



令和4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・都跡・平城・鶴舞・登美ヶ丘 青和・東登美ヶ丘・二名・西大寺北・平城西・大安寺西 ならやま・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

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(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふチャンプルー	こめ(奈良市産)	76.5		A 2日(木)	ちいさいパン ぎゅうにゅう かやくうどん	ちいさいパン	1こ	小麦・乳	A 3日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとうずら たまごのあまからに きりぼしだいこんの につけ ふのみそしる	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	乳			うどん	55	小麦			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳
		ぶたにく	13				あぶらあげ	10				ぶたにく	30	
		ごまあぶら	0.5				かまぼこ	10				サラダあぶら	0.3	
		さけ	0.5				たまねぎ	25				さけ	1.2	
		こいくちしょうゆ	0.6	小麦			にんじん	10				うすらたまご	20	卵
		とうふ	40				あおねぎ	3				さとう	1.5	
		キャベツ	30				うるめがし	2.5				みりん	2	小麦
		にんじん	20				だしこんぶ	0.5				こいくちしょうゆ	1.5	
こしょう	0.03		うすくちしょうゆ	5	小麦	かたくりこ	0.5							
ちゅうかスープ(ふんまつ)	0.4	小麦	こいくちしょうゆ	2	小麦	みず	4.5							
とりがらスープ	1.2		みりん	1		きりぼしだいこん	7							
かたくりこ	0.4		さとう	0.5		サラダあぶら	0.5							
ベーコン	4		しお	0.1		あぶらあげ	5							
ワンタンのかわ	12	小麦	みず	120		ひらてん	5							
チンゲンサイ	15		たまねぎ	15		にんじん	5							
たまねぎ	30		にら	3		さとう	3	小麦						
ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7	小麦	ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7		こいくちしょうゆ	3	小麦						
こいくちしょうゆ	0.3	小麦	こいくちしょうゆ	0.3		うすくちしょうゆ	1	小麦						
さけ	0.5		さけ	0.5		みりん	1							
ごまあぶら	0.2		さけ	0.2		うるめがし	1							
みず	120		みず	120		みず	20	小麦						
ミニアセロラゼリー	1こ		ミニアセロラゼリー(22g)	1こ		ふ	0.8	小麦						
						あぶらあげ	5							
						にんじん	10							
						たまねぎ	25							
						ほしわかめ	0.3							
						あおねぎ	3							
						うるめがし	3.6							
						みそ	9							
						しろみそ	1							
						みず	120							
A 6日(月)	ごはん ぎゅうにゅう きびなごあげ こうやのこのにもの じゃがいものみそしる	こめ(奈良市産)	90		A 7日(火)	パン ぎゅうにゅう プレーンオムレツ スープに キャンディチーズ	パン	1こ	小麦・乳	A 8日(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのカレーに あさりのしぐれに キャベツのみそしる	こめ(奈良市産)	76.5	
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			むぎ	13.5						
		きびなごあげ	30	小麦			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳					
		あげあぶら	7				さば(40g)	1こ	卵					
		こうやのこ	10				トマトケチャップ	5						
		とりミンチ	10				ぶたにく	15						
		さけ	0.6				サラダあぶら	0.3						
		にんじん	10				にんじん	20						
		あおねぎ	3				たまねぎ	40						
		さとう	2.3	小麦			じゃがいも	45						
こいくちしょうゆ	1.2	小麦	キャベツ	40										
みりん	0.6		ホールコーン	10										
うすくちしょうゆ	1.7	小麦	セロリ	2										
うるめがし	1		コンソメ	1.3	小麦									
みず	35		こしょう	0.02										
じゃがいも	35		うすくちしょうゆ	0.2	小麦									
たまねぎ	25		みず	45										
あぶらあげ	5		キャンディチーズ(1こ5g)	2こ	乳									
ほしわかめ	0.3													
あおねぎ	3													
うるめがし	3.3													
みそ	8													
しろみそ	1													
みず	110													
A 9日(木)	パン ぎゅうにゅう ポークチャップ クリームシチュー	パン	1こ	小麦・乳	A 10日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき たかなちりめん かきたまじる	こめ(奈良市産)	76.5		A 13日(月)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくの よしのくずに  古都ならの日 ならあえ ならなめこのみそしる	こめ(奈良市産)	90	
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			むぎ	13.5						
		ぶたにく	25				ぎゅうにゅう	1ぼん	乳					
		サラダあぶら	0.5				とりにく	30						
		たまねぎ	35				さけ	1.3						
		しめじ	10				さとう	1	小麦					
		トマトケチャップ	7				こいくちしょうゆ	1						
