


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 21日 (火)	クワパオ ぎゅうにゅう	クワパオ(70g)	1こ	小麦	A 22日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	76.5	乳	A 27日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	76.5	乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			むぎ	13.5	乳			むぎ	13.5	乳
B 22日 (水)	チンジャオロース	ぶたにく	20	小麦	B 21日 (火)	タコライス	ぶたにく	25.0	小麦	B 27日 (月)	なつやさいカレー	ぶたにく	12	小麦
		サラダあぶら	0.5	小麦			ぶたレバー	1	小麦			ぶたレバー	1	小麦
A 29日 (水)	はるさめの スープ	つちしょうが	0.5	小麦	A 30日 (木)	アップルパン ぎゅうにゅう	しお	0.1	小麦	A 31日 (金)	げんりょうむぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	68	乳
		おろしにんにく	0.03	小麦			こしょう	0.02	小麦			むぎ	12	乳
B 28日 (火)	グレープゼリー	こいくちしょうゆ	0.6	小麦	B 31日 (金)	やさいコロッケ	ぶたにく	45	小麦	B 30日 (木)	ホイコーロー	ぶたにく	30	小麦
		さとう	0.6	小麦			ごまあぶら	0.5	小麦			おろしにんにく	0.05	小麦
A 6日 (木)	かきあげ	さけ	0.6	小麦	A 3日 (月)	げんりょうむぎごはん ぎゅうにゅう	さけ	0.6	小麦	A 4日 (火)	パン ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	68	乳
		ピーマン	12	小麦			おろしにんにく	0.07	小麦			むぎ	12	乳
B 7日 (金)	かやくうどん	たまねぎ	25	小麦	B 3日 (月)	ぶたにくの しょうがいため	たまねぎ	45	小麦	B 5日 (水)	とりにくの レモンに	とりにく	60	小麦
		にんじん	10	小麦			こいくちしょうゆ	3.5	小麦			さけ	1.5	小麦
A 21日 (火)	はるさめの スープ	ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.8	小麦	B 3日 (月)	とうふの みそしる	さとう	2	小麦	A 5日 (水)	にくじゃが	さけ	1.5	小麦
		こいくちしょうゆ	0.3	小麦			みりん	1.5	小麦			こいくちしょうゆ	3	小麦
B 22日 (水)	グレープゼリー	さけ	0.5	小麦	A 7日 (金)	きつねやながわ	りんごピューレ	3	小麦	A 7日 (金)	きつねやながわ	こめ(奈良市産)	68	乳
		ごまあぶら	0.2	小麦			かたくりこ	0.45	小麦			むぎ	13.5	乳
A 29日 (水)	わかめスープ	みず	120	小麦	B 6日 (木)	やさいいため	あぶらあげ	5	小麦	B 6日 (木)	やさいいため	ぶたにく	45	小麦
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.8	小麦			たまねぎ	25	小麦			たまご	45	小麦
B 28日 (火)	わかめスープ	とりがらスープ	0.2	小麦	A 3日 (月)	あおうめゼリー	ごまあぶら	0.5	小麦	A 4日 (火)	パン ぎゅうにゅう	とりにく	60	小麦
		こいくちしょうゆ	0.2	小麦			うすくちしょうゆ	0.5	小麦			さけ	1.5	小麦
A 21日 (火)	クワパオ ぎゅうにゅう	こしょう	0.03	小麦	B 3日 (月)	あおうめゼリー	みそ	1	小麦	A 5日 (水)	にくじゃが	こいくちしょうゆ	3	小麦
		みず	120	小麦			しるみそ	1	小麦			みりん	1	小麦
B 22日 (水)	はるさめの スープ	さけ	0.5	小麦	A 7日 (金)	きつねやながわ	みず	110	小麦	A 7日 (金)	きつねやながわ	たまねぎ	15	小麦
		ごまあぶら	0.2	小麦			うすくちしょうゆ	0.3	小麦			かまぼこ	10	小麦
A 29日 (水)	わかめスープ	こしょう	0.03	小麦	B 6日 (木)	やさいいため	さとう	2	小麦	B 6日 (木)	やさいいため	たまねぎ	25	小麦
		みず	120	小麦			りんごピューレ	3	小麦			にんじん	10	小麦
B 28日 (火)	わかめスープ	ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.8	小麦	A 7日 (金)	きつねやながわ	かたくりこ	0.45	小麦	A 7日 (金)	きつねやながわ	さとう	2.5	小麦
		とりがらスープ	0.2	小麦			かたくりこ	0.45	小麦			さとう	2.5	小麦

