

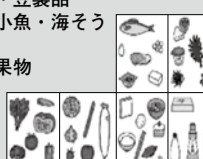
11月 学校給食献立表

令和元年度 中学校

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・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(金)	麦ご飯 牛乳	米(奈良市産)	93.5	5	乳	E1日(金)	パン 牛乳	パン	1個	5	小麦・乳	D5日(火)	パン 牛乳	パン	1個	5	小麦・乳									
		小麦	16.5	2				小麦	1本	2				小麦	1本	2										
	鶏肉のてり煮	鶏肉	78	1	小麦		鶏肉のてり煮	鶏肉	78	1	小麦		春雨のスープ煮	豚肉	30g	1	小麦	豚肉	30g	1	小麦					
		酒	1.3	1				酒	1.3	1				酒	1.3	1		酒	1.3	1						
		濃口しょうゆ	3.25	3				濃口しょうゆ	3.25	3				濃口しょうゆ	3.25	3		濃口しょうゆ	3.25	3		濃口しょうゆ	3.25	3		
もやし炒め	みりん	1.3	1	小麦	もやし炒め	みりん	1.3	1	小麦	春雨のスープ煮	こしょう	0.04	1	小麦	こしょう	0.04	1	小麦								
	砂糖	2.6	2			砂糖	2.6	2			砂糖	2.6	2		砂糖	2.6	2		砂糖	2.6	2					
	レモン果汁	0.65	1			レモン果汁	0.65	1			レモン果汁	0.65	1		レモン果汁	0.65	1		レモン果汁	0.65	1					
	かたくり粉	0.39	1			かたくり粉	0.39	1			かたくり粉	0.39	1		かたくり粉	0.39	1		かたくり粉	0.39	1					
	水	2.6	2			水	2.6	2			水	2.6	2		水	2.6	2		水	2.6	2					
ワンタンスープ	焼き豚	6.5	1	小麦	ワンタンスープ	焼き豚	6.5	1	小麦	春雨のスープ煮	春雨	7.8	5	小麦	春雨	7.8	5	小麦								
	土しょうが	0.39	1			土しょうが	0.39	1			土しょうが	0.39	1		土しょうが	0.39	1		土しょうが	0.39	1					
	ごま油	0.39	1			ごま油	0.39	1			ごま油	0.39	1		ごま油	0.39	1		ごま油	0.39	1					
	トウバンジャン	0.07	1			トウバンジャン	0.07	1			トウバンジャン	0.07	1		トウバンジャン	0.07	1		トウバンジャン	0.07	1					
	にんじん	7.8	3			にんじん	7.8	3			にんじん	7.8	3		にんじん	7.8	3		にんじん	7.8	3					
D6日(水)	麦ご飯 牛乳	米(奈良市産)	93.5	5	乳	D7日(木)	ハンバーグの ケチャップ煮	パン	1個	5	小麦・乳	D8日(金)	麦ご飯 牛乳	米(奈良市産)	93.5	5	乳									
		小麦	16.5	2				小麦	1本	2				小麦	1本	2										
	さんまの しょうが煮	さんま(40g)	1	1	小麦		ハンバーグの ケチャップ煮	ハンバーグ(50g)	13	1	小麦		ハンバーグの ケチャップ煮	鶏肉	23.4	1	小麦	鶏肉	23.4	1	小麦					
		土しょうが	1.2	1				土しょうが	1.2	1				土しょうが	1.2	1		土しょうが	1.2	1		土しょうが	1.2	1		
		濃口しょうゆ	3	3				濃口しょうゆ	3	3				濃口しょうゆ	3	3		濃口しょうゆ	3	3		濃口しょうゆ	3	3		
あさりと野菜の うま煮	砂糖	3	3	小麦	キャベツと エリンギのソテー	砂糖	0.4	1	小麦	キャベツと エリンギのソテー	キャベツ	52	4	小麦	あさりと野菜の うま煮	みりん	2	2	小麦	みりん	2	2	小麦			
	酒	1	1			酒	1	1			酒	1	1			酒	1	1		酒	1	1				
	水	15	1			水	15	1			水	15	1			水	15	1		水	15	1				
	豚肉	13	1			豚肉	13	1			豚肉	13	1			豚肉	13	1		豚肉	13	1				
	あさり	15.6	1			あさり	15.6	1			あさり	15.6	1			あさり	15.6	1		あさり	15.6	1				
えのきたけの みそ汁	にんじん	13	1	小麦	かぼちゃの ポタージュ	にんじん	9.1	1	小麦	かぼちゃの ポタージュ	にんじん	9.1	1	小麦	えのきたけの みそ汁	ごぼう	16.9	1	小麦	ごぼう	16.9	1	小麦			
	こほう	10.4	1			こほう	10.4	1			こほう	10.4	1			こほう	10.4	1		こほう	10.4	1				
	小松菜	10.4	1			小松菜	10.4	1			小松菜	10.4	1			小松菜	10.4	1		小松菜	10.4	1				
	土しょうが	0.78	1			土しょうが	0.78	1			土しょうが	0.78	1			土しょうが	0.78	1		土しょうが	0.78	1				
	砂糖	1.56	1			砂糖	1.56	1			砂糖	1.56	1			砂糖	1.56	1		砂糖	1.56	1				
D11日(月)	麦ご飯 牛乳	米(奈良市産)	93.5	5	乳	D12日(火)	米粉パン 牛乳	米粉パン	1個	5	小麦・乳	D13日(水)	麦ご飯 牛乳 納豆	米(奈良市産)	93.5	5	乳									
		小麦	16.5	2				小麦	1本	2				小麦	1本	2										
	いわしの梅煮	いわし(35g)	1	1	小麦		ポークビーンズ	豚肉	23.4	1	小麦		ポークビーンズ	納豆(県産大豆)(30g)	1	1	小麦	納豆(県産大豆)(30g)	1	1	小麦					
		梅ペースト	2	2				梅ペースト	2	2				梅ペースト	2	2		梅ペースト	2	2		梅ペースト	2	2		
		砂糖	2	2				砂糖	2	2				砂糖	2	2		砂糖	2	2		砂糖	2	2		
ひじきの炒め煮	濃口しょうゆ	2	2	小麦	ブロッコリーの サラダ	濃口しょうゆ	0.39	1	小麦	ブロッコリーの サラダ	玉ねぎ	58.5	5	小麦	ひじきの炒め煮	酒	1.3	1	小麦	酒	1.3	1	小麦			
	みりん	1.5	1			みりん	1.5	1			みりん	1.5	1			みりん	1.5	1		みりん	1.5	1				
	水	15	1			水	15	1			水	15	1			水	15	1		水	15	1				
	ひじき	4.55	2			ひじき	4.55	2			ひじき	4.55	2			ひじき	4.55	2		ひじき	4.55	2				
	にんじん	6.5	3			にんじん	6.5	3			にんじん	6.5	3			にんじん	6.5	3		にんじん	6.5	3				
D14日(木)	パン 牛乳	米(奈良市産)	110	5	小麦・乳	D15日(金)	奈良の茶飯 牛乳	米(奈良市産)	110	5	小麦・乳	D18日(月)	ご飯 牛乳	米(奈良市産)	110	5	乳									
		小麦	16.5	2				小麦	1本	2				小麦	1本	2										
	フラックフルトの ケチャップあえ	チキンフランク(40g)	1	1	小麦		豚肉の 柿ソース炒め	豚肉	39	1	小麦		豚肉の 柿ソース炒め	鶏肉	23.4	1	小麦	さばのみそ煮	さば(40g)	1	1	小麦	さば(40g)	1	1	小麦
		トマトケチャップ	8	8				トマトケチャップ	8	8				トマトケチャップ	8	8			トマトケチャップ	8	8		トマトケチャップ	8	8	
		ウスターソース	0.5	1				ウスターソース	0.5	1				ウスターソース	0.5	1			ウスターソース	0.5	1		ウスターソース	0.5	1	
こふきいも	トンカツソース	0.5	1	小麦	大和まなの いため煮	トンカツソース	0.5	1	小麦	大和まなの いため煮	土しょうが	0.65	1	小麦	こふきいも	砂糖	3.25	3	小麦	砂糖	3.25	3	小麦			
	砂糖	0.3	1			砂糖	0.3	1			砂糖	0.3	1			砂糖	0.3	1		砂糖	0.3	1				
	洋からし	0.05	1			洋からし	0.05	1			洋からし	0.05	1			洋からし	0.05	1		洋からし	0.05	1				
	じゃがいも	71.5	5			じゃがいも	71.5	5			じゃがいも	71.5	5			じゃがいも	71.5	5		じゃがいも	71.5	5				
	バター	0.65	1			バター	0.65	1			バター	0.65	1			バター	0.65	1		バター	0.65	1				
D15日(金)	もち麦 ミネストローネ	ベーコン	3.9	1	卵	E14日(木)	にゅうめん	もち麦	2.6	1	小麦	E18日(月)	かきたま汁	もち麦	2.6	1	小麦									
		玉ねぎ	19.5	4				玉ねぎ	19.5	4				玉ねぎ	19.5	4		玉ねぎ	19.5	4						
	もち麦 ミネストローネ	にんじん	13	3	小麦		にゅうめん	にんじん	13	3	小麦		にゅうめん	コンソメ	2.34	1	小麦	かきたま汁	コンソメ	2.34	1	小麦				
		レタス	9.1	4				レタス	9.1	4				レタス	9.1	4			レタス	9.1	4					
		ホールコーン	6.5	4				ホールコーン	6.5	4				ホールコーン	6.5	4			ホールコーン	6.5	4					



