



令和5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(金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	90		B1日(金)	パン ぎゅうにゅう	パン	1こ	小麦・乳	A4日(月)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかんろに	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			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳
		ぶたにく	13				ぶたにく	13				いわしのかんろに(10g)	1び	小麦
ハヤシライス	ポイルサラダ	サラダあぶら	0.3		ブラウシチュー	ポイルサラダ	サラダあぶら	0.3		B4日(月)	きりぼしだいごんの につけ	きりぼしだいごん	6	
		しお	0.1				しお	0.1				サラダあぶら	0.5	
		こしょう	0.03				こしょう	0.03				あぶらあげ	4	
		ガーリック	0.03				ガーリック	0.03				ひらてん	4	
		あかぶどうしゅ	1				あかぶどうしゅ	1				にんじん	5	
		じゃがいも	55				じゃがいも	55				さとう	3	
		たまねぎ	45				たまねぎ	45				こいくちしょうゆ	3	小麦
		にんじん	10				にんじん	10				うすくちしょうゆ	1	小麦
		コンソメ	1.5	小麦			コンソメ	1.5	小麦			みりん	1	
		こむぎこ	4	小麦			こむぎこ	4	小麦			うるめぶし	1	
		バター	4	乳			バター	4	乳			みず	20	
		ゆ	30				ゆ	30				ふ(しるものよう)	0.8	小麦
		さとう	0.3				さとう	0.3				あぶらあげ	4	
		トマトピューレ	4				トマトピューレ	4				じゃがいも	20	
		トマトケチャップ	8				トマトケチャップ	8				たまねぎ	15	
ウスターソース	1		ウスターソース	1		にんじん	5							
だっしふんにゅう	2	乳	だっしふんにゅう	2	乳	あおねぎ	3							
パプリカ	0.03		パプリカ	0.03		うるめぶし	3.3							
みず	35		みず	35		みそ	8							
キャベツ	30		キャベツ	30		しろみそ	1							
にんじん	10		にんじん	10		みず	110							
ホールコーン	3		ホールコーン	3										
ゆずしょうゆドレッシング	7	小麦	ゆずしょうゆドレッシング	7	小麦									
パン ぎゅうにゅう チキンカツ	ラタトゥイユ	パン	1こ	小麦・乳	A6日(水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	90		A7日(木)	パン ぎゅうにゅう あげぎょうざ	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
		チキンカツ(40g)	1こ	小麦			とりにく	13				ぎょうざ(1こ18g)	2こ	小麦
		あげあぶら	0.2				サラダあぶら	0.2				あげあぶら		
		ポークフランク	8				さけ	2				にんじん	37	
		たまねぎ	20				あぶらあげ	7				まぐろあぶらづけ	10	
		なす	5				いとごんにやく	10				にぼし(ふんまつ)	0.2	
		ズッキーニ	5				にんじん	12				うすくちしょうゆ	1	小麦
		トマトダイス	5				えのきたけ	8				こしょう	0.02	
		だいず	5				しめじ	10				ベーコン	4	
		オリーブあぶら	0.3				さとう	3				もずく	8	
		ガーリック	0.02				こいくちしょうゆ	2.5	小麦			とうふ	25	
		あかぶどうしゅ	0.3				うすくちしょうゆ	2.5	小麦			たまねぎ	20	
		しお	0.05				みりん	1				あおねぎ	3	
		こしょう	0.01				みず	10				ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7	小麦
さとう	1		チンゲンサイ	15		こいくちしょうゆ	0.3	小麦						
コンソメ	0.3	小麦	キャベツ	25		さけ	0.5							
トマトケチャップ	6		にんじん	5		こしょう	0.03							
たまねぎ	35		サラダあぶら	0.5		みず	120							
サラダあぶら	0.3		みりん	0.5	小麦									
しお	0.03		うすくちしょうゆ	0.5	小麦									
こしょう	0.05		こいくちしょうゆ	0.8	小麦									
かぼちゃ(うらごし)	25		かつおぶし	0.3										
にんじん(うらごし)	20		しろごま	1										
しろいんげんまめ(うらごし)	5		すりごま	4										
コンソメ	1.6	小麦	あぶらあげ	25										
ぎゅうにゅう	30	乳	たまねぎ	25										
だっしふんにゅう	3	乳	とうふ	0.3										
なまクリーム	0.5	乳	ほしわかめ	3										
バター	0.3	乳	あおねぎ	3.3										
みず	60		うるめぶし	8										
むぎごはん ぎゅうにゅう	やさいカレー	こめ(奈良市産)	76.5		A11日(月)	ごはん	こめ(奈良市産)	90		A12日(火)	パン ぎゅうにゅう やさいコロッケ	パン	1こ	小麦・乳
		むぎ	13.5				ざば(40g)	1きれ				ぎゅうにゅう	1ぼん	乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			うめペースト	2				やさいコロッケ(50g)	1こ	小麦
		ぶたにく	10				さけ	1				あげあぶら	10	
		つちしょうが	0.3				さとう	2				まぐろあぶらづけ	4	小麦
		おろしにんにく	0.08				こいくちしょうゆ	2	小麦			マカロニ	10	
		しお	0.15				みりん	1.5				エリンギ	8	
		こしょう	0.02				みず	15				にんじん	10	
		あかぶどうしゅ	1				ぶたにく	12				こまつな	5	
		たまねぎ	50				サラダあぶら	0.6				ノンエッグマヨネーズ	6	
		かぼちゃ	30				なす	25				しお	0.02	
		にんじん	20				ピーマン	5				こしょう	0.03	
		なす	10				にんじん	5				こいくちしょうゆ	0.3	小麦
		カレーこ	0.9				さけ	1				うすくちしょうゆ	0.2	小麦