古都ならの日



「古都ならの日」の献立は、奈良市産米PRのシンボルマークでお知らせします。

奈良市産米をおいしく食べる日として「古都ならの日」を設定し、毎月1回白米給食を実施します。

子どもたちに私たちが住む奈良への関心を深めてもらうよう、この日の給食には奈良の地場産物や郷土料理を積極的に取り入れています。



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 6日 (木)	かきあげ	ちいさいパン	1こ	小麦・乳	A 3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	乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			むぎ	12	乳
B 7日 (金)	かやくうどん	やきちくわ	5	小麦	B 3日 (月)	とうふの みそしる	とりにく	60	小麦
		たまねぎ	15	小麦			さけ	1.5	小麦
A 21日 (火)	クワパオ ぎゅうにゅう	ごぼう	10	小麦	A 4日 (火)	パン ぎゅうにゅう	こいくちしょうゆ	3	小麦
		ちりめんじゃこ	5	小麦			みりん	1	小麦
B 22日 (水)	はるさめの スープ	てんぷらこ	10	小麦	A 5日 (水)	にくじゃが	さとう	2.4	小麦
		しょうしんこ	5	小麦			レモンかじゅう	1.2	小麦
A 29日 (水)	わかめスープ	じょうしんこ	5	小麦	B 5日 (水)	ミネストローネ	かたくりこ	0.4	小麦
		みず	10	小麦			ベーコン	7	小麦
B 28日 (火)	わかめスープ	あぶらあげ	60	小麦	A 7日 (金)	きつねやながわ	キャベツ	30	小麦
		うどん	60	小麦			たまねぎ	30	小麦
A 6日 (木)	かきあげ	とりにく	10	小麦	B 6日 (木)	やさいいため	ホールコーン	5	小麦
		やきちくわ	5	小麦			マカロニ	3	小麦
B 7日 (金)	かやくうどん	かまぼこ	10	小麦	A 7日 (金)	きつねやながわ	コンソメ	1.8	小麦
		たまねぎ	25	小麦			うすくちしょうゆ	0.3	小麦
A 21日 (火)	クワパオ ぎゅうにゅう	にんじん	10	小麦	B 6日 (木)	やさいいため	こしょう	0.03	小麦
		しめじ	5	小麦			みず	110	小麦
B 22日 (水)	はるさめの スープ	あおねぎ	3	小麦	A 7日 (金)	きつねやながわ	さとう	2	小麦
		うるめぶし	2.5	小麦			りんごピューレ	3	小麦
A 29日 (水)	わかめスープ	だしこんぶ	0.5	小麦	B 6日 (木)	やさいいため	かたくりこ	0.45	小麦
		うすくちしょうゆ	0.5	小麦			かたくりこ	0.45	小麦
B 28日 (火)	わかめスープ	こいくちしょうゆ	0.2	小麦	A 7日 (金)	きつねやながわ	みず	110	小麦
		さけ	0.5	小麦			みず	110	小麦

【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)
7・8月分 (A班)	660	15	28	366	85	2.9	236	0.49	0.51	29	5.6
7・8月分 (B班)	664	15	28	372	85	3	240	0.49	0.51	3.3	5.9
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。
 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…81g 高学年用パン…95g 小さいパン…66g
 低学年用黒糖パン・アップルパン…81g 高学年用黒糖パン・アップルパン…95g 牛乳…200cc

クワパオ(割包)

A班 21日(火)
B班 22日(水)

クワパオは中華風の蒸しパンです。
割っておかずをはさんで食べます。
この日はパンはつきません。

奈良県産の食材

米・小麦粉
上新粉・玉ねぎ
青ネギ
大和丸なす

