



令和2年度 小学校

学校給食献立表

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21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)

奈良市教育委員会 保健給食課 0742-34-4830

☆小学校はA班とB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。

- A班 椿井・飛鳥・鼓阪・佐保・大宮・平城・富雄南・富雄北・鶴舞鳥見・青和・二名・西大寺北・富雄第三・平城西・大安寺西三確・鼓阪北・佐保川
B班 済美・都跡・大安寺・東市・辰市・明治・常解・伏見・田原柳生・興東・あやめ池・登美ヶ丘・六条・右京・東登美ヶ丘神功・朱雀・済美南・伏見南・佐保台・左京・月ヶ瀬・都祁

Table with 4 columns: 日 (Date), 献立名 (Menu Name), 食品名 (Food Name), 1人分(g) (1 Person Portion in grams). It lists meals for August 26th and 27th, including items like ぎゅうにゅう (milk), パン (bread), and コンソメスープ (consommé soup).



Table with 4 columns: 日 (Date), 献立名 (Menu Name), 食品名 (Food Name), 1人分(g) (1 Person Portion in grams). It lists meals for August 28th and 27th, including items like まぐろそぼろ (mackerel mince), かぼちゃ (pumpkin), and グレープゼリー (grape jelly).



Table with 4 columns: 日 (Date), 献立名 (Menu Name), 食品名 (Food Name), 1人分(g) (1 Person Portion in grams). It lists meals for August 31st and September 1st, including items like マーボー豆腐 (maruboyu), ビーフンスープ (beef soup), and こざかな (sardines).

Table with 4 columns: 日 (Date), 献立名 (Menu Name), 食品名 (Food Name), 1人分(g) (1 Person Portion in grams). It lists meals for September 1st and 2nd, including items like パン (bread), チキンカツ (chicken cutlet), and レタスとたまごのスープ (lettuce and egg soup).

Table with 4 columns: 日 (Date), 献立名 (Menu Name), 食品名 (Food Name), 1人分(g) (1 Person Portion in grams). It lists meals for September 2nd and 1st, including items like ぎゅうにゅう (milk), にんじんのかんろに (carrot soup), ひじき (hijiki), and ふうのみそしる (miso soup).

Table with 4 columns: 日 (Date), 献立名 (Menu Name), 食品名 (Food Name), 1人分(g) (1 Person Portion in grams). It lists meals for September 3rd and 4th, including items like ちいさいアップルパン (apple bun), スパゲティ (spaghetti), and こんさいサラダ (spring salad).

Table with 4 columns: 日 (Date), 献立名 (Menu Name), 食品名 (Food Name), 1人分(g) (1 Person Portion in grams). It lists meals for September 7th and 11th, including items like ごはん (rice), やまとうしのしょうがいため (yamato shimo ginger), ゴキウ (gochiusi), and わかめスープ (wakame soup).

Table with 4 columns: 日 (Date), 献立名 (Menu Name), 食品名 (Food Name), 1人分(g) (1 Person Portion in grams). It lists meals for September 8th and 9th, including items like パン (bread), ラタトゥイユ (ratatouille), じゃがいものポタージュ (potato chowder), and ココアパウダー (cocoa powder).

Table with 4 columns: 日 (Date), 献立名 (Menu Name), 食品名 (Food Name), 1人分(g) (1 Person Portion in grams). It lists meals for September 9th and 8th, including items like げんりょうむぎごはん (ryomugi rice), いわしのうめに (salmon), にびたし (nibitashi), and ぶたじる (pork stew).

日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定 原材料 7品目	日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定 原材料 7品目	日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定 原材料 7品目	日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定 原材料 7品目
A 14日 (月)	げんりょうむぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	68		A 15日 (火)	パン ぎゅうにゅう	パン	1こ	小麦・乳	A 16日 (水)	げんりょうむぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	68		A 17日 (木)	パン ぎゅうにゅう	パン	1こ	小麦・乳
		むぎ	12	乳			むぎ	12	乳			むぎ	12	乳					
B 14日 (月)	かやくうどん	うどん	45	小麦	B 16日 (水)	フランクフルトの ケチャップあえ	チキンフランク(40g)	1個		B 15日 (火)	ししゃもの あまからだれ	ししゃも(でんぷんつき)(11g)	20		B 18日 (金)	クリームシチュー	クリームシチュー	1こ	
		とりにく	10				とりにく	10				とりにく	10						
A 18日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう コーンしゅうまい	こめ(奈良市産)	76.5		A 23日 (水)	とりにくの バーベキューソース	とりにく	60	乳	A 24日 (木)	パン ぎゅうにゅう	パン	1こ	小麦・乳	A 25日 (金)	パン ぎゅうにゅう	パン	1こ	小麦・乳
		むぎ	13.5	乳			むぎ	13.5	乳			むぎ	13.5	乳					
B 17日 (木)	ならの マーボーなす	コーンしゅうまい(30g)	1	小麦	B 23日 (水)	あおなのソテー	とりにく	1		B 25日 (金)	チキンナゲット	チキンナゲット(1こ20g)	2	小麦	B 29日 (火)	ぶたじゃが	ぶたじゃが	1個	
		ぶたにく	20				ぶたにく	20				ぶたにく	20						
A 25日 (金)	このはどんぶり	こめ(奈良市産)	76.5		A 28日 (月)	さばの しょうがに	さば(40g)	1切れ		A 29日 (火)	パン ぎゅうにゅう にくだんご	パン	1こ	小麦・乳	A 30日 (水)	げんりょうむぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	68	
		むぎ	13.5	乳			むぎ	13.5	乳			むぎ	13.5	乳					
B 24日 (木)	やさしいため	たまご	50	卵	B 28日 (月)	ならあえ	たらこ	10		B 30日 (水)	タイピーエン	タイピーエン	1個		B 29日 (火)	あさりの しぐれに	あさり	1こ	
		たまご	50	卵			たらこ	10				たらこ	10						

【栄養素等摂取量(平均)】

	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)	V A (μgRE)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食物繊維 (g)
8・9月分 (A班)	672	15	26	373	93	3.7	249	0.48	0.53	26	6.3
8・9月分 (B班)	662	15	27	381	91	3.4	254	0.47	0.52	28	6.2
文部科学省学校 給食摂取基準	650	※摂取エネルギー の13~20%	※摂取エネルギー の20~30%	350	50	3	200	0.4	0.4	20	5

- ※ 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。詳しくは市保健給食課のホームページをご覧ください。
  - ☆ 都合により献立の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。
- 低学年用ご飯…176g 高学年用ご飯…220g 低学年減量麦ご飯…154g  
 高学年減量麦ご飯…198g (麦を15%混ぜた麦ご飯を基本としています)  
 低学年用パン・低学年用大和茶パン…81g 高学年用パン・高学年用大和茶パン…95g  
 小さいパン・小さい黒糖パン・小さいアップルパン…66g 牛乳…200cc

奈良県産の食材

米・小麦粉・上新粉  
 大和牛・青ねぎ・なす  
 味吉野ピーマン・なめこ  
 梅ペースト・大和茶パン



生活リズムを整えましょう

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。生活リズムを整えるためにも早起きして朝ごはんをしっかり食べることが大切です。



家族で取り組む野菜プラス1皿生活

9月は「健康増進普及月間」「食生活改善普及運動」です。まずは今よりも「野菜プラス1皿」してみよう。付け合せにミニトマトやきゅうりを添えたり、冷凍野菜、カット野菜や乾物野菜を活用して野菜プラス1皿。できることから始めてみませんか。

【奈良市健康増進課より】

