

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
D 16日(木)	パン 牛乳 コーンしゅうまい 春雨のスープ煮	パン	1個	小麦・乳	D 17日(金)	ご飯 牛乳 ハンバーグのおろし煮 白菜の煮びたし	米(奈良市産)	110	乳	D 20日(月)	ご飯 牛乳 わかさぎフライ きんぴらごぼう 滋賀県 食育の日 	米(奈良市産)	110	乳
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳					
		コーンしゅうまい(1個 30g)	2個	小麦			わかさぎフライ	39	小麦					
		豚肉	19.5				揚げ油							
		ごま油	0.26				豚肉	6.5						
		白菜	52				ごま油	0.65						
		にんじん	13				平天	10.4						
		玉ねぎ	32.5				ごぼう	32.5						
		太もやし	13				れんこん	6.5						
		チンゲン菜	19.5				赤こんにやく	13						
E 17日(金)	フルーツクリーム	中華スープ(粉末)	2.6	小麦	E 16日(木)	ふのみそ汁	さやいんげん	6.5		E 20日(月)	打ち豆汁	酒	0.65	
		濃口しょうゆ	0.39	小麦			砂糖	2.6						
		酒	0.65				濃口しょうゆ	3.9	小麦					
		かたくり粉	0.39				みりん	0.65						
		水	104				油揚げ	6.5						
		ホイップクリーム	16.9	乳			大根	26						
		みかん	26				にんじん	13						
		パインアップル	26				玉ねぎ	13						
							里芋	19.5						
							打ち豆	10.4						
D 21日(火)	クリームシチュー	パン	1個	小麦・乳	D 22日(水)	ブルコギ	うるめ節	4.68		D 24日(金)	にしんのかんろ煮	うるめ節	4.29	
		牛乳	1本	乳			みそ	11.7						
		ベーコン	6.5				白みそ	1.3						
		じゃがいも	58.5				水	156						
		玉ねぎ	58.5				米(奈良市産)	110	乳			牛乳	1本	乳
		にんじん	26				豚肉	32.5				にしんのかんろ煮(25g)	1切	小麦
		かぶ	26				ごま油	1.3				鶏ミンチ	6.5	
		コンソメ	1.95	小麦			おろしにんにく	0.39				サラダ油	0.65	
		塩	0.13				酒	2.6				おから	3.9	
		こしょう	0.04				コチジャン	0.65				焼ちくわ	5.2	
E 22日(水)	ポイルサラダ	小麦粉	4.55	小麦	E 21日(火)	かきたまスープ	濃口しょうゆ	2.6	小麦	E 28日(火)	きらずの煮物	にんじん	13	
		バター	4.55	乳			砂糖	1.04				ごぼう	6.5	
		牛乳	52	乳			玉ねぎ	39				つきこんにやく	6.5	
		角チーズ	1.3	乳			青ねぎ	1.95				青ねぎ	1.95	小麦
		脱脂粉乳	3.9	乳			にんじん	13				うるめ節	2.6	
		生クリーム	1.3	乳			太もやし	13				濃口しょうゆ	2.99	
		水	39				にら	3.9				砂糖	3.25	
		キャベツ	39				白ごま	0.65	卵			酒	0.65	
		にんじん	13				卵	39	卵			みりん	1.95	
		ホールコーン	13				玉ねぎ	26				水	39	
りんごジャム	1袋		にんじん	13		豚肉	13							
			中華スープ(粉末)	2.21	小麦	油揚げ	6.5							
			塩	0.07	小麦	大根	39							
			酒	0.65	小麦	にんじん	13							
			濃口しょうゆ	0.65		太もやし	13							
			かたくり粉	0.65		青ねぎ	3.9							
			水	143		うるめ節	2.6							
			小魚	11		みそ	9.1							
						白みそ	1.3							
						赤みそ	1.3							
						水	143							
D 27日(月)	おでん	米(奈良市産)	110		D 28日(火)	減量米粉パン 牛乳	減量米粉パン	1個	小麦・乳	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。 ご飯…242g (麦ご飯は、麦を15%混ぜています) パン…125g 減量米粉パン…95g 揚げパン…95g 牛乳…200cc	米(奈良市産)	110		
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳					
		鶏肉	10.4				スパゲティ	39	小麦					
		厚揚げ	39	卵			豚ミンチ	33.8						
		うずら卵	26				ガーリック	0.04						
		平天	13				塩	0.26						
		大根	71.5				こしょう	0.04						
		じゃがいも	71.5				赤ぶどう酒	0.39						
		こんにやく	26				玉ねぎ	65						
		角切り昆布	1.3				にんじん	19.5						
E 27日(月)	ちりめんキャベツ	濃口しょうゆ	3.9	小麦	E 24日(金)	ミートソース スパゲティ	コンソメ	1.56	小麦					
		淡口しょうゆ	3.9	小麦			トマトピューレ	28.6						
		砂糖	3.25				トマトケチャップ	10.4						
		みりん	1.3				ウスターソース	0.65						
		酒	1.3				トンカツソース	0.65	小麦					
		うるめ節	1.95				濃口しょうゆ	0.65						
		水	32.5				パプリカ	0.04						
		ちりめんじゃこ	10.4				砂糖	0.78						
		キャベツ	32.5				水	19.5						
		きざみたくあん	9.1				ブロッコリー	26						
ごま油	0.39		キャベツ	26										
砂糖	0.65		ホールコーン	13										
みりん	1.3		ノンエッグマヨネーズ(10g)	1袋										
濃口しょうゆ	1.56	小麦												