



令和4年度 小学校

学校給食献立表

9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						
A1日(木)	パン ぎゅうにゅう プレーンオムレツ エリンギの マヨネーズいため	パン	1こ	小麦・乳	A2日(金)	ごはん ぎゅうにゅう にしんのかんろに	こめ(奈良市産)	90		A5日(月)	げんりょうごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	80							
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳											
		プレーンオムレツ(50g)	1こ				にしんのかんろに(25g)	1きれ	小麦											
		トマトケチャップ	5				きりぼしだいこん	7												
		まぐろあぶらづけ	10	小麦			あぶらあげ	5												
		マカロニ	6				ひらてん	5												
		エリンギ	12				にんじん	5												
		にんじん	10				サラダあぶら	0.5												
		こまつな	12				さとう	3												
		ノンエッグマヨネーズ	8.5				こいくちしょうゆ	3	小麦											
B2日(金)	ガーリックスープ	しお	0.02		B1日(木)	きりぼしだいこんの につけ	うすくちしょうゆ	1	小麦	B5日(月)	わふうカレーうどん	こいくちしょうゆ	3	小麦						
		こしょう	0.03	小麦			うすくちしょうゆ	3.5	小麦											
		こいくちしょうゆ	0.3	小麦			みりん	1												
		うすくちしょうゆ	0.2	小麦			うるめがし	1												
		コンソメ	0.2	小麦			みず	20												
		ベーコン	5				ふ(しるものよう)	0.8	小麦											
		たまねぎ	15				あぶらあげ	5												
		にんじん	7				にんじん	5												
		トマトダイス	5				たまねぎ	12												
		キャベツ	20				じゃがいも	20												
A6日(火)	ブラウンシチュー	おろしにんにく	0.1	小麦	A7日(水)	にくどうふ	あおねぎ	3		A8日(木)	パン ぎゅうにゅう チキンカツ	パン	1こ	小麦・乳						
		コンソメ	1.7	小麦			うるめがし	3.6				ぎゅうにゅう(40g)	1こ	乳						
		しお	0.05				みそ	10				チキンカツ	1こ	小麦						
		こしょう	0.02				しろみそ	1				あけあぶら								
		パプリカ	0.02				みず	130				ポークフランク	10							
		うすくちしょうゆ	0.3	小麦								たまねぎ	10							
		みず	130	乳								なす	15							
		キャンディチーズ(5g)	1こ									ズッキーニ	5							
		B7日(水)	かいそうサラダ	パン			1こ	小麦・乳	B6日(火)			ピーマンとじゃこの いりに	こめ(奈良市産)	90		B9日(金)	ラタトゥイユ	たまねぎ	10	
				ぎゅうにゅう			1ぼん	乳					ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			だいたい	10	
ぶたにく	18				やきどうふ	20	小麦	トマトダイス		8										
しお	0.1				ふ(すきやきよう)	2		オリーブあぶら		0.3										
こしょう	0.03				いとこんにやく	15		ガーリック		0.02										
ガーリック	0.03				こまつな	10		あかぶどうしゅ		1										
あかぶどうしゅ	1				たまねぎ	15		しお		0.05										
サラダあぶら	0.3				しろねぎ	5		こしょう		0.01										
じゃがいも	50				こいくちしょうゆ	3.5	小麦	さとう		1	小麦									
たまねぎ	25				さとう	2		コンソメ		0.3										
にんじん	10		ピーマン	13		トマトケチャップ	8													
しめじ	10		ちりめんじゃこ	6		たまねぎ	25													
コンソメ	1.5	小麦	しろごま	1		サラダあぶら	0.4													
こむぎこ	4	小麦	ごまあぶら	0.3		しお	0.1													
バター	4	乳	さとう	0.5		こしょう	0.05													
ゆ	30		みりん	1	小麦卵	えだまめ(うらごし)	13													
さとう	0.3		こいくちしょうゆ	0.5		しろいんげんまめ(うらごし)	20													
トマトピューレ	4		たまご	8		えだまめ	3	小麦												
トマトケチャップ	8		かまぼこ	15		コンソメ	1.8	小麦												
ウスターソース	1		たまねぎ	8		ぎゅうにゅう	40	乳												
