



令和3年度 小学校

学校給食献立表

7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添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・飯坂・佐保・大宮・都路・平城・錦舞・萱美ヶ丘
 青和・右京・東萱美ヶ丘・二名・西大寺北・平城西・大宮寺西
 神功・朱雀・飯坂北・佐保川・佐保川・伏見
 B班 清美・大宮寺・東市・明治・都路・伏見・富雄南
 富雄北・田原・郷生・興東・あやめ池・鳥見・六条・富雄第三・三遊・清美南・伏見南・月ヶ瀬・都路

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 1日(木)	ちいさいパン ぎゅうにゅう	ちいさいパン	130	小麦・乳	A 2日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	76.5		A 5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	135	乳			むぎ	12	乳					
B 2日(金)	ズッキーニイリ スパゲティスカトール	スパゲティ	30	小麦	B 1日(木)	このほどんぶり	あぶらあげ	15	卵	B 5日(月)	いわしのみそに いかにんじん	いわし(35g)	1.2	小麦
		あさり	18				たまご	45	卵			わかめ	2	
A 6日(火)	にくだんごの あまずあん	しるごどうしゅ	0.5		A 7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	乳	A 8日(木)	パン ぎゅうにゅう チキンカツ	パン	130	小麦・乳
		ベーコン	8				むぎ	12	乳			ぎゅうにゅう	135	乳
B 7日(水)	とうがんのスープに	たまねぎ	45		B 6日(火)	にびたし たなばたじる	あぶらあげ	15	卵	B 9日(金)	きりぼしだいごんの ソースいため コーンスープ	チキンカツ(40g)	130	小麦
		たまねぎ	10				さけ	1.2				あぶらあげ	8	
A 9日(金)	なつやさいカレー	たまねぎ	45		A 12日(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	90	乳	A 13日(火)	パン ぎゅうにゅう フィッシュアンドチップス	パン	130	小麦・乳
		たまねぎ	15				むぎ	12	乳			ぎゅうにゅう	135	乳
B 8日(木)	かいそうサラダ	たまねぎ	45		B 12日(月)	すましじる	あぶらあげ	15	卵	B 14日(水)	オーストラリア 食育の日 コンソメスープ	たらフライ(40g)	35	小麦
		たまねぎ	10				さけ	1.5	小麦			フライドポテト	35	
A 14日(水)	ゴーヤイリ そぼろどんぶり	たまねぎ	45		A 15日(木)	ブラウンシチュー	こめ(奈良市産)	76.5		A 16日(金)	タッカルビ	あぶらあげ	8	小麦
		たまねぎ	15				むぎ	12	乳			あぶらあげ	8	
B 13日(火)	かぼちゃのみそしる	たまねぎ	45		B 16日(金)	ポイルサラダ	あぶらあげ	15	卵	B 15日(木)	もずくスープ	しょうゆ	0.04	小麦
		たまねぎ	10				さけ	1.5	小麦			しょうゆ	0.04	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
A 19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
		むぎ	12	
	ししゃもの レモンじょうゆあえ	ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦
		ししゃも(1び15g)	2び	
		あびあぶら	1	
		しるごま	1.7	
		レモンかじゅう	2	
		さとう	2	
		こいくちしょうゆ	1.3	
		みず	2.5	
ひじきと だいずのいそに	ひじき	10	小麦	
	にんじん	5		
	つきごんにやく	5		
	あぶらあげ	10		
	だいず	5		
	ひらてん	1		
	うるめぶし	0.2		
	サラダあぶら	2		
	さとう	0.5		
	みりん	2.5		
B 19日 (月)	じゃがいものみそしる	こいくちしょうゆ	10	小麦
		みず	35	
	じゃがいも	25		
	たまねぎ	5		
	あぶらあげ	0.3		
	ほしわかめ	3		
	うるめぶし	3.3		
	みそ	8		
	しろみそ	1		
	みず	110		

「世界の食文化にふれよう」

今月は『オーストラリア』

世界中の料理が楽しめる多国籍グルメ天国!

毎月19日は食育の日

今月登場する「フィッシュ&チップス」は、タラなどの白身魚のフライに、棒状のポテトフライを添えた料理で、もともとはイギリスを代表とする国民食のひとつでした。しかし、オーストラリアがイギリスの植民地となったことで伝わり、オーストラリアの代表的な料理になったと言われています。

奈良市の姉妹都市交流給食
福島県郡山市 5日(月)

*「重(じゅう)」 湖南地方の郷土料理
重は、干し貝柱のだしで里芋や山菜を煮た料理で、冠婚葬祭の時に作ります。祝い事には赤い人参を入れて重(じゅう)、仏事には人参を入れて重(ひら)と呼ばれます。

*「いかにんじん」
中通り北部に伝わる郷土料理
いかにんじんは、冬の寒い時期や、おめでたい日には欠かせない料理です。

郡山市イメージキャラクター
がくとくん おんぶちゃん

郡山市の小中学校では、奈良市の郷土料理「にゅうめん」や「ならあえ」が献立に登場するんだ。みんな楽しみにしてるよ!

