



令和3年度 小学校

学校給食献立表

10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・都跡・平城・鶴舞・登美ヶ丘・青和・右京・東登美ヶ丘・二名・西大寺北・平城西・大安寺西・神功・朱雀・鼓阪北・佐保台・佐保川・左京
B班 済美・大安寺・東市・辰市・明治・帯解・伏見・富雄南・富雄北・田原・柳生・興東・あやめ池・鳥見・六条・富雄第三・三碓・済美南・伏見南・月ヶ瀬・都祁

Main table with columns for Date (献立名), Food Name (食品名), Portion (1人分), and Allergen (特定原材料7品目). It lists daily school lunch menus for October, categorized by class (A/B) and day of the week.

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 18日(月)	むぎごはん ぎゅうにゅう スペインオムレツ パエリアのぐ	こめ(奈良市産)	76.5	乳卵	A 19日(火)	パン ぎゅうにゅう	パン	1こ	小麦・乳	A 20日(水)	むぎごはん	こめ(奈良市産)	76.5	乳
		むぎ	13.5				ぎゅうにゅう	1ぼん				むぎ	13.5	
B 18日(月)	ガーリックスープ	スペインオムレツ(50g)	1こ	小麦	A 21日(木)	むぎごはん ぎゅうにゅう	にくだんご	35	小麦	A 22日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	76.5	乳
		とりにく	16				むぎ	13.5				ぎゅうにゅう	1ぼん	
A 21日(木)	ポークチャップ	あさり	15	小麦	B 21日(木)	おでん	はくさい	30	小麦	B 22日(金)	コンソメスープ	葱	0.02	小麦
		しろうぶどうしゅ	1				うすくちしょうゆ	0.2				さとう	1	
B 22日(金)	アセロラゼリー	たまねぎ	15	小麦	A 26日(火)	むぎごはん ぎゅうにゅう コーンしゅうまい	たまねぎ	20	小麦	A 27日(水)	チキンカレー	こめ(奈良市産)	76.5	小麦・乳
		にんじん	10				とりにく	10				むぎ	13.5	
A 26日(火)	きりぼしだいこんのソースいため	さやいんげん	5	小麦	B 26日(火)	かいそうサラダ	きゅうにゅう	1ぼん	小麦	A 28日(木)	フラン克福ルトのケチャップあえ	こめこパン	1こ	小麦・乳
		さとう	1				かき	0.01				ぎゅうにゅう	1ぼん	
B 27日(水)	ちゅうかスープ	キャベツ	25	小麦	A 29日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう だしまきたまご	とりにく	10	乳	B 29日(金)	かぼちのサラダ	ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦・乳
		コンソメ	0.45				あかぶどうしゅ	1				きりぼしだいこん	5	
A 29日(金)	ちくぜんに	うすくちしょうゆ	0.2	小麦	B 28日(木)	ふのみそしる	きりぼしだいこん	5	小麦	A 28日(木)	ミネストローネ	こめこパン	1こ	小麦・乳
		ターメリック	0.3				たまねぎ	30				きりぼしだいこん	5	
B 28日(木)	ふのみそしる	こしょう	0.01	小麦	A 22日(金)	たかなちりめん	たまねぎ	30	小麦	B 25日(月)	あすかじる	こめ(奈良市産)	90	小麦
		パプリカ	0.02				にんじん	10				ちくわの	1ぼん	
A 22日(金)	アセロラゼリー	みず	110	小麦	B 25日(月)	たかなちりめん	きゅうにゅう	1ぼん	小麦	B 25日(月)	あすかじる	ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦
		アセロラゼリー(40g)	1こ				さつまいも	60				ちくわの	1ぼん	
B 25日(月)	アセロラゼリー	アセロラゼリー(40g)	1こ	小麦	A 25日(月)	たかなちりめん	はるさめ	5	小麦	B 25日(月)	あすかじる	きんごまあげ	0.5	小麦
		アセロラゼリー(40g)	1こ				あげあぶら	6				ならづけきんぴら	25	
A 25日(月)	アセロラゼリー	アセロラゼリー(40g)	1こ	小麦	B 21日(木)	たかなちりめん	こいくちしょうゆ	0.3	小麦	B 25日(月)	あすかじる	ならづけきんぴら	25	小麦
		アセロラゼリー(40g)	1こ				さとう	5				あすかじる	10	
B 25日(月)	アセロラゼリー	アセロラゼリー(40g)	1こ	小麦	A 27日(水)	チキンカレー	うすくちしょうゆ	0.3	小麦	B 29日(金)	ミネストローネ	ミネストローネ	3	小麦
		アセロラゼリー(40g)	1こ				かたくりこ	0.3				ミネストローネ	3	
A 27日(水)	きりぼしだいこんのソースいため	キャベツ	25	小麦	B 26日(火)	かいそうサラダ	かたくりこ	0.3	小麦	A 28日(木)	フラン克福ルトのケチャップあえ	フラン克福ルトのケチャップあえ	0.4	小麦
		コンソメ	0.45				かたくりこ	0.3				フラン克福ルトのケチャップあえ	0.4	
B 27日(水)	ちゅうかスープ	コンソメ	0.45	小麦	A 29日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう だしまきたまご	さとう	1	小麦	B 29日(金)	かぼちのサラダ	かぼちのサラダ	50	小麦
		こしょう	0.01				たまねぎ	15				かぼちのサラダ	50	
A 29日(金)	ちくぜんに	こしょう	0.01	小麦	B 28日(木)	ふのみそしる	たまねぎ	15	小麦	A 28日(木)	ミネストローネ	たまねぎ	30	小麦
		アセロラゼリー(40g)	1こ				にんじん	10				ミネストローネ	3	
B 28日(木)	ふのみそしる	アセロラゼリー(40g)	1こ	小麦	A 22日(金)	たかなちりめん	にんじん	10	小麦	B 25日(月)	あすかじる	にんじん	10	小麦
		アセロラゼリー(40g)	1こ				じゃがいも	15				あすかじる	10	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
A 29日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう だしまきたまご	こめ(奈良市産)	76.5	乳卵
		むぎ	13.5	
B 28日(木)	ふのみそしる	だしまきたまご(50g)	1こ	小麦
		とりにく	10	
A 29日(金)	ちくぜんに	さやいんげん	5	小麦
		やきちくわ	7	
B 28日(木)	ふのみそしる	ごぼう	15	小麦
		こんにやく	15	
A 29日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう だしまきたまご	にんじん	15	乳卵
		れんこん	7	
B 28日(木)	ふのみそしる	サラダあぶら	0.6	小麦
		さけ	1.5	
A 29日(金)	ちくぜんに	こいくちしょうゆ	2.5	小麦
		みりん	1	
B 28日(木)	ふのみそしる	さとう	2	小麦
		みず	5	
A 29日(金)	ちくぜんに	ふ	0.8	小麦
		あぶらあげ	5	
B 28日(木)	ふのみそしる	にんじん	10	小麦
		たまねぎ	25	
A 29日(金)	ちくぜんに	ほしわかめ	0.3	小麦
		あおねぎ	3	
B 28日(木)	ふのみそしる	うるめぶし	3.6	小麦
		みそ	9	
A 29日(金)	ちくぜんに	しるみそ	1	小麦
		みず	120	

