



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
D1日(火)	パン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ポイルキャベツ	パン	1個	5	小麦・乳	D2日(水)	麦ご飯 牛乳 さんまのおかか煮	米(奈良市産)	93.5	5	小麦	D3日(木)	パン 牛乳 ポークフランクのケチャップあえ かつまいもと かぼちゃのサラダ	パン	1個	5	小麦・乳
		牛乳	1本	2	乳			麦	16.5	5	小麦			牛乳	1本	2	乳
E2日(水)	コーンスープ	かぼちゃひき肉フライ(60g)	1個	3	小麦	E1日(火)	切り干し大根の煮つけ えのきたけのみそ汁	さんま(40g)	1.2	1	小麦	E4日(金)	レタススープ ヨーグルト	ポークフランク(40g)	1本	1	小麦
		揚げ油	6	6	小麦			土しよが	1.2	1	小麦			トマトケチャップ	8	8	小麦
D4日(金)	麦ご飯 牛乳 木の葉どんぶり	キャベツ	52	4	小麦	D7日(月)	ししゃものレモンじょうゆあえ ひじきの炒め煮	かつお節	1.5	1	小麦	D8日(火)	春雨のスープ煮	ウスターソース	0.5	0.5	小麦
		トンカツソース	3.25	3.25	小麦			濃口しよがゆ	3	3	小麦			さつまいも	26	26	小麦
E3日(木)	かつおのやわらか煮 もやし炒め	ウスターソース	3.25	3.25	小麦	E7日(月)	豚汁	みりん	2	2	小麦	E9日(水)	フルーツミックスゼリー 棒チーズ	洋がらし	0.05	0.05	小麦
		ベーコン	6.5	6.5	小麦			酒	1	1	小麦			かぼちゃ	39	39	小麦
D9日(水)	豚肉のしょうが炒め かきたま汁	にんじん	13	3	小麦	E11日(金)	カレーミート スパゲティ コールスローサラダ お米のムース	切り干し大根	9.1	4	小麦	D11日(金)	もぶりご飯の具 にゅうめん	ノンエッグマヨネーズ(10g)	1袋	6	小麦
		玉ねぎ	45.5	4	小麦			濃口しよがゆ	6.5	6.5	小麦			ベーコン	6.5	6.5	小麦
E8日(火)	手作りふりかけ	豆腐	39	1	小麦	D10日(木)	減量黒糖パン 牛乳	濃口しよがゆ	3.9	3.9	小麦	E10日(木)	ほうれん草のソテー きのこのポタージュ	玉ねぎ	26	26	小麦
		えのきたけ	3.9	3.9	小麦			白ごま	1	1	小麦			さつまいも	45.5	45.5	小麦
D15日(火)	ポークビーンズ	かたくり粉	1.3	5	小麦	D16日(水)	麦ご飯 牛乳 おでん	ひじき	3.9	3.9	小麦	D17日(木)	ほうれん草のソテー きのこのポタージュ	玉ねぎ	39	39	小麦
		濃口しよがゆ	5.2	5.2	小麦			にんじん	13	13	小麦			玉ねぎ	39	39	小麦
E16日(水)	海そうサラダ 棒ソーセージ	かたくり粉	1.3	5	小麦	E15日(火)	高菜ちりめん みかん	にんじん	13	13	小麦	E18日(金)	干しプルーン	玉ねぎ	39	39	小麦
		濃口しよがゆ	5.2	5.2	小麦			白ごま	1	1	小麦			玉ねぎ	39	39	小麦

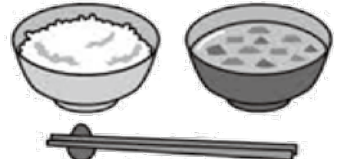
日	献立名	食品名	1人分(g)	食品群	特定原材料7品目	日	献立名	食品名	1人分(g)	食品群	特定原材料7品目	日	献立名	食品名	1人分(g)	食品群	特定原材料7品目
D 18日(金)	麦ご飯 牛乳 いわしフライ	米(奈良市産)	93.5	5		D 21日(月)	ご飯 牛乳	米(奈良市産)	110	5		D 23日(水)	麦ご飯 牛乳	米(奈良市産)	93.5	5	
		小麦	16.5	2	乳			小麦	16.5	2	乳			小麦	16.5	2	乳
E 17日(木)	食育の日 突き大根 豆乳飛鳥汁 梅干し	揚げ油	6	4		E 21日(月)	さばのソース煮 きらずの煮物	濃口しょうゆ	2.8	5		E 31日(木)	デジカルビ 中華スープ 小魚 韓国のり	ごま油	0.65	5	
		大根	52	4				ウスターソース	4.5	5				おろしにんにく	0.05	5	
D 24日(木)	減量パン 牛乳 塩ラーメン	減量パン	1個	5	小麦・乳	D 25日(金)	麦ご飯 牛乳	鶏ミンチ	6.5	1		D 28日(月)	麦ご飯 牛乳	米(奈良市産)	93.5	5	
		牛乳	1本	2	乳			小麦	16.5	2	乳			小麦	16.5	2	乳
E 25日(金)	春巻 大豆といりこの揚げ煮 りんごジャム	中華そば	71.5	5	小麦	E 24日(木)	ビーフカレー ごぼうサラダ 福神漬	しょうが	0.39	6		E 28日(月)	高野豆腐の そばろどんぶりの具 いり卵 いわしのかんろ煮 里芋のみそ汁	鶏ミンチ	32.5	1	
		豚肉	13	1				おろしにんにく	0.1	6				高野豆腐	4.55	1	
D 29日(火)	ハンバーグのケチャップ煮 黒大豆枝豆	ごま油	0.39	6		D 30日(水)	減量麦ご飯 牛乳 ちくわの天ぷら	塩	0.13	6		D 31日(木)	肉だんご にんじんしりしり	肉だんご(1個25g)	2個	2	
		しょうゆ	0.05	6				小麦粉	0.39	5				小麦	45.5	3	
E 30日(水)	ミネストローネ チョコクリーム	白菜	23.4	4		E 29日(火)	かやくうどん こうなごのつくだ煮	揚げ油	6	6		E 23日(水)	もずくスープ レモンゼリー	まぐろ油漬	18.2	1	
		玉ねぎ	32.5	4				うどん	65	5				煮干し(粉末)	0.39	2	

	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)
10月分平均栄養量	861	15	27	458	111	4.4	316	0.61	0.63	34	6.9
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	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

注) 今年度は新しい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、学校を通じて対象児童の保護者にお知らせします。
 ご飯…242g 減量ご飯220g
 (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 牛乳…200cc

和食の魅力再発見 ⑥

ごはん茶碗・汁椀



ごはん茶碗は、体の成長にともない、手のひらの大きさに合わせてとりかえましょう。

ごはん茶碗


こうだい
高台(または糸底)があると手で持ちやすく、置いた時に安定します。熱いものを入れた時も手に熱が伝わりにくくなります。
茶碗は、もともとはお茶を飲むための器として作られましたが、江戸時代後半に、ごはんを盛る器としても使われるようになりました。

汁椀

手に器を持ち、口をつけて汁をすする和食では、熱が伝わりにくい木製の椀が使われます。特に漆器は日本を代表するもので、海外では「ジャパン」と呼ばれ人気です。

奈良県産の食材

米・米粉マカロニ・大和まな・青ねぎ
黒大豆枝豆・上新粉・小麦粉
お米のムース・奈良のはちみつ大豆



茶碗を持つ時の作法・マナー



親指は器の中に入れない
器は手に持つ
こうだい 高台(または糸底)
高台を持つ