		トマトピューレ	8				さとう	2.5	小麦			コンソメ	0.2	小麦
りんごピューレ	4	小麦	こいくちしょうゆ	1.5	小麦	ベーコン	4							
コンソメ	1.5	小麦	ごとくみそ	3.5		たまねぎ	35							
チャツネ	1	乳	みりん	0.5	小麦	トマトダイス	5							
だっしふんにゅう	3	乳	そうめん	6		ホールコーン	5							
かくチーズ	3	乳	あぶらあげ	3		レタス	10							
バター	4	乳	かまぼこ	3		おろしにんにく	0.1							
こむぎこ	4	小麦	たまねぎ	25		コンソメ	1.5	小麦						
さとう	0.2		トマト	5		しお	0.05							
ゆ	30		にんじん	3		こしょう	0.02							
トマトケチャップ	2		あおねぎ	3		パプリカ	0.02							
ウスターソース	3		うるめぶし	3		みず	120							
こいくちしょうゆ	0.8	小麦	だしこんぶ	0.2										
ヨーグルト	2	乳	うすくちしょうゆ	2.5	小麦									
みず	30		しお	0.1										
キャベツ	30		みず	135										
きゅうり	5													
ナムルドレッシング	6	小麦												
A13日(水)	ぶたにくの キムチいため	こめ(奈良市産)	90		A14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	A15日(金)	ごはん ぎゅうにゅう	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			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳
		ぶたにく	20				マカロニ	30	小麦			あさり	15	
		ごまあぶら	0.5				ぶたにく	20				さけ	0.5	
		つちしょうが	0.3				おろしにんにく	0.1				あぶらあげ	10	
		さけ	1				しお	0.2				いとごんにやく	10	
		こいくちしょうゆ	1	小麦			こしょう	0.03				にんじん	10	
		たまねぎ	50				あかぶどうしゅ	0.5				ほししいたけ	0.5	
		にんじん	10				たまねぎ	50				ごぼう	10	
		キャベツ	15				にんじん	5				さとう	2	
		はくさいキムチ	15				コンソメ	1.2	小麦			こいくちしょうゆ	1	小麦
		にら	3				トマトピューレ	20				うすくちしょうゆ	1	小麦
		さとう	1				トマトケチャップ	8				みりん	0.5	
		こいくちしょうゆ	0.5	小麦			ウスターソース	0.5				みず	10	
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	0.5	小麦			トンカツソース	0.5				にくだんご	10	小麦
コチジャン	0.5		こいくちしょうゆ	0.5	小麦	とうふ	20							
みりん	1		パプリカ	0.03		やきちくわ	5							
かたくりこ	0.5		さとう	0.6		キャベツ	15							
ベーコン	4		みず	15		にんじん	10							
とうふ	20		まぐろあぶらづけ	10		えのきたけ	5							
たまねぎ	25		ひじき	2		あおねぎ	3							
にんじん	10		キャベツ	20		みそ	7							
あおねぎ	3		にんじん	5		しろみそ	1							
ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7	小麦	ホールコーン	4		あかみそ	1							
こいくちしょうゆ	0.5	小麦	サラダあぶら	0.2		うるめぶし	2							
しお	0.05		ごまドレッシング	8		みず	110							
さけ	0.5													
みず	120													
ミニアセロラゼリー	1こ													
B12日(火)	ちゅうかスープ	こめ(奈良市産)	90		B15日(金)	ツナとひじきのサラダ	ちいさいパン	1こ	小麦・乳	B14日(木)	ごはん ぎゅうにゅう	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			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳
		ぶたにく	20				マカロニ	30	小麦			あさり	15	
		ごまあぶら	0.5				ぶたにく	20				さけ	0.5	
		つちしょうが	0.3				おろしにんにく	0.1				あぶらあげ	10	
		さけ	1				しお	0.2				いとごんにやく	10	
		こいくちしょうゆ	1	小麦			こしょう	0.03				にんじん	10	
		たまねぎ	50				あかぶどうしゅ	0.5				ほししいたけ	0.5	
		にんじん	10				たまねぎ	50				ごぼう	10	
		キャベツ	15				にんじん	5				さとう	2	
		はくさいキムチ	15				コンソメ	1.2	小麦			こいくちしょうゆ	1	小麦
		にら	3				トマトピューレ	20				うすくちしょうゆ	1	小麦
		さとう	1				トマトケチャップ	8				みりん	0.5	
		こいくちしょうゆ	0.5	小麦			ウスターソース	0.5				みず	10	
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	0.5	小麦			トンカツソース	0.5				にくだんご	10	小麦
コチジャン	0.5		こいくちしょうゆ	0.5	小麦	とうふ	20							
みりん	1		パプリカ	0.03		やきちくわ	5							
かたくりこ	0.5		さとう	0.6		キャベツ	15							
ベーコン	4		みず	15		にんじん	10							
とうふ	20		まぐろあぶらづけ	10		えのきたけ	5							
たまねぎ	25		ひじき	2		あおねぎ	3							
にんじん	10		キャベツ	20		みそ	7							
あおねぎ	3		にんじん	5		しろみそ	1							
ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7	小麦	ホールコーン	4		あかみそ	1							
こいくちしょうゆ	0.5	小麦	サラダあぶら	0.2		うるめぶし	2							
しお	0.05		ごまドレッシング	8		みず	110							
さけ	0.5													
みず	120													
A13日(水)	ぶたにくの キムチいため	こめ(奈良市産)	90		B12日(火)	ちゅうかスープ	こめ(奈良市産)	90		A15日(金)	ごはん ぎゅうにゅう			