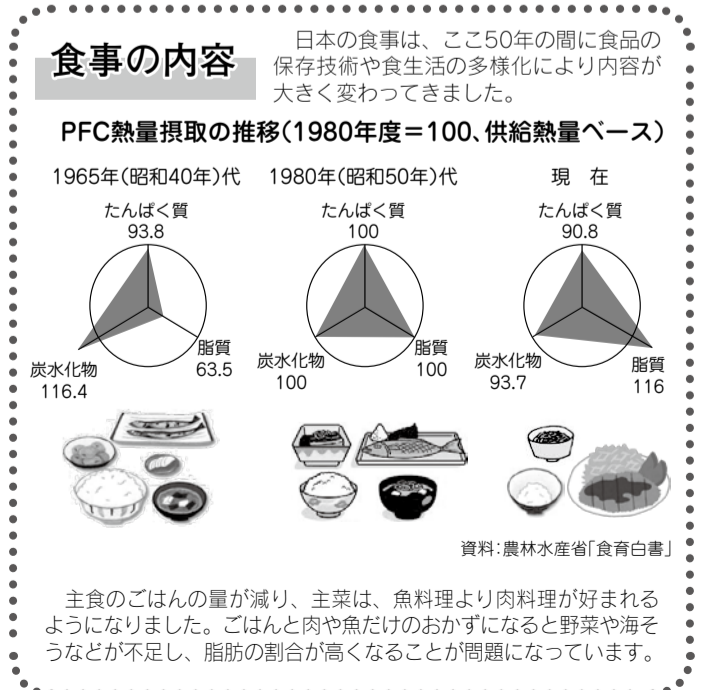
日	献立名	食品名	1人分 (g)	食品群	特定原材料7品目	日	献立名	食品名	1人分 (g)	食品群	特定原材料7品目	日	献立名	食品名	1人分 (g)	食品群	特定原材料7品目
D 19日 (火)	パン牛乳 プレーンオムレツ	パン	1個	5	小麦・乳	D 20日 (水)	麦ご飯 牛乳	米(奈良市産)	93.5	5	小麦	D 21日 (木)	減量パン 牛乳	減量パン(65g)	65.00	5	小麦・乳
		牛乳	1本	2	乳			小麦	牛乳	1本	2			乳			
E 20日 (水)	クリームシチュー	プレーンオムレツ(50g)	1個	1		E 19日 (火)	豚じゃが	豚肉	19.5	6	小麦	E 22日 (金)	かやくうどん	うどん	78	5	小麦
		トマトケチャップ	5	5				濃口しょうゆ	1.3		鶏肉			15.6	1	小麦	
D 22日 (金)	マーボー豆腐	ベーコン	6.5	1		D 25日 (月)	切り干し大根の煮つけ	酒	0.65			D 26日 (火)	肉だんご	肉だんご(1個25g)	2個	1	
		玉ねぎ	39	4				サラダ油	0.65		豚肉			19.5	1		
E 21日 (木)	五目スープ	じゃがいも	65	5		E 25日 (月)	利休汁	だしまき卵(50g)	1個	1		E 27日 (水)	ポトフ	セロリ	3.9	4	
		にんじん	19.5	3				切り干し大根	9.1	4	油揚げ			6.5	1		サラダ油
D 27日 (水)	レバーのレモンじょうゆあえ	チンゲン菜	19.5	3		E 29日 (金)	青菜のソテー	平天	6.5	1		D 29日 (金)	親子どんぶり	鶏肉	19.5	1	
		コンソメ	1.95	5	小麦			鶏がらスープ	2.6	1	鶏肉			58.5	1	卵	
E 26日 (火)	なめこの赤だし	かたくり粉	0.26	5	小麦	E 29日 (金)	りんごジャム	みかん(80g)	1個	4		E 28日 (木)	高菜炒め	高菜漬	11	3	小麦
		水	52	4				みかん	26	4	かまぼこ			9.1	1		