だっしふんにゅう	2	乳	にんじん	3		じょうしんこ	2													
パプリカ	0.03	乳	あおねぎ	3		だっしふんにゅう	3	乳												
なまクリーム	1		うるめがし	3		なまクリーム	0.5	乳												
みず	35		しお	0.05		バター	0.5													
キャベツ	40		うすくちしょうゆ	0.5		みず	75													
きゅうり	7		かたくりこ	0.5																
かいそうミックス	0.4		みず	120																
ホールコーン	5	小麦																		
ゆずしょうゆドレッシング	7	小麦																		
ぼうソーセージ	1ぼん	小麦・かに																		
A9日(金)	ハンバーグのてりに	こめ(奈良市産)	90	乳	A12日(月)	ごはん ぎゅうにゅう きびなごあげ	こめ(奈良市産)	90	乳	A13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	小麦			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦						
		ハンバーグ(60g)	1こ				きびなごあげ	30				にくだんご	50							
		さとう	2.5				あけあぶら	8				たまねぎ	25							
		こいくちしょうゆ	3.5				とりにく	12				にんじん	7							
		さけ	1.2				ミニがんと	10				ピーマン	5							
		みりん	2.5				ごぼう	10				サラダあぶら	0.6							
		かたくりこ	0.5				こんにやく	10				ちゅうかスープ(ふんまつ)	0.3	小麦						
		みず	30				にんじん	10				さとう	0.3							
		さといも	25				サラダあぶら	0.3				こいくちしょうゆ	0.2	小麦						
にんじん	20		うるめがし	1	小麦	こめず	0.5													
やきちくわ	7		さけ	1.5		トマトケチャップ	1													
さやいんげん	3		こいくちしょうゆ	4		こしょう	0.02													
うるめがし	0.5		みりん	2		ぶたにく	8													
さとう	2		かたくりこ	0.5		はるさめ	6													
さけ	1	小麦	みず	15		とうがん	30													
こいくちしょうゆ	2.5		キャベツ	30		たまねぎ	15													
みりん	1		あぶらあげ	5		にんじん	7													
かたくりこ	0.5		たまねぎ	10		チンゲンサイ	15													
みず	15		にんじん	5		ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7	小麦												
キャベツ	30		あおねぎ	3		こいくちしょうゆ	0.3	小麦												
あぶらあげ	5		うるめがし	3.3		さけ	0.5													
たまねぎ	10		みそ	9		ごまあぶら	0.2													
にんじん	5		しろみそ	1		みず	80													
あおねぎ	3		みず	120																
うるめがし	3.3		つきみゼリー(30g)	1こ																
キャベツ	30																			
あぶらあげ	5																			
たまねぎ	10																			
にんじん	5																			
あおねぎ	3																			
うるめがし	3.3																			
みそ	9																			
しろみそ	1																			
みず	120																			
つきみゼリー	1こ																			
A14日(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう このはどんぶり	こめ(奈良市産)	76.5		A15日(木)	ちいさいパン ぎゅうにゅう	ちいさいパン	1こ	小麦・乳	A16日(金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	90	乳						
		むぎ	13.5	乳			ぎゅうにゅう	1ぼん				ぎゅうにゅう	1ぼん							
		ぎゅうにゅう	1ぼん	卵			スパゲティ	30	小麦			ちりめんじゃこ	6							
		あぶらあげ	15				ベーコン	8				こめず	4							
		たまご	45				しろぶどうしゅ	0.5				こくもつず	1.5							
		かまぼこ	8				たまねぎ	20				さとう	3.2							
		たまねぎ	30				にんじん	5				きんとときまめ	10							
		にんじん	10				ほうれんそう	5				こうやどうふ	3							