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
A19日(火)	ちいさいパン ぎゅうにゅう きざみうどん	ちいさいパン	1こ	小麦・乳	A20日(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう デジカルビ	こめ(奈良市産)	76.5	乳	A21日(木)	パン ぎゅうにゅう にくだんごの あまずあん	パン	1こ	小麦・乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦			むぎ	13.5	小麦			ぎゅうにゅう	50	小麦
B20日(水)	まめかりんとう	うどん	60	小麦	B19日(火)	わかめスープ	ぶたにく	20	小麦	B22日(金)	はるさめスープ	たまねぎ	35	小麦
		とりにく	12	小麦			おろしにんにく	0.04	小麦			さとう	0.3	小麦
A22日(金)	いわしのしょうがに きんぴらごぼう	かまぼこ	8	小麦	A25日(月)	ぶたじゃが	こいくちしょうゆ	1	小麦	A26日(火)	フランクフルトの ケチャップあえ	ピーマン	3	小麦
		あぶらあげ	10	小麦			さけ	0.5	小麦			ウスターソース	0.3	小麦
B21日(木)	さつまいものみそしる	たまねぎ	20	小麦	B25日(月)	ピーマンと じゃこのいりに	じゃがいも	70	小麦	B27日(水)	コーンスープ	キャベツ	40	小麦
		にんじん	10	小麦			たまねぎ	50	小麦			しょうが	0.04	小麦
A27日(水)	ちくわのてんぷら ひじきと だいずのいそに	さとう	3	小麦	A28日(木)	ゴーヤチャンプルー	にんじん	20	小麦	A29日(金)	ハンバーグのてりに にびたし	ハンバーグ(60g)	1こ	小麦
		みりん	1	小麦			いとごんにやく	30	小麦			さとう	2.5	小麦
B26日(火)	ぶたじる	さけ	1	小麦	B29日(金)	ビーフンスープ チョコクリーム	さけ	0.5	小麦	B28日(木)	じゃがいものみそしる つきみゼリー	さけ	1.2	小麦
		みず	15	小麦			さけ	0.5	小麦			じゃがいも	30	小麦


