



令和5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・朱保・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
A2日(月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとうすらたまごの あまからに	こめ(奈良市産)	90		A3日(火)	パン ぎゅうにゅう フランクフルトの ケチャップあえ キャベツのソテー	パン	1こ	小麦・乳	A4日(水)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかんろに にびたし	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
B2日(月)	あおなのいためもの えのきたけのみそしる	ぶたにく	30		B4日(水)	にんじんのポタージュ	チキンフランク(40g)	1ぼん		B3日(火)	りきゅうじる	ひらてん	5	
		サラダあぶら	0.3				トマトペースト	3				あぶらあげ	5	
A5日(木)	はるさめスープ	さけ	1.2		B5日(木)	あさりのしぐれに	トマトケチャップ	3		A10日(火)	ちいさいパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに ごぼうサラダ ミニアセロラゼリー	ニンゲンサイ	10	
		うすらたまご	20	卵			ウスターソース	0.3				さとう	0.4	
B6日(金)	だいがくいも	さとう	3		A6日(金)	ぶたじゃが	トンカツソース	0.3		B11日(水)	ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう	1ぼん	乳
		みりん	3				さとう	0.2				マカロニ	25	小麦
A11日(水)	ぶたにくの しょうがやき	こいくちしょうゆ	2	小麦	B13日(金)	かやくうどん	じゃがいも	70		A13日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう キムタクごはんのぐ もやしいため とうにゅうじる	ベーコン	6	
		かたくりこ	0.5				たまねぎ	50				たまねぎ	40	
B10日(火)	じゃがいものみそしる	みず	4.5		A12日(木)	やまとちゃいり かきあげ	にんじん	10	小麦	B12日(木)	とうにゅうじる	ベーコン	5	
		さつまいも	50				じゃがいも	20				にんじん	15	
A16日(月)	ホイコーロー	あけあぶら	5.6		B15日(水)	くろだいずえだまめ	たまねぎ	20		A18日(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー	しょうゆ	0.03	
		さとう	0.3	小麦			にんじん	10				じゃがいも	40	
B16日(月)	ちゅうかスープ	こしょう	0.03		A17日(火)	とうふナゲット	あけあぶら	8		B17日(火)	かいそうサラダ	むぎ	13.5	乳
		みず	110				さとう	1.2				ぎゅうにゅう	1ぼん	乳

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(木)	パン ぎゅうにゅう はるまき	パン	1こ	小麦・乳	A 20日(金)	ごはん ぎゅうにゅう にしんのかんろに	こめ(奈良市産)	90	乳	A 23日(月)	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもの あまからだれ	こめ(奈良市産)	90	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
B 20日(金)	ごもくスープ	はるまき	1ぼん	小麦	B 19日(木)	つぶつぶ	やきちくわ	6		B 23日(月)	きりぼしだいの につけ	あげあぶら	0.5	
		あげあぶら	1ぼん	小麦			だいこん	20				しろごま	1	小麦
A 24日(火)	クリームシチュー	ぶたにく	10		A 25日(水)	マーボー豆腐	にんじん	10		A 26日(木)	ハンバーグの ケチャップに	こいくちしょうゆ	1	
		ごまあぶら	0.3				ごぼう	10				みず	1	
B 25日(水)	ポイルサラダ	うずらたまご	15	卵	B 24日(火)	ワンタンスープ	つきごんにゃく	10		B 27日(金)	チーズポテト	さとう	0.5	
		たまねぎ	15				うるめぶし	1.5				みず	1	
A 27日(金)	ぶたにくとやまとまなの いためもの	にんじん	5	小麦	A 30日(月)	きんぴらごぼう	さとう	0.5		A 31日(火)	ポイルキャベツ	バター	0.5	乳
		はくさい	40				みそ	30				かたくりこ	8	乳
B 26日(木)	にゅうめん	ふともやし	10		B 30日(月)	ならなめこのみそしる	かたくりこ	8		B 31日(火)	ちゅうかコーンスープ	トンカツソース	2	
		あおねぎ	3				みそ	8				ウスターソース	2	
A 29日(土)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ	こめ(奈良市産)	90	乳	A 31日(火)	ならなめこのみそしる	みず	110		B 31日(火)	ちゅうかコーンスープ	ウスターソース	2	
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			みそ	8				クリームコーン	20	
B 31日(火)	ポイルキャベツ	かぼちゃひきにくフライ(60g)	1こ	小麦	B 31日(火)	ならなめこのみそしる	さとう	0.2		B 31日(火)	ちゅうかコーンスープ	ホールコーン	5	
		あげあぶら	1こ	小麦			ごまあぶら	0.2				さけ	1	
A 29日(土)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ	こめ(奈良市産)	90	乳	B 30日(月)	ならなめこのみそしる	みそ	8		B 31日(火)	ちゅうかコーンスープ	クリームコーン	20	
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			うるめぶし	3.3				さけ	1	
B 31日(火)	ポイルキャベツ	かぼちゃひきにくフライ(60g)	1こ	小麦	B 30日(月)	ならなめこのみそしる	みそ	8		B 31日(火)	ちゅうかコーンスープ	さけ	1	
		あげあぶら	1こ	小麦			しるみそ	1				ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.5	小麦
A 29日(土)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ	こめ(奈良市産)	90	乳	B 30日(月)	ならなめこのみそしる	しるみそ	1		B 31日(火)	ちゅうかコーンスープ	さけ	1	
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			みず	110				さけ	1	
B 31日(火)	ポイルキャベツ	かぼちゃひきにくフライ(60g)	1こ	小麦	B 30日(月)	ならなめこのみそしる	みず	110		B 31日(火)	ちゅうかコーンスープ	さけ	1	
		あげあぶら	1こ	小麦			みず	110				さけ	1	

