



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

日	献立名	食品名	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(火)	パン ぎゅうにゅう クリームシチュー	パン	1こ	小麦・乳	A 2日(水)	ごはん ぎゅうにゅう おでん	こめ(奈良市産)	90	乳	A 4日(金)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ	こめ(奈良市産)	90	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	
		ベーコン	6				とりにく	15				とうふ	50	
		じゃがいも	45				あつあげ	30				ぶたミンチ	20	
B 2日(水)	ポイルサラダ チョコクリーム	たまねぎ	45	小麦	B 1日(火)	あさりのしぐれに	うずらたまご	20	卵	B 22日(火)	ワンタンスープ	つちしょうが	0.4	小麦
		にんじん	20				ひらてん	10				ガーリック	0.1	
		しめじ	5				だいこん	55				たけのこ	5	
		コンソメ	1.5				じゃがいも	55				たまねぎ	20	
A 7日(月)	ならあえ とうふのみそしる	しお	0.1	小麦	A 8日(火)	パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ	こんにゃく	20	小麦・乳	A 9日(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう このはどんぶり	ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.2	小麦
		こしょう	0.03				かくぎりこんぶ	1				こいくちしょうゆ	0.2	
		こむぎこ	3.5				こいくちしょうゆ	3				さとう	0.5	
		バター	3.5				うすくちしょうゆ	3				トウバンジャン	0.1	
B 7日(月)	だいがくいも	ぎゅうにゅう	40	乳	B 9日(水)	こんさいサラダ	さとう	2.5	小麦	B 8日(火)	ひじきのいために	みそ	1.5	小麦
		かくチーズ	1				みりん	1				あかみそ	0.3	
		だっしふんにゅう	3				さけ	1				ごまあぶら	0.1	
		なまクリーム	1				うるめぶし	1.5				かたくりこ	0.2	
A 10日(木)	あげぎょうざ にんじんしりしり	キャベツ	30	小麦	A 11日(金)	ぶたじゃが	みず	8	小麦・乳	A 14日(月)	ぶたにくと やまとまなの いためもの	みず	8	乳
		にんじん	35				コンソメ	1.2				こいくちしょうゆ	4	
		まぐろあぶらづけ	14				トマトピューレ	3				うすくちしょうゆ	4	
		にぼし(ふんまつ)	0.3				トマトケチャップ	8				さとう	2	
B 11日(金)	わかめスープ	うすくちしょうゆ	1	小麦	B 10日(木)	もやしいため	パブリカ	0.03	小麦	B 14日(月)	にゅうめん	さけ	1	小麦
		こしょう	0.02				ローリエ	0.01				かたくりこ	1	
		ベーコン	5				こむぎこ	3				みりん	1	
		ほしわかめ	0.5				バター	3				さとう	0.5	
A 15日(火)	かぼちゃと やまとポークフライ ポイルキャベツ	とうふ	30	小麦	A 16日(水)	すきやき	ゆ	20	乳	A 17日(木)	マカロニの クリームに	ひじき	3	小麦・乳
		チンゲンサイ	10				ウスターソース	2				サラダあぶら	0.5	
		たまねぎ	20				なまクリーム	1				つちしょうが	0.3	
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.5				みず	25				トウバンジャン	0.05	
B 16日(水)	かきたまスープ	こいくちしょうゆ	0.2	小麦	B 15日(火)	かたひらあかね ちりめん	ふともやし	35	小麦	B 18日(金)	ブロッコリーの サラダ	あぶらあげ	5	小麦
		さけ	0.5				にんじん	10				かまぼこ	5	
		こしょう	0.03				あおねぎ	3				たまねぎ	25	
		みず	120				こしょう	0.01				にんじん	10	
A 16日(水)	かきたまスープ	アセロラゼリー	1こ	小麦	B 15日(火)	かき	こいくちしょうゆ	1	小麦	B 18日(金)	ブロッコリーの サラダ	あおねぎ	3	小麦・乳
		かき(50g)	1/4こ				さとう	0.5				うるめぶし	3.3	
		かき(50g)	1/4こ				こいくちしょうゆ	1				みそ	5	
		かき(50g)	1/4こ				かたくりこ	0.2				しろみそ	1	

