



令和5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8品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)を表示しています。
推奨20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8品目	日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目	日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A1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	A2日(金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	90	乳	A5日(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	90	乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦			ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦			ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦
B2日(金)	マカロニのクリームに	マカロニ	28	小麦	B1日(木)	ブルコギ	ぶたにく	23	小麦	B5日(月)	ししゃもフライ	ししゃもフライ(1び20g)	2び	小麦
		ベーコン	3				ごまあぶら	1				あげあぶら	3	
A6日(火)	ハンバーグの ケチャップに	ハンバーグ	60	小麦	A7日(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	76.5	乳	A8日(木)	パン ぎゅうにゅう	パン	1こ	小麦・乳
		ケチャップ	4				むぎ	13.5	小麦			ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦
B7日(水)	ポテトサラダ	じゃがいも	45		B6日(火)	ぶたスタミナどんぶり	ぶたにく	25	小麦	B9日(金)	ラタトゥイユ	オリーブあぶら	0.3	
		ニンジン	10				つちしょうが	0.8				ポークフランク	5	
A9日(金)	げんりょうごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	80	乳	A12日(月)	ぶたじゃが	じゃがいも	70	小麦	A13日(火)	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン	1こ	小麦・乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦			たまねぎ	50				ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦
B8日(木)	わふうカレーうどん	うどん	50	小麦	B12日(月)	かたひらあかねちりめん	ちりめんじゃこ	3		B14日(水)	ならだいずの ポークビーンズ	コンソメ	1.2	小麦
		カレー	3.5	小麦			かたひらあかね	4				たまねぎ	40	
A14日(水)	ならのマーボーなす	なす	40		A15日(木)	じゃがいもと ツナのいためもの	じゃがいも	35	小麦	A16日(金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	90	乳
		しょうゆ	1.8	小麦			さけ	1				ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦
B13日(火)	わかめスープ	わかめ	3		B16日(金)	こめマカロニの ミネストローネ	こめ	5	小麦	B15日(木)	いわしフライ	いわしフライ(50g)	1び	小麦
		しょうゆ	0.03				マカロニ	1				あげあぶら	3	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目	日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目	日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A 19日(月)	ごはん ぎゅうにゅう にしんのかんろに ごもくめしのぐ 栃木県 食育の日 	こめ(奈良市産)	90	乳 小麦	A 20日(火)	パン ぎゅうにゅう あげぎょうざ パンバンジー ならの ほうじちゃスープ キャラメルクリーム	パン	1こ	小麦・乳 乳 小麦	A 21日(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ポイルサラダ	こめ(奈良市産)	76.5	乳 小麦 乳 小麦 乳
		ぎゅうにゅう	13.5				ぎゅうにゅう	13.5				むぎ	13.5	
B 19日(月)	かみなりじる	にしんのかんろに(25g)	1きれ		B 21日(水)	ならの ほうじちゃスープ	ささみフレーク	12		B 20日(火)	ポークカレー	ぶたにく	15	
		とりにく	10				あげあぶら	0.5				つちしょうが	0.3	
A 22日(木)	ゴーヤチャンプルー	とらふ	50		A 23日(金)	そばろどんぶりのぐ にびたし	ささみフレーク	12		A 26日(月)	よしのに 古都ならの日 	さば(40g)	1きれ	
		にんじん	10				そばろどんぶりのぐ	10				さば(40g)	1きれ	
B 23日(金)	ちゅうかコンスープ	キャベツ	30		B 22日(木)	にびたし	ささみフレーク	12		B 26日(月)	かぼちゃのみそしる	うめペースト	2	
		ゴーヤ	6				そばろどんぶりのぐ	10				さば(40g)	1きれ	
A 27日(火)	チンジャオロース	ごまあぶら	0.4		A 28日(水)	ぶたにくの しおこうじレモンいため ひじきのいために	ささみフレーク	12		A 29日(木)	ポイルキャベツ	さば(40g)	1きれ	
		とりがらスープ	1.2				ぶたにくの	20				チキンカツ	40	
B 28日(水)	はるさめスープ	ちゅうかスープ(ふんまつ)	0.4		B 27日(火)	じゃがいものみそしる	ささみフレーク	12		B 30日(金)	クラムチャウダー	トンカツソース	2	
		こいくちしょうゆ	0.6				じゃがいものみそしる	10				ウスターソース	2	
A 30日(金)	ガパオ	さけ	0.03		A 29日(木)	ひじきのいために	ささみフレーク	12		B 30日(金)	クラムチャウダー	あさり	5	
		さとう	0.6				ひじきのいために	10				しょうぶどうしゆ	0.5	
B 29日(木)	ワンタンスープ	かたくりこ	0.4		A 28日(水)	ひじきのいために	ささみフレーク	12		B 30日(金)	クラムチャウダー	たまねぎ	20	
		ベーコン	5				ひじきのいために	10				にんじん	13	
A 30日(金)	ガパオ	たまねぎ	20		A 28日(水)	ひじきのいために	ささみフレーク	12		B 30日(金)	クラムチャウダー	クリームコーン	10	
		にんじん	10				ひじきのいために	10				しるいんげんまめ(うらごし)	18	
B 29日(木)	ワンタンスープ	ピーマン	12		A 28日(水)	ひじきのいために	ささみフレーク	12		B 30日(金)	クラムチャウダー	しお	0.2	
		たまねぎ	25				ひじきのいために	10				こしょう	0.03	
A 30日(金)	ガパオ	ちゅうかスープ(ふんまつ)	0.6		A 28日(水)	ひじきのいために	ささみフレーク	12		B 30日(金)	クラムチャウダー	だっしふんにゅう	40	
		こいくちしょうゆ	1.2				ひじきのいために	10				ぎゅうにゅう	40	
B 29日(木)	ワンタンスープ	オイスターソース	3		A 28日(水)	ひじきのいために	ささみフレーク	12		B 30日(金)	クラムチャウダー	みず	30	
		こいくちしょうゆ	2				ひじきのいために	10				みず	30	
A 30日(金)	ガパオ	みりん	2		A 28日(水)	ひじきのいために	ささみフレーク	12		B 30日(金)	クラムチャウダー	みず	30	
		パジル	0.02				ひじきのいために	10				みず	30	
B 29日(木)	ワンタンスープ	さとう	0.3		A 28日(水)	ひじきのいために	ささみフレーク	12		B 30日(金)	クラムチャウダー	みず	30	
		レモンかじゅう	0.6				ひじきのいために	10				みず	30	
A 30日(金)	ガパオ	かたくりこ	0.3		A 28日(水)	ひじきのいために	ささみフレーク	12		B 30日(金)	クラムチャウダー	みず	30	
		ベーコン	3				ひじきのいために	10				みず	30	
B 29日(木)	ワンタンスープ	ワンタンのかわ	10		A 28日(水)	ひじきのいために	ささみフレーク	12		B 30日(金)	クラムチャウダー	みず	30	
		チンゲンサイ	8				ひじきのいために	10				みず	30	
A 30日(金)	ガパオ	たまねぎ	30		A 28日(水)	ひじきのいために	ささみフレーク	12		B 30日(金)	クラムチャウダー	みず	30	
		にんじん	5				ひじきのいために	10				みず	30	
B 29日(木)	ワンタンスープ	ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7		A 28日(水)	ひじきのいために	ささみフレーク	12		B 30日(金)	クラムチャウダー	みず	30	
		こいくちしょうゆ	0.3				ひじきのいために	10				みず	30	
A 30日(金)	ガパオ	さけ	0.03		A 28日(水)	ひじきのいために	ささみフレーク	12		B 30日(金)	クラムチャウダー	みず	30	
		ごまあぶら	0.3				ひじきのいために	10				みず	30	
B 29日(木)	ワンタンスープ	みず	120		A 28日(水)	ひじきのいために	ささみフレーク	12		B 30日(金)	クラムチャウダー	みず	30	
		みず	120				ひじきのいために	10				みず	30	

