小麦	小麦	小麦							
E 30日 (木)	イチゴジャム	バター	6	6	小麦	D 31日 (金)	いわしの梅煮	玉ねぎ	32.5	4	小麦	E 31日 (金)	ゆで卵	にんじん	13	1	卵
		水	58.5	5				小麦	小麦	小麦							
D 31日 (金)	いわしの梅煮	水	143	5	小麦	E 30日 (木)	豆腐のみそ汁	油揚げ	7.8	1	小麦	E 31日 (金)	ゆで卵	白ごま	2.6	1	卵
		油揚げ	6.5	1				小麦	小麦	小麦							
E 30日 (木)	豆腐のみそ汁	油揚げ	6.5	1	小麦	D 31日 (金)	いわしの梅煮	干しわかめ	0.65	2	小麦	E 31日 (金)	ゆで卵	濃口しょうゆ	1.3	1	卵
		玉ねぎ	32.5	4				小麦	小麦	小麦							
E 30日 (木)	豆腐のみそ汁	豆腐	39	1	小麦	D 31日 (金)	いわしの梅煮	えのきたけ	6.5	4	小麦	E 31日 (金)	ゆで卵	砂糖	3.25	5	卵
		干しわかめ	0.39	1				小麦	小麦	小麦							
E 30日 (木)	豆腐のみそ汁	青ねぎ	3.9	3	小麦	D 31日 (金)	いわしの梅煮	うるめ節	3.9	3	小麦	E 31日 (金)	ゆで卵	米酢	2.99	5	卵
		うるめ節	3.9	3				小麦	小麦	小麦							
E 30日 (木)	豆腐のみそ汁	みそ	11.7	1	小麦	D 31日 (金)	いわしの梅煮	白みそ	1.3	1	小麦	E 31日 (金)	ゆで卵	塩	0.13	0	卵
		白みそ	1.3	1				小麦	小麦	小麦							
E 30日 (木)	豆腐のみそ汁	水	143	5	小麦	D 31日 (金)	いわしの梅煮	水	143	5	小麦	E 31日 (金)	ゆで卵	塩	0.13	0	卵
		水	143	5				小麦	小麦	小麦							

	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(μgRE)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)	食物繊維(g)
5月分平均栄養量	824	15.0	25.6	451	108	4.6	330	0.59	0.63	40	6.6
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	300	0.5	0.6	30	6.5

注) 本年は新栄養価基準に向けての移行期間とします。栄養基準値は月平均で計算しています。
 ※示した値の内に納めることが望ましい範囲
 ☆ 奈良市では給食で使用する主な食材の産地を掲載しています。詳しくは保健給食課のホームページをご覧ください。
 ☆ 都合により献立が一部変更になる場合があります。アレルギー表示の変更は、学校を通じて保護者にお知らせします。
 ご飯…242g (麦を15%混ぜた麦ご飯を基本としています)
 パン…125g 減量パン…95g 揚げパン…95g 牛乳…200cc

奈良県産の食材



米・青ねぎ・トマト・
 なす・大和まな・上新粉・
 吉野くず・金ごま・
 梅ペースト・大和茶

「野菜を食べよう」

野菜に含まれる食物繊維には、腸の働きを整えて便秘や生活習慣病を防ぐ働きがあります。

毎月19日は食育の日

手ばかり法

火を通した野菜 生の野菜

片手に山盛り 100g

両手に一杯 100g

☆自分の手の平を使うと、自分に合った一食あたりの野菜の量がわかります。
 ☆一日に食べる量は大人350g、子ども300gが望ましいとされ、うち緑黄色野菜は1/3が目安です。
 手ばかり法では、両手に三杯で一日分になります。

和食の魅力再発見 ②

日本には春夏秋冬の四季があり、地域に根差した食材や特色のある食文化が受け継がれています。それらの文化は、四季や年中行事と深くかかわりながら、育まれてきました。

端午の節句

5月5日は「端午の節句」です。「子どもの日」ともいわれ、鎧や兜を飾り、子どもの成長を願ってお祝いします。

ちまき

笹の葉には殺菌作用があるため、病気や災厄を除ける力があると言われていました。

柏餅

柏は、新芽が出てから古い葉が落ちるため、跡継ぎが絶えない、つまり「子孫繁栄」の縁起物とされており、子どもの成長と健康への願いが込められています。

おさずり

柏の葉が生育しない地域では、サルトリイバラの葉で包んだ「おさずり」が食べられてきました。奈良では、今でも十津川村などの南部の地域で食べられています。

大和茶

八十八夜(立春から数えて八十八日目)の今頃に摘み取ったお茶は、うまみ・甘み・香りが最高のものです。
 大和茶は朝晩の気温差が大きい奈良市月ヶ瀬・都祁・柳生・田原地区、山添村などの大和高原を中心に栽培されています。
 近年では、ペットボトルに入ったお茶が増えていますが、急須で風味の良いお茶を注いで飲んでみませんか。

日本茶の入れ方

- 湯のみ茶碗に湯を入れる。
- お茶の葉を急須に入れる。
- 急須に①の湯のみ茶碗の湯を入れる。
- 湯のみ茶碗につく。

献立紹介

【奈良漬ご飯の具】

D班8日(水)・E班7日(火)

奈良は日本酒の発祥地といわれ、酒をつくる時にできた酒かすで、うりやきゅうり、すいかなどを漬けた「奈良漬」が生まれました。

<作り方>

- 鶏肉は一口大に切り、油揚げは小さめの短冊切りにし、鍋に入れる直前に熱湯をかけ油抜きする。奈良漬、にんじんはせん切りにし、しめじは石づきをとり小房に分ける。糸こんにゃくは適宜に切り、塩でもみ水で洗う。干しいたけは洗って水につけてもどし、細かく切る。
- 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、酒をふり入れる。
- 煮えにくい材料から順に炒め、水・調味料を入れて煮て、味を調え仕上げる。