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(金)	ごはん ぎゅうにゅう どんどろけめしのぐ 鳥取県 食育の日  ゆみがはまみそしる	こめ(奈良市産)	90		A 21日(月)	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに きりぼしだいこんの につけ えのきたけの みそしる	こめ(奈良市産)	90		A 22日(火)	パン ぎゅうにゅう にくだんご タイピーエン ミルククリーム	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	乳			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳
		とりにく	20				さば(40g)	1きれ	小麦			ぶたにく	2こ	
		とうふ	20				つちしょうが	1.2				ぶたにく	10	
		にんじん	15				こいくちしょうゆ	3				ごまあぶら	0.5	
		ごぼう	10				さとう	3				つちしょうが	0.5	
		あおねぎ	10				みりん	2				おろしにんにく	0.06	
		ごまあぶら	1				さけ	1				しお	0.06	
		うすくちしょうゆ	5	小麦			みず	15				こしょう	0.05	
		さけ	2				きりぼしだいこん	7				さけ	1	
B 17日(木)	なしゼリー	さとう	2		B 21日(月)	えのきたけの みそしる	サラダあぶら	0.5		B 4日(金)	ミル	たまねぎ	25	
		さとう	2				あぶらあげ	5				にんじん	5	
		さつまいも	20				ひらてん	5				ほししいたけ	0.5	
		だいこん	10				にんじん	5				たけのこ	5	
		にんじん	10				さとう	3	小麦			はくさい	40	
		あぶらあげ	6				こいくちしょうゆ	1	小麦			チンゲンサイ	10	
		しろねぎ	10				うるめがし	1				かまぼこ	5	
		うるめがし	3.6	乳			みず	20				うずらたまご	25	卵
		だっしふんにゅう	3				あぶらあげ	5				はるさめ	10	
		みそ	8				とうふ	25				ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7	小麦
A 24日(木)	パン ぎゅうにゅう チキンカツ ほうれんそうの ソテー きのこのポタージュ	パン	1こ	小麦・乳	A 25日(金)	ごはん ぎゅうにゅう だしまきたまご きんぴらごぼう  11月24日は 「和食の日」 じゃがいもの みそしる	こめ(奈良市産)	90		A 28日(月)	むぎごはん ぎゅうにゅう キーマカレー かいそうサラダ	こめ(奈良市産)	76.5	
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			むぎ	13.5	
		チキンカツ(40g)	1こ	小麦			だしまきたまご(50g)	1こ	卵			ぎゅうにゅう	20	
		あけあぶら	20				ぶたにく	5				ぶたミンチ	0.3	
		ほうれんそう	25				ごまあぶら	0.3				サラダあぶら	0.3	
		キャベツ	10				ひらてん	8				つちしょうが	0.08	
		にんじん	0.3	小麦			ごぼう	25				おろしにんにく	0.15	
		サラダあぶら	0.3	小麦			にんじん	15				しお	0.02	
		コンソメ	0.03				つきこんにやく	5				こしょう	1	
		しお	0.1	小麦			さやいんげん	5				あかぶどうしゅ	50	
B 25日(金)	なしゼリー	うすくちしょうゆ	0.3	小麦	B 24日(木)	じゃがいもの みそしる	さけ	0.5		B 28日(月)	かいそうサラダ	じゃがいも	50	
		ベーコン	3				さとう	2				たまねぎ	50	
		たまねぎ	40				こいくちしょうゆ	3	小麦			にんじん	20	
		にんじん	15				みりん	0.5				トマトピューレ	6	
		しめじ	5				じゃがいも	30				りんごピューレ	6	
		えのきたけ	5				たまねぎ	25				コンソメ	1.4	小麦
		ホールコーン	10				あぶらあげ	5				チャツネ	0.8	
		クリームコーン	10				ほしわかめ	0.3				だっしふんにゅう	3	乳
		しろいんげんまめ(うらごし)	15				あおねぎ	3				かくチーズ	3	乳
		コンソメ	1.5	小麦			うるめがし	3.3				バター	4	小麦
A 29日(火)	パン ぎゅうにゅう ハンバーグの ケチャップに フライドポテト コンソメスープ	パン	1こ	小麦・乳	A 30日(水)	ごはん ぎゅうにゅう にしんのかんろに こうやのこのにももの ぶたじる	こめ(奈良市産)	90		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 (麦ご飯は、麦を15%混ぜています) 低学年用パン・米粉パン…81g 高学年用パン・米粉パン…95g 牛乳…200cc	こめ(奈良市産)	90		
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳		こめ(奈良市産)	90		
		とうふハンバーグ(60g)	1こ	小麦			にしんのかんろに(25g)	1きれ	小麦		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳	
		トマトケチャップ	4				こうやのこ	7			とりにく	10		
		トマトペースト	5				さけ	0.6			さけ	0.6		
		ウスターソース	2.5				にんじん	10			にんじん	10		
		さとう	0.25				あおねぎ	3			あおねぎ	3		
		ようがらし	0.02				さとう	2.3	小麦		さとう	1.6	小麦	
		みず	20				こいくちしょうゆ	1.6			みりん	0.6		
		B 30日(水)	なしゼリー	フライドポテト			40		B 29日(火)		ぶたじる	うすくちしょうゆ	1.7	小麦
あげあぶら	1				うるめがし	1		みず		30				
しお	0.15				みず	35		みそ		8				
ベーコン	5				ぶたにく	10		しろみそ		1				
キャベツ	35				ごぼう	5		あかみそ		1				
たまねぎ	20				あぶらあげ	5		みず		110				
にんじん	10				だいこん	30								
ホールコーン	5				にんじん	10								
コンソメ	1.6			小麦	はくさい	10								
うすくちしょうゆ	0.3			小麦	あおねぎ	3								
こしょう	0.01		うるめがし	2										
みず	110		みそ	7										