奈良県産の食材

米・小麦粉・上新粉・米粉パン・米粉マカロニ
吉野くず・大豆・豆腐・青ねぎ・玉ねぎ・なす
片平あかね漬・梅ペースト・ほうじ茶パウダー
※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。



6月は食育月間です!

はしの持ち方・正しい配膳やマナー・食材や調理への関心・食べ物を大切にすること・親しい人々と楽しく食事を体験するなど、食卓は食育の宝庫です。「たかが食事」とは考えず、皆でそろって食卓を囲む機会をたくさんつくっていきましょう。

今日は何の日?

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」6月4日は「むし歯予防デー」

歯と口の健康について学び、歯と口の病気を予防する習慣を身につけることや、むし歯などを早く治療して歯の寿命を延ばし、健康に生きることを目指しています。そのために、よく噛んで食べたり、歯に必要な栄養素のカルシウムやビタミン類をとったりすることは、とても大切です。


食育の日テーマ

日本の郷土料理について知ろう

今月は「**栃木県**」

かみなり汁 A班・B班19日

かみなり汁は、水気をきった豆腐を崩しながら油で炒めて作る、具だくさんの汁物です。豆腐を炒める時に、バリバリと雷のような音がすること、栃木県は雷が多い地域であることから、「かみなり汁」という名前がつけました。



6月は、13日(B班)14日(A班)に、化学肥料・化学合成農薬を慣行栽培と比べ、3割以上低減した奈良市産米(令和4年度米)を使用します。