		えのきたけ	5				しめじ	5				ごぼう	8							
		あおねぎ	3				オリーブあぶら	0.8				にんじん	7							
うるめがし	2		しお	0.2		さといも	6													
こいくちしょうゆ	4	小麦	こしょう	0.02		ひじき	0.8													
うすくちしょうゆ	4	小麦	ガーリック	0.1	小麦	やきちくわ	5													
みりん	2		コンソメ	1.5		うるめがし	0.2													
さとう	2		ローリエ	0.02		さとう	3													
さけ	1		パプリカ	0.01		みりん	0.5	小麦												
かたくりこ	1		トマトピューレ	3		こいくちしょうゆ	2													
みず	50		トマトケチャップ	5	乳	うすくちしょうゆ	0.3	小麦												
キャベツ	35		かくチーズ	1		みず	20													
チンゲンサイ	15		だっしふんにゅう	2			ぶたにく	10												
こまつな	10		じょうしんこ	1.5			あぶらあげ	5												
にんじん	5		ぎゅうにゅう	40	乳		きりぼしだいこん	2.5												
サラダあぶら	0.5		バター	0.5			にんじん	10												
みりん	0.5		みず	40			つきこんにやく	10												
うすくちしょうゆ	0.5	小麦	キャベツ	35			あおねぎ	3												
こいくちしょうゆ	0.8	小麦	にんじん	10			うるめがし	2												
かつおがし	0.5		ホールコーン	10			みそ	8												
しろごま	1		コールスロッドレッシング	7			しろみそ	1												
すりごま	1		みかんゼリー	10			あかみそ	1												
			いちごゼリー	20			みず	120												
			マスケットゼリー	20																
			オレンジジュース	30																
B13日(火)	チンゲンサイの ごまいため	こめ(奈良市産)	76.5		B16日(金)	ポイルサラダ	ちいさいパン	1こ	小麦・乳	B15日(木)	きんとときまめいり かきまぜ 徳島県 食育の日	こめ(奈良市産)	90	乳						
		むぎ	13.5	乳			ぎゅうにゅう	1ぼん				ぎゅうにゅう	1ぼん							
		ぎゅうにゅう	1ぼん	卵			スパゲティ	30	小麦			ちりめんじゃこ	6							
		あぶらあげ	15				ベーコン	8				こめず	4							
		たまご	45				しろぶどうしゅ	0.5				こくもつず	1.5							
		かまぼこ	8				たまねぎ	20				さとう	3.2							
		たまねぎ	30				にんじん	5				きんとときまめ	10							
		にんじん	10				ほうれんそう	5				こうやどうふ	3							
		えのきたけ	5				しめじ	5				ごぼう	8							
		あおねぎ	3				オリーブあぶら	0.8				にんじん	7							
うるめがし	2		しお	0.2		さといも	6													
こいくちしょうゆ	4	小麦	こしょう	0.02		ひじき	0.8													
うすくちしょうゆ	4	小麦	ガーリック	0.1	小麦	やきちくわ	5													
みりん	2		コンソメ	1.5		うるめがし	0.2													
さとう	2		ローリエ	0.02		さとう	3													
さけ	1		パプリカ	0.01		みりん	0.5	小麦												
かたくりこ	1		トマトピューレ	3		こいくちしょうゆ	2													
みず	50		トマトケチャップ	5	乳	うすくちしょうゆ	0.3	小麦												
キャベツ	35		かくチーズ	1		みず	20													
チンゲンサイ	15		だっしふんにゅう	2			ぶたにく	10												
こまつな	10		じょうしんこ	1.5			あぶらあげ	5												
にんじん	5		ぎゅうにゅう	40	乳		きりぼしだいこん	2.5												
サラダあぶら	0.5		バター	0.5			にんじん	10												
みりん	0.5		みず	40			つきこんにやく	10												
うすくちしょうゆ	0.5	小麦	キャベツ	35			あおねぎ	3												
こいくちしょうゆ	0.8	小麦	にんじん	10			うるめがし	2												
かつおがし	0.5		ホールコーン	10			みそ	8												
しろごま	1		コールスロッドレッシング	7			しろみそ	1												
すりごま	1		みかんゼリー	10			あかみそ	1												
			いちごゼリー	20			みず	120												
			マスケットゼリー	20																
			オレンジジュース	30																

