



令和2年度 小学校

学校給食献立表

6月

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・帯解・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

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 15日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	76.5		A 16日 (火)	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン	1こ	小麦・乳	A 17日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	76.5			
		むぎ	13.5				ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			むぎ	13.5		ぎゅうにゅう	1ぼん
	ぎゅうにゅう	1ぼん	乳	ペンの ミートソースあえ		パンネ	30	小麦	ぶたスタミナどんぶり		ぶたにく	45		はるさめ	7.5	
	ぎゅうにく	20				ぶたミンチ	15				つちしょうが	1.2			コチジャン	0.3
B 15日 (月)	にくじゃが	さとう	1	小麦	とりレバーミンチ	5		B 16日 (火)	かんとくのり ならのはちみつだいず	ごまあぶら	0.5		かんとくのり(1.5g)	1ふくろ		
		こいくちしょうゆ	1	小麦	おろしにんにく	0.1				ならのはちみつだいず(7g)	1ふくろ					
		さけ	0.5		しお	0.2				ちゅうかスープ(ふんまつ)	0.75	小麦				
		サラダあぶら	0.2		こしょう	0.03	小麦			こいくちしょうゆ	1.95	小麦				
A 18日 (木)	はいがパン ぎゅうにゅう	はいがパン	1こ	小麦・乳	A 19日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	76.5		A 22日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	76.5			
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			むぎ	13.5				むぎ	13.5			
		とりにく	25				ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳		
		ベーコン	5				ぎゅうにく	18				ぶたにく	20			
B 19日 (金)	スープに	たまねぎ	40		B 18日 (木)	ビーフカレー	つちしょうが	0.3		B 22日 (月)	ピビンバ	さけ	0.6			
		にんじん	20				おろしにんにく	0.08				ガーリック	0.02			
		じゃがいも	45				しお	0.3				ぜんまい	10			
		キャベツ	40				こしょう	0.02				きりぼしだいこん	2			
A 23日 (火)	パン ぎゅうにゅう	パン	1こ	小麦・乳	B 23日 (火)	とうふのみそしる	あかぶどうしゅ	1		B 26日 (金)	はるさめスープ	ほうれんそう	30			
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			サラダあぶら	0.5				にんじん	10			
		ハンバーグ(50g)	1こ	小麦			じゃがいも	50				ごまあぶら	0.5			
		トマトケチャップ	13				たまねぎ	50				さとう	2.5			
B 24日 (水)	こめこマカロニの ミネストローネ	ウスターソース	3.5		A 24日 (水)	ふりかけ(なののはな)	にんじん	20		A 25日 (木)	マーボーとうふ	みりん	1			
		さとう	0.4				カレーこ	0.9				ちゅうかスープ(ふんまつ)	0.2	小麦		
		ようがらし	0.02				りんごピューレ	4				とりがらスープ	2			
		みず	25				トマトピューレ	8				こいくちしょうゆ	0.2	小麦		
A 26日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	76.5		B 25日 (木)	じゃがいものみそしる	コンソメ	1.5	小麦	A 30日 (火)	ポークビーンズ	さとう	0.3			
		むぎ	13.5				セロリ	3				みそ	1.5			
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			サラダあぶら	0.3				あかみそ	0.3			
		とりにく	20				コンソメ	1.3	小麦			ごまあぶら	0.1			
B 25日 (木)	かやくごはんのぐ	さとう	1	小麦	A 25日 (木)	とうふのみそしる	こしょう	0.02		B 26日 (金)	はるさめスープ	かたくりこ	0.3			
		みりん	1	小麦			うすくちしょうゆ	0.2	小麦			しるごま	0.8			
		みず	25				みず	45				すりごま	0.8			
		サラダあぶら	0.2				フルーツキャロットゼリー	1こ				いちみつとうがらし	0.01			
A 29日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	76.5		B 29日 (月)	ふりかけ(なののはな)	フルーツキャロットゼリー(50g)	1こ		A 30日 (火)	ポークビーンズ	いちみつとうがらし	0.01			
		むぎ	13.5				パン	1こ	小麦・乳			ベーコン	5			
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			ほしわかめ	0.5			
		とりにく	20				ししゃもフライ	2び	小麦			とうふ	30			
B 29日 (月)	じゃがいものみそしる	さとう	1	小麦	A 29日 (月)	ぶたにくの しょうがやき	あぶらあげ	5		A 30日 (火)	ポークビーンズ	とりがらスープ	2			
		みりん	1	小麦			たまねぎ	25				こいくちしょうゆ	0.2	小麦		
		みず	25				とうふ	30				さとう	0.5			
		サラダあぶら	0.2				やまとまな	5				トウバンジャン	0.1			
A 30日 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	76.5		B 29日 (月)	ふりかけ(なののはな)	あおねぎ	3		A 30日 (火)	ポークビーンズ	みそ	1.5			
		むぎ	13.5				うるめ節	3.3				みそ	0.3			
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			みそ	8				あかみそ	0.3			
		とりにく	20				しるみそ	1				ごまあぶら	0.1			
B 30日 (火)	ポークビーンズ	さとう	1	小麦	A 30日 (火)	ふりかけ(なののはな)	みそ	8		A 30日 (火)	ポークビーンズ	かたくりこ	0.2			
		みりん	1	小麦			うすくちしょうゆ	0.3	小麦			みず	8			
		みず	25				みず	110				ベーコン	3			
		サラダあぶら	0.2				フルーツキャロットゼリー	1こ				はるさめ	5			
A 31日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	76.5		B 30日 (火)	ふりかけ(なののはな)	とうふのみそしる	3.3		A 31日 (水)	ポークビーンズ	チンゲンサイ	20			
		むぎ	13.5				あおねぎ	3				にんじん	10			
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			うるめぶし	3.3				たまねぎ	20			
		とりにく	20				みそ	8				にら	3			
B 31日 (水)	じゃがいものみそしる	さとう	1	小麦	A 31日 (水)	ふりかけ(なののはな)	しるみそ	1		A 31日 (水)	ポークビーンズ	ちゅうかスープ(ふんまつ)	2	小麦		
		みりん	1	小麦			みそ	1				うすくちしょうゆ	0.3	小麦		
		みず	25				みず	110				さけ	0.5			
		サラダあぶら	0.2				アセロラゼリー	1こ				こしょう	0.03			