	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)
10月分平均栄養量(A班)	675	15	27	375	90	3.1	248	0.49	0.51	26	5.4	2.4
10月分平均栄養量(B班)	673	15	28	373	90	3.6	248	0.48	0.52	26	5.5	2.5
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

10月は「食品ロス削減月間」

食品ロスとは、
食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。

日本では、1年間で600万トンを超える食べ物が捨てられています。これは、一人ひとりが毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になります。

<食品ロスを減らすために…>

- 家にある食材をチェックし、必要な分だけを買う。
- すぐ食べる食品は、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ。
- 食べられる量を作り、残さず食べる。
- 冷蔵庫や食品庫は整理整頓し、食べないまま捨てることのないようにする。

食品ロスは、SDGs(持続可能な開発目標)の目標達成のために取り組むべき課題にもなっています。

奈良県産の食材

米・青ねぎ・小麦粉・上新粉
金ごま・豆腐・ブルーベリージャム
黒大豆枝豆・さつまいも・天ぷら粉・米粉パン
※奈良市保健給食ホームページにおいて一部紹介しています。

「世界の食文化にふれよう」

毎月19日は食育の日

今月は『スペイン』

1972年(昭和47年)に、奈良市とスペインのトレド市が姉妹都市になりました。スペインでは、にんにくやオリーブ油を用い、素材そのものを味わう料理が多いです。18日に、「スペインオムレツ」と代表的な料理の「パエリア」をアレンジしたものが登場します。

☆ 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
低学年用麦ご飯…154g 高学年用減量麦ご飯…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
低学年用米粉パン…81g 高学年用米粉パン…95g
牛乳…200cc