

令和4年度 小学校

学校給食献立表

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

[illegible]

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(木)	こくとうパン ぎゅうにゅう コーンしゅうまい もやしいため	こくとうパン	1こ	小麦・乳	A 21日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう きつねやながわ どんぶり	こめ(奈良市産)	76.5	乳卵	A 24日(月)	げんりょうごはん ぎゅうにゅう にしんのかんろに まんばのけんちゃん 香川県 食育の日 	こめ(奈良市産)	80	乳小麦				
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			むぎ	13.5				ぎゅうにゅう	1ぼん		小麦	にしんのかんろに(25g)	15	小麦
		コーンしゅうまい(1こ30g)	2こ	小麦			たまご	45				たかなづけ	15		小麦			
		ぶたにく	5				あぶらあげ	15				チンゲンサイ	10		小麦			
		ごまあぶら	0.3				ごぼう	20				はくさい	10		小麦			
		つちしょうが	0.3				かまぼこ	10				にんじん	10		小麦			
		トウバンジャン	0.05				たまねぎ	35				あつあげ	10		小麦			
		にんじん	5				にんじん	10				ひらてん	5		小麦			
		ふともやし	35				えのきたけ	10				うるめぶし	0.5		小麦			
		あおねぎ	3				あおねぎ	3				こいくちしょうゆ	2		小麦			
		こしょう	0.01				うるめぶし	2				うすくちしょうゆ	1		小麦			
		さとう	0.8				こいくちしょうゆ	4				さとう	0.5		小麦			
こいくちしょうゆ	1	小麦	うすくちしょうゆ	4	みりん	5	小麦											
かたくりこ	0.2		さとう	2.2	さけ	2		うどん	55	小麦								
トック	15		みりん	2	さけ	1		とりにく	10									
ベーコン	5		かたくりこ	1	みず	45		あぶらあげ	10									
とうふ	20		みず	15	くろだいずえだまめ	0.1		にんじん	10									
はくさい	25		くろだいずえだまめ	15	しお	20		ごぼう	5									
にんじん	5		あさり	20	つちしょうが	0.6		だいこん	10									
にら	4		つちしょうが	0.04	こんぶこ	1.2		たまねぎ	10									
ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7	小麦	こんぶこ	0.8	さとう	0.8		ほししいたけ	0.2									
しお	0.05		こいくちしょうゆ	0.8	たまりしょうゆ	1.6		あおねぎ	3									
みず	110		みりん	0.8	さけ	0.8		うるめぶし	2.5									
			さけ	0.8				だしこんぶ	0.5	小麦								
								うすくちしょうゆ	5	小麦								
								こいくちしょうゆ	2									
								みりん	1									
								さとう	0.5									
								しお	0.1									
								みず	120									
A 25日(火)	パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ	パン	1こ	小麦・乳	A 26日(水)	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ ひじきとだいの いそに	こめ(奈良市産)	90	乳小麦	A 27日(木)	パン ぎゅうにゅう はくさいの クリームに	パン	1こ	小麦・乳				
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう	1ぼん				ぎゅうにゅう	1ぼん		乳			
		ぶたにく	20				あじフライ(40g)	1こ				とりにく	10					
		サラダあぶら	0.3				あけあぶら					サラダあぶら	0.2					
		あかぶどうしゅ	1				ひじき	2.5				はくさい	45					
		しお	0.1				にんじん	5				たまねぎ	15					
		こしょう	0.03				つきこんにやく	5				にんじん	10					
		ガーリック	0.03				あぶらあげ	5				じゃがいも	35					
		たまねぎ	30				だいず	10				チンゲンサイ	5					
		にんじん	10				ひらてん	5				コンソメ	1.5		小麦			
		じゃがいも	50				うるめぶし	1				しお	0.05					
		だいず	25				サラダあぶら	0.2				こしょう	0.03					
コンソメ	1.2	小麦	さとう	2	ぎゅうにゅう	40	乳											
トマトピューレ	3		みりん	0.5	だっしふんにゅう	3	乳											
トマトケチャップ	8		こいくちしょうゆ	2.5	じょうしんこ	2.5												
パプリカ	0.03		みず	10	かくチーズ	1	乳											
ローリエ	0.01	小麦	あぶらあげ	5	みず	30												
こむぎこ	3	小麦	とうふ	25	かぼちゃ	45												
バター	3	乳	えのきたけ	10	えだまめ	5												
さとう	0.5		はくさい	20	ホールコーン	5												
ゆ	20		あおねぎ	3	ノンエッグマヨネーズ(10g)	1ふくら												
ウスターソース	2		うるめぶし	3.3	キャラメルクリーム(15g)	1ふくら	乳											
なまクリーム	1	乳	みそ	8														
みず	20		しろみそ	1														
ごぼう	30		みず	110														
こくもつず	5																	
にんじん	5																	
ごまドレッシング	8	小麦																
A 28日(金)	ごはん ぎゅうにゅう だしまきたまご ぶたじゃが	こめ(奈良市産)	90	乳卵	A 31日(月)	わかめごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ	こめ(奈良市産)	90	乳	B 27日(木)	てづくりふりかけ	奈良県産の食材 米・米粉パン・小麦粉・上新粉 天ぷら粉・豆腐・青ねぎ 黒大豆枝豆・発芽玄米ふりかけ ※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。  しがまろくん © 奈良市観光協会						
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			わかめごはん	2.25										
		だしまきたまご(50g)	1こ				ぎゅうにゅう	1ぼん										
		ぶたにく	20				やきちくわ(25g)	1ぼん										
		サラダあぶら	0.2				あおのり	0.2										
		さとう	1	小麦			てんぷらこ	3										
		こいくちしょうゆ	1				みず	4.5										
		さけ	0.5				あけあぶら											
		じゃがいも	70				こうやのこ	7										
		たまねぎ	45				とりミンチ	10										
		にんじん	10				さけ	0.6										
		いとこんにやく	20				にんじん	10										
さとう	2		あおねぎ	3														
みりん	1		さとう	2.3														
こいくちしょうゆ	4	小麦	こいくちしょうゆ	1.6														
うすくちしょうゆ	1	小麦	みりん	0.6														
しお	0.1		うすくちしょうゆ	1.7														
みず	20		うるめぶし	1														
ちりめんじゃこ	4		みず	35														
ひじき	1		ぶたにく	8														
かつおぶし	1		はくさい	20														
しおこんぶ	0.5	小麦	さつまいも	30														
しろごま	2		ごぼう	5														
こめず	0.4		あおねぎ	3														
さとう	1		うるめぶし	3.3														
こいくちしょうゆ	0.8	小麦	みそ	7														
みりん	0.8		しろみそ	1														
さけ	0.4		あかみそ	1														
みず	3		みず	110														