	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	VA(μgRE)	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)	615	15	28	354	82	2.6	222	0.5	0.5	22	5.2	2.2
9月分平均栄養量(B班)	612	15	29	355	82	2.6	222	0.5	0.5	22	5.2	2.2
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	0.40	0.40	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…81g 高学年用パン…95g 小さいパン…66g 牛乳…200cc

### 奈良県産の食材

米・小麦粉・上新粉・天ぷら粉・青ねぎ  
 なす・味吉野ピーマン・梅ペースト

※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。



## 今日は何の日?


【9月29日は十五夜(お月見)】

「中秋の名月」とも呼ばれ、旧暦の8月15日を指しますが、新暦では毎年、日にちが異なります。十五夜の満月に、すすきや団子を備えて、秋の収穫に感謝します。

【十五夜に食べたい食べ物】

満月に見たてた米で作った月見団子や、芋や栗など秋の収穫物を食べます。

A班29日B班28日の給食には月見ゼリーが登場します。



## “ローリングストック”を始めませんか

9月1日は防災の日。災害時に普段の食事ができなくなった時に備えて、ローリングストック(普段から非常食を食べながら備蓄しておくこと)をしましょう。非日常ではなく無理なく楽しみながら、好みの品を備えておきましょう。

果物ジュース 野菜ジュース

おすすめ品の備蓄品



日持ちする野菜・果物 果物の缶詰 カップ麺 肉・豆・魚の缶詰 菓子類

備蓄の目安=家族の人数×最低3日分 ※できれば1週間分を備えましょう

詳しくは 災害時に備えた食品ストックガイド【農林水産省】  
<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>

## 食育の日テーマ

### 日本の郷土料理について知ろう

今月は『東京都』


毎月19日は食育の日

#### 深川めし

A班 15日  
B班 14日

あさりなどの貝類とねぎなどを煮て、汁ごとご飯にかけたものや炊き込んだものを「深川めし」といいます。

昔、深川地区(現在の東京都江東区)一帯は海で、あさりがたくさん捕れました。漁師たちは忙しい漁の合間に手早く作れ、栄養価の高い「深川めし」をよく食べていました。



写真出典: 農林水産省「うちの郷土料理」