暑い毎日を元気に過ごすための夏の食生活

- ・食事は1日3回食べる
- ・夏野菜を食べる
- ・食中毒に気をつける
- ・主菜のおかずを食べる
- ・冷たいものを食べ過ぎない
- ・水分補給をする

3食の食事は1日の元気の源

肉・魚・卵・大豆などをバランスよく

夏野菜を食べて、ビタミン・ミネラル・水分を補給し、夏バテを予防

食前の手洗い、食品の十分な加熱、食品の適切な温度管理を徹底して、食中毒を予防

食べ過ぎは、胃腸に負担をかけ、食欲低下の原因に

こまめな水分補給で熱中症を予防

8月

夏休みは、夜更かしや朝寝坊で朝食を抜いて過ごしがちです。食事をする時間や食べ方に注意し、1日3食栄養バランスの良い食事を心がけましょう。給食の献立を参考にして、簡単な朝ごはんや料理などに、親子でチャレンジしませんか。

また、おやつも、量や時間を決めて食べるようにしましょう。

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
A 26日 (木)	パン ぎゅうにゅう	パン	1こ	小麦・乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん	
	ハンバーグのケチャップに	ハンバーグ(60g)	1こ	小麦
		トマトケチャップ	11	
		ウスターソース	3	
		さとう	0.3	
		ようがらし	0.02	
		みず	25	
		とりにく	15	
		にんじん	15	
B 27日 (金)	スープに	たまねぎ	40	小麦
		じゃがいも	45	
	キャベツ	40		
	ホールコーン	10		
	セロリ	2		
	サラダあぶら	0.3		
	コンソメ	1.3		
	さけ	0.5		
	こしょう	0.02		
	うすくちしょうゆ	0.2		
みず	45			
A 27日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	76.5	乳
		むぎ	13.5	
	まぐろそぼろどんぶり	ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦
		まぐろあぶらづけ	0.8	
		つちしょうが	30	
		にんじん	10	
		ごぼう	20	
		さいいんげん	3	
		サラダあぶら	0.8	
		さとう	2.5	
こいくちしょうゆ	3.5			
みず	0.6			
B 26日 (木)	にんじんちりめん	にんじん	20	小麦
		さきかたくあん	6	
	ちりめんじゃこ	5		
	しるごま	1		
	ごまあぶら	0.5		
	さとう	1		
	こいくちしょうゆ	1		
	うすくちしょうゆ	0.5		
	いちみつとうがらし	0.01		
	とうふ	25		
わかめのみそしる	あぶらあげ	6	小麦	
	たまねぎ	20		
	あおなづき	3		
	ほしわかめ	0.5		
	うるめぶし	3.3		
	みそ	8		
	しろみそ	1		
	みず	110		

A 30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
		むぎ	12	
	マーボー豆腐	ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦
		とうふ	50	
		ぶたミンチ	15	
		つちしょうが	0.4	
		ガーリック	0.1	
		たけのこ	0.1	
		たまねぎ	20	
		にんじん	10	
あおなづき	1			
B 30日 (月)	ワンタンスープ	ちゅうかスープ(かんまつ)	0.2	小麦
		とりがらスープ	0.2	
	こいくちしょうゆ	0.5		
	さとう	0.2		
	トウバンジャン	0.1		
	みそ	1.5		
	あかみそ	0.3		
	ごまあぶら	0.1		
	かたくりこ	0.2		
	みず	8		
こごかな	10			

A 31日 (火)	パン ぎゅうにゅう	パン	1こ	小麦・乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん	
	ビーンズドライカレー	びんご	25	小麦
		ぶたミンチ	0.3	
		つちしょうが	0.1	
		あろしにんにく	0.1	
		あかぶどうしゆ	0.5	
		しお	0.1	
		こしょう	0.02	
		たまねぎ	45	
にんじん	15			
こぶきいも	だいず	15	小麦	
	カレーこ	0.7		
	コンソメ	0.5		
	トマトケチャップ	8		
	ウスターソース	0.5		
	トンカツソース	0.2		
	さとう	0.3		
	じゃがいも	55		
	しお	0.3		
	ベーコン	5		
ミネストローネ	キャベツ	30	小麦	
	たまねぎ	20		
	にんじん	10		
	トマト	8		
	マカロニ	3		
	コンソメ	1.8		
	うすくちしょうゆ	0.3		
	こしょう	0.01		
	みず	110		

B 31日 (火)	げんりょうむぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	76.5	乳
		むぎ	13.5	
	きりぼしだいごんと ひじきののもの	ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦
		いわしのかんろに(10g)	1ぼん	
		ひじき	1	
		きりぼしだいごん	5	
		あぶらあげ	5	
		ひらてん	5	
		にんじん	5	
		サラダあぶら	0.5	
さとう	3			
こうや豆腐の みそしる	こいくちしょうゆ	3	小麦	
	うすくちしょうゆ	1		
	みりん	1		
	うるめぶし	1		
	みず	20		
	こうや豆腐	1.5		
	あぶらあげ	5		
	たまねぎ	15		
	にんじん	5		
	キャベツ	15		
あおなづき	3			
うるめぶし	3.3			
みそ	7			
あかみそ	1			
みず	110			

	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)	食塩相当量(g)
7・8月分平均栄養量(A期)	657	16.0	27.0	361	90	3.4	262	0.49	0.51	29	5.4	2.4
7・8月分平均栄養量(B期)	655	16.0	26.0	365	90	3.4	256	0.49	0.51	27	5.3	2.3
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	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0

奈良県産の食材

米・青ねぎ・なす・トマト

小麦粉

※奈良市保健給食課ホームページにおいて一部紹介しています。

注) ※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 低学年減量ご飯154g 高学年減量ご飯…199g(※を15%混ぜたま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 牛乳…200cc