		さとう	1				にんじん	10						
		トンカツソース	1.5				こまづな	20						
		しお	0.05				うるめがし	1						
ベーコン	5		さとう	1										
たまねぎ	35		みりん	1.5	小麦									
にんじん	15		りんごピューレ	2										
じゃがいも	50		かたくりこ	0.3										
チンゲンサイ	15	小麦	たかなづけ	15										
コンソメ	1.5		ちりめんじゃこ	8										
しお	0.15		しろごま	2										
こしょう	0.03		ごまあぶら	0.3	小麦									
かくチーズ	0.15	乳	こいくちしょうゆ	0.5	小麦									
ぎゅうにゅう	40	乳	さとう	0.5										
じょうしんこ	2		みりん	0.3	卵									
だっしふんにゅう	3	乳	たまご	25										
バター	1	乳	にんじん	8										
みず	40		えのきたけ	5										
			あおねぎ	3										
			うるめがし	3										
			しお	0.05	小麦									
			うすくちしょうゆ	3.5										
			かたくりこ	0.5										
			みず	120										
A 14日(火)	こめこパン ぎゅうにゅう ならだいずの ポークビーンズ コールスローサラダ	こめこパン	1こ	小麦・乳	A 15日(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう ちくわのきんごまあげ ならのマーボーなす ビーフンスープ	こめ(奈良市産)	76.5		A 16日(木)	パン ぎゅうにゅう とりにくのレモンに ジャーマンポテト こめこマカロニの ミネストローネ みかんジャム	パン	1こ	小麦・乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			むぎ	13.5						
		ぶたにく	15				ぎゅうにゅう	1ぼん	乳					
		サラダあぶら	0.3				やきちくわ(25g)	1ぼん	小麦					
		あかびंदうしゅ	1				てんぷらこ	3						
		しお	0.1				きんごま	0.6						
		こしょう	0.03				みず	4						
		ガーリック	0.03				あげあぶら	20						
		じゃがいも	50				ぶたミンチ	0.4						
		たまねぎ	45				つちしょうが	0.05						
にんじん	15		おろしにんにく	10										
だいず	20	小麦	にんじん	45										
コンソメ	1.2		なす	5	小麦									
ローリエ	0.01		ピーマン	5										
トマトピューレ	3		ちゅうかスープ(ふんまつ)	0.4	小麦									
パプリカ	0.03	小麦	とりがらスープ	1										
こむぎこ	3	小麦	さとう	0.6	小麦									
バター	3	乳	こいくちしょうゆ	1.8										
さとう	0.75		さけ	1										
ゆ	20		みそ	1										
トマトケチャップ	8		こめず	0.3										
ウスターソース	2		かたくりこ	0.5										
なまクリーム	1	乳	ごまあぶら	0.5										
みず	35		ベーコン	8										
キャベツ	40		ピーマン	6										
にんじん	5		にんじん	10										
ホールコーン	7		たまねぎ	20										
コールスロードレッシング	8		チンゲンサイ	15	小麦									
			ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7	小麦									
			うすくちしょうゆ	0.3	小麦									
			ごまあぶら	0.3										
			みず	120										
B 30日(木)	ミニアセロラゼリー	ミニアセロラゼリー(22g)	1こ		B 3日(金)	やまとちやいり かきあげ いちごジャム	いちごジャム(15g)	1ふくら		B 2日(木)	きりぼしだいこんの につけ ふのみそしる	きりぼしだいこん	5	
									あぶらあげ			5		
									ひらてん			5		
									にんじん			5		
									さとう			3	小麦	
									こいくちしょうゆ			3	小麦	
									うすくちしょうゆ			1		
									みりん			1		
									うるめがし			1		
									みず			20	小麦	
B 6日(月)	じゃがいものみそしる	じゃがいも	35		B 8日(水)	スープに	ホールコーン	10		B 7日(火)	キャベツのみそしる	キャベツ	25	
		たまねぎ	25				コンソメ	1.3	小麦					
		あぶらあげ	5				こしょう	0.02						
		ほしわかめ	0.3				うすくちしょうゆ	0.2	小麦					
		あおねぎ	3				みず	45						
		うるめがし	3.3				キャンディチーズ	2こ	乳					
		みそ	8											
		しろみそ	1											
		みず	110											
						</								

奈良県の食材

米・青ねぎ・なす・なめこ・豆腐・吉野ぐす
 米粉パン・大豆・金ごま・米粉マカロニ・
 梅ペースト・みかんジャム・小麦粉・天ぷら粉

※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) 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、学校を通じて対象生徒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 (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

食育の日テーマ

日本の郷土料理について知ろう

今月は『福岡県』

がめ煮

AB班 27日

友好都市交流給食
太宰府市



毎月19日は**食育の日**



写真出典 農林水産省HP うちの郷土料理webサイト

がめ煮は、正月やお盆のような人が集まるときによく作られています。博多の方言「がめくりこむ（寄せ集めるの意味）が名前の由来とされています。また、がめ煮は「筑前煮」とも呼ばれます。

友好都市20周年を記念し、同じ日に太宰府市では奈良市の学校給食が食べられます。