	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)
10月分平均栄養量(A班)	615	15	30	340	86	3.6	221	0.5	0.5	23	5.5	2.2
10月分平均栄養量(B班)	618	15	30	339	86	3.6	221	0.5	0.5	23	5.4	2.1
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	0.4	0.4	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・小さい米粉パン…66g 牛乳…200cc

**今日は何の日?**

10月10日は 目の愛護デー

10月10日を 縦にすると…

目の健康を保つため、タブレットやスマホなどの長時間の使用を控え、適度に目を休めて、目に良いものを食べましょう。

\* にんじん・かぼちゃ・レバー … ビタミンAが目を健康に保つ

\* 豚肉・さば … ビタミンB<sub>1</sub>が脳神経の働きを高める

\* 納豆・卵・まいたけ … ビタミンB<sub>2</sub>が目の疲労回復に効果がある

\* ほうれん草・ブロッコリー・かぼちゃ … ルテインが有害なブルーライトから目を守る

**食育の日テーマ**

日本の郷土料理について知ろう

今月は『長野県』

毎月19日は食育の日

**つぶつぶ** A班 20日 B班 19日

「つぶつぶ」は、長野県松代地区の郷土料理で、年越し・正月・節分などの人が集まる時に食べられてきました。

里芋・れんこん・ごぼう・にんじんなどの野菜と、大豆や鶏肉と一緒に煮た料理です。

写真出典 JAGグリーン長野

**奈良県産の食材**

米・小麦粉・上新粉  
 天ぷら粉・黒大豆枝豆・豆腐  
 青ねぎ・小松菜・玉ねぎ  
 大和まな・なめこ・大和茶  
 ブルーベリージャム

※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。

**10月は「食品ロス削減月間」**

食品ロスとは、「まだ食べられるのに捨てられてしまう食品」のことです。家庭でも、食品ロスを減らす取り組みを始めてみませんか?

**(買い物)**

- 事前に家にある食品を確認する
- 使いきれぬ量を買う
- すぐに食べるものは賞味期限や消費期限が近いものをとる

**(料理)**

- 野菜などの傷みやすい食品は、早めにする
- 残っている食品から上手に使いきる
- 食べる人数や量を考え、料理を作りすぎない

**(食事)**

- 苦手なものも残さず食べる
- 保存した料理は早めに食べる
- 外食では、食べられる量を注文する