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 20日(火)	パン ぎゅうにゅう	パン ぎゅうにゅう チキンフランク (40g)	1こ 1ぼん 1ぼん	小麦・乳 乳	A 21日(水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ (奈良市産) ぎゅうにゅう いわし (35g)	90 1ぼん 1び	乳	A 22日(木)	パン ぎゅうにゅう あげぎょうざ	パン ぎゅうにゅう ぎょうざ (1こ 18g)	1こ 1ぼん 2こ	小麦・乳 乳 小麦
	フランクフルトの ケチャップあえ	トマトペースト トマトケチャップ ウスターソース トンカツソース さとう ようがらし キャベツ	3 3 0.3 0.4 0.2 0.04 50			いわしのさっぱり	つちしょうが こいくちしょうゆ さとう みりん さけ こくもつず みず	1.2 3 3 2 1 2 15	小麦		バンバンジー	ささみフレーク ごまあぶら きゅうり しろねぎ つちしょうが いとかんてん さけ こいくちしょうゆ しろごま	10 0.5 25 2 0.5 0.3 0.5 0.3	小麦
B 21日(水)	キャベツのソテー	コンソメ こしょう うすくちしょうゆ ベーコン あさり しろぶどうしゅ たまねぎ にんじん じゃがいも しらいんげんまめ(うらごし)	0.3 0.4 0.5 5 12 0.5 15 10 35 20	小麦 小麦 小麦	B 20日(火)	こうやのこのにもの	さとう こいくちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ うるめぶし みず あぶらあげ とうふ えのきたけ たまねぎ ほしわかめ あおねぎ うるめぶし みそ しろみそ みず	2.3 1.2 0.6 1.7 1 35 5 25 7 10 0.3 3 3 9 1 120	小麦 小麦	ビーフンスープ	ごまみそドレッシング ぶたにく さけ ごまあぶら ビーフン うずらたまご にんじん たまねぎ チンゲンサイ ちゅうかスープ(ふんまつ) うすくちしょうゆ みず	7 8 0.5 0.3 6 20 7 10 10 1.7 0.3 120	小麦 小麦	
	クラムチャウダー	コンソメ しお こしょう じょうしんこ ぎゅうにゅう だっしぶんにゅう バター みず	1.5 0.2 0.03 1.5 40 3 0.5 40	小麦 乳 乳		えのきたけの みそしる								
B 22日(木)	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ	こめ (奈良市産) ぎゅうにゅう ぎょうざ (1こ 18g)	90 1ぼん 2こ	乳 小麦	A 26日(月)	ごはん さばのしょうがに	こめ (奈良市産) さば (40g) つちしょうが こいくちしょうゆ さとう みりん さけ みず ぶたにく サラダあぶら さけ なす ピーマン にんじん さとう こいくちしょうゆ ごとかみそ みそ あかみそ みりん そうめん あぶらあげ かまぼこ たまねぎ にんじん トマト あおねぎ うるめぶし だしこんぶ うすくちしょうゆ しお みず	90 1きれ 1.2 1 3 2 1 15 25 0.6 1 40 7 10 2.5 1.5 1 2 1 0.5 6 5 12 5 5 3 3 0.2 2.7 0.1 140	小麦	B 28日(水)	パン ぎゅうにゅう あじフライ ポテトサラダ もちむぎ ミネストローネ	パン ぎゅうにゅう あじフライ (40g) あげあぶら じゃがいも にんじん ホールコーン ノンエッグマヨネーズ(10g) ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん もちむぎ コンソメ うすくちしょうゆ こしょう みず	1こ 1ぼん 1こ 50 7 5 1ふくろ 5 35 15 10 2 1.8 0.3 0.03 120	小麦・乳 乳 小麦
	バンバンジー	ささみフレーク ごまあぶら きゅうり しろねぎ つちしょうが いとかんてん さけ こいくちしょうゆ しろごま ごまみそドレッシング ぶたにく さけ ごまあぶら ビーフン うずらたまご にんじん たまねぎ チンゲンサイ ちゅうかスープ(ふんまつ) うすくちしょうゆ みず	10 0.5 25 2 0.5 0.3 0.5 0.3 0.3 7 8 0.5 0.3 6 20 7 10 10 1.7 0.3 120	小麦 小麦		ならのなすと ピーマンの みそいため		吉都ならの日 トマトにゅうめん						
A 28日(水)	ごはん ぎゅうにゅう だしまきたまご	こめ (奈良市産) ぎゅうにゅう だしまきたまご (50g)	90 1ぼん 1こ	小麦・乳 乳 卵	A 29日(木)	パン ぎゅうにゅう	パン ぎゅうにゅう ぶたにく ごまあぶら おろしにんにく さけ こしょう たまねぎ にんじん キャベツ にら あかみそ みそ さとう こいくちしょうゆ コチジャン テンメンジャン かたくりこ ベーコン もずく とうふ たまねぎ チンゲンサイ ちゅうかスープ(ふんまつ) こいくちしょうゆ さけ こしょう みず	1こ 1ぼん 30 0.5 0.05 0.3 0.03 15 7 40 3 2.2 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 5 10 30 10 10 1.7 0.3 0.5 0.03 120	小麦・乳 乳	A 30日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう やさいカレー	こめ (奈良市産) むぎ ぎゅうにゅう ぶたにく ミンチ つちしょうが おろしにんにく しお こしょう あかぶどうしゅ たまねぎ かぼちゃ にんじん なす ゴーヤ カレー トマトピューレ りんごピューレ コンソメ チャツネ だっしぶんにゅう かくチーズ バター ごむぎこ さとう ゆ トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ ヨーグルト (おとう) みず ごぼう こくもつず にんじん ごまドレッシング	76.5 13.5 1ぼん 15 0.3 0.08 0.15 0.02 1 30 30 15 10 5 0.9 8 4 1.5 1 3 3 4 0.2 30 2 3 0.8 2 40 30	乳 小麦 乳 乳 乳 小麦 乳 小麦
	にびたし	うるめぶし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さとう みず さつまいも あぶらあげ たまねぎ あおねぎ うるめぶし みそ しろみそ あかみそ みず	0.5 2 0.5 1.5 0.5 5 35 5 12 3 3.3 8 1 1 120	小麦 小麦		ホイコーロー		もずくスープ						
B 27日(火)	さつまいもの みそしる	さつまいも あぶらあげ たまねぎ あおねぎ うるめぶし みそ しろみそ あかみそ みず	35 5 12 3 3.3 8 1 1 120	小麦 小麦	B 30日(金)	ミルククリーム	ミルククリーム (15g)	1ふくろ	乳	B 29日(木)	ごぼうサラダ	ごぼう こくもつず にんじん ごまドレッシング	5 7	小麦