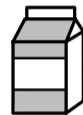
日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目	
B 30 日 (火)	げんりょうむぎごはん	こめ(奈良市産)	68		
		むぎ	12		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん		乳
		ちくわ(25g)	2ぼん		
	ちくわのカレーあげ	カレーこ	0.1		小麦
		てんぷらこ	6		
		みず	4.5		
		あげあぶら			
	ぶたじる	ぶたにく	10		
		きりぼしだいこん	2.5		
		にんじん	10		
		つきこんにやく	10		
		ごぼう	15		
		あおねぎ	3		
		うるめぶし	2		
		みそ	8		
		しろみそ	1		
		あかみそ	1		
	かんこくのり	みず	120		
		かんこくのり(1.5g)	1ぶくら		

	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)
6月分平均栄養量(A班)	673	14	26	373	105	2.8	280	0.56	0.51	36	7.8
6月分平均栄養量(B班)	658	14	26	372	104	2.6	268	0.54	0.51	25	7.0
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

注) 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。
 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
 低学年用米粉パン・胚芽パン ……81g
 高学年用米粉パン・胚芽パン ……95g 牛乳 ……200cc

奈良県産の食材

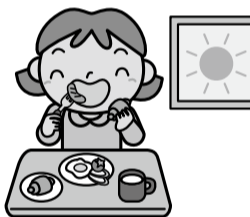
米
 米粉パン
 青ねぎ・なす
 小麦粉
 米粉マカロニ
 奈良のはちみつ大豆
 奈良のいちごゼリー



体づくりのために 栄養バランスのよい食事を心がけましょう！

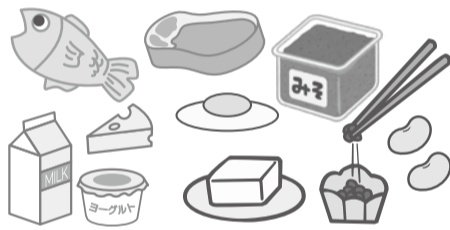
朝ご飯を必ず食べよう

体に良い習慣として、運動や睡眠に加えて、決まった時間に食事をとり、良い生活リズムをつくりましょう。



たんぱく質をとろう

病原菌に負けない抵抗力のある体をつくれます。



野菜・果物・いも類をとろう

ビタミンC

体の免疫力を高めます。



カロテン(ビタミンA)

のどや鼻の粘膜を強くし、体の免疫力を高めます。



外から帰った時、食事の前には手洗いをしよう

ウイルスは、手や口・鼻の粘膜を通して体内に侵入します。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