	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)
11月分平均栄養量 (D班)	843	15	25	472	113	4.7	430	0.62	0.64	41	7.3
11月分平均栄養量 (E班)	843	15	25	475	112	4.7	430	0.61	0.65	41	7.4
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	0.50	0.60	30	6.5

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

11月24日は「和食」の日
 2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」はユネスコの無形文化遺産に登録され、人類共通の財産になりました。
 奈良市では、D・E11月18日(月)を「和食の日」としています。

奈良県産の食材
 米・青ねぎ・ブロッコリー・柿・柿ピューレ・梅ペースト
 大豆・大和まな・しろな・なめこ・キャベツ・小麦粉
 上新粉・吉野くず・納豆・金ごま・ソテーオニオン



和食の魅力再発見 ⑦

日本の伝統的な食文化 一汁三菜

「一汁三菜」は、和食の理想的な形式で、主食の「ごはん」に「汁物」「主菜1品と副菜2品」を組み合わせた献立です。

副菜

主食と主菜に不足するビタミン・ミネラル・食物繊維などを補う、野菜・いも・きのこ・海そうなどを使った料理です。

主菜

献立の中心となるおかずで、たんぱく源の魚・肉・卵・大豆製品などを使います。

汁物

だしを使ったみそ汁やすまし汁などで水分をとり、食材(具)から不足している栄養素を補います。

★一汁三菜に牛乳や乳製品・果物を組み合わせた食事が「日本型食生活」として世界的に注目されています。