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	VA (μgRAE)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
9月分平均栄養量(A班)	644	16	31	376	83	3.0	217	0.5	0.5	25	5.0	2.5
9月分平均栄養量(B班)	647	16	31	374	83	3.0	217	0.5	0.5	25	4.9	2.4
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	0.4	0.4	25	4.5	2.0

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 低学年用減量ご飯…154g 高学年用減量ご飯…198g (麦ご飯は、麦を15%混ぜています)
 低学年用パン…81g 高学年用パン…95g 小さいパン…66g 牛乳…200cc

食育とSDGs ～食育ピクトグラム～

7 災害に
そなえよう



災害への備え

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。

詳しくは 食育ピクトグラムのご案内【農林水産省HP】
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pictgram/index.html>

※SDGs…持続可能な開発のための国際的な開発目標



～「ローリングストック」をしましょう～

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



The diagram illustrates the 'Rolling Stock' method. At the top, a woman is shown pushing a shopping cart filled with various food items. A speech bubble coming from her says '補充する' (Refill/Restock). Below this, a large grey cloud contains the text 'ローリングストック' (Rolling Stock). Two curved arrows originate from the cloud: one points upwards towards the shopping cart, and the other points downwards towards the text '消費' (Consumption) located at the bottom of the diagram.

～2学期からの学校給食について～

奈良市では、地場産物や郷土料理を積極的に取りいれ、奈良への関心を深めてもらう「古都ならの日」を設けています。9月から「古都ならの日」は、和食を味わう日として、牛乳をつけずに提供します。また、白ご飯の回数も増やし、奈良市産米をよりおいしく味わっていただけるようにします。

奈良県産の食材

米・青ねぎ・なす・味吉野ピーマン・小麦粉・
上新粉

※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。



しかもろくん
© 奈良市観光協会

食育の日テーマ

日本の郷土料理について知ろう

今月は『徳島県』

金時豆入りかきまぜ

A班16日・B班15日




金時豆

ちらしずし的一种です。徳島県では、酢飯に食材を散らし、かきまぜて作ることから「かきまぜ」と呼ばれるようになったそうです。甘く煮た金時豆を入れることが特徴です。また、すだちや柚子の生産量が多く、すし飯の味付けに使うこともあります。

写真出典
「食育フォーラム」健学社より