



令和5年度 小学校

# 学校給食献立表

# 11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(水)  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>こやどうふの<br>そぼろどんぶりのぐ | こめ(奈良市産) | 90     |          | A2日(木)  | パン<br>ぎゅうにゅう<br>ポークチャップ<br>ごぼうサラダ | パン     | 1こ     | 小麦・乳     | A6日(月)  | やまとこだいまいごはん<br>ぎゅうにゅう<br>きこのカレー | こめ(奈良市産)        | 84     |          |
|         |                                      | ぎゅうにゅう   | 1ぼん    | 乳        |         |                                   | ぎゅうにゅう | 1ぼん    | 乳        |         |                                 | やまとこだいまい        | 6      |          |
| B2日(木)  | さつまいものみそしる                           | とりミンチ    | 25     |          | B1日(水)  | ガーリックスープ                          | ぶたにく   | 33     |          | B6日(月)  | ポイルサラダ<br>ふくじんづけ                | ぶたにく            | 15     |          |
|         |                                      | こやどうふ    | 3.3    |          |         |                                   | サラダあぶら | 0.5    |          |         |                                 | サラダあぶら          | 0.5    |          |
| A7日(火)  | はくさいのスープに                            | にんじん     | 12     |          | A8日(水)  | だいこんのいために                         | たまねぎ   | 40     |          | A9日(木)  | クリームスパゲティ                       | たまねぎ            | 40     |          |
|         |                                      | さやいんげん   | 3      |          |         |                                   | しめじ    | 5      |          |         |                                 | スパゲティ           | 30     |          |
| B8日(水)  | りんごジャム                               | つちしょうが   | 1      |          | B7日(火)  | とうふのみそしる                          | だいこん   | 40     |          | B10日(金) | ツナとひじきのサラダ                      | オリーブあぶら         | 0.5    |          |
|         |                                      | こいくちしょうゆ | 3      | 小麦       |         |                                   | にんじん   | 5      |          |         |                                 | クリーム            | 0.03   |          |
| A10日(金) | おでん                                  | うすくちしょうゆ | 1      |          | A13日(月) | やまとまなのびたし                         | さとう    | 1.5    |          | A14日(火) | さつまいものサラダ                       | じゃがいも           | 15     |          |
|         |                                      | さとう      | 3      | 小麦       |         |                                   | さとう    | 1.5    |          |         |                                 | さつまいも           | 35     |          |
| B9日(木)  | チンゲンサイの<br>ごまいため                     | みりん      | 1      |          | B13日(月) | にゅうめん                             | さとう    | 2.5    |          | B15日(水) | こめこマカロニの<br>ミネストローネ             | ノンエッグマヨネーズ(10g) | 1ふくら   |          |
|         |                                      | さけ       | 0.5    |          |         |                                   | みりん    | 1      |          |         |                                 | ベーコン            | 3      |          |
| A15日(水) | かしわのすきやき                             | うるめぶし    | 3.3    |          | A16日(木) | みそクリームシチュー                        | ひらてん   | 3      |          | A17日(金) | ごまつなのみそしる                       | こめ(奈良市産)        | 90     |          |
|         |                                      | みそ       | 7      |          |         |                                   | あぶらあげ  | 3      |          |         |                                 | ぎゅうにゅう          | 1ぼん    | 乳        |
| B14日(火) | にんじんちりめん                             | しるみそ     | 1      |          | B17日(金) | ブロッコリーのサラダ<br>チョコクリーム             | にんじん   | 5      |          | B16日(木) | あさりのしぐれに                        | ぶたにく            | 25     |          |
|         |                                      | あかみそ     | 1      |          |         |                                   | たまねぎ   | 23     |          |         |                                 | ごまあぶら           | 0.5    |          |

| 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 20日(月) | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ほうとう<br>山梨県<br>食育の日 | こめ(奈良市産)      | 80     |          | A 21日(火) | パン<br>ぎゅうにゅう<br>あげしゅうまい | パン            | 1こ     | 小麦・乳     | A 22日(水) | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>にしんのかんろに        | 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        |          |                                  |            |        |          |
|          |                                      | ほうとう          | 45     | 小麦       |          |                         | にしんのかんろに(25g) | 1きれ    | 小麦       |          |                                  |            |        |          |
| B 20日(月) | じゃがいもと<br>ひじきのものに<br>やさいふりかけ         | ぶたにく          | 10     |          | B 22日(水) | きりぼしだいこんの<br>ソースいため     | ぶたにく          | 8      |          | B 21日(火) | うらかみそぼろ                          | ぶたミンチ      | 10     |          |
|          |                                      | じゃがいも         | 20     |          |          |                         | きりぼしだいこん      | 5      |          |          |                                  | さとう        | 1.6    |          |
|          |                                      | ひじき           | 2.4    |          |          |                         | にんじん          | 10     |          |          |                                  | こいくちしょうゆ   | 1      | 小麦       |
| A 24日(金) | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>やさいコロッケ<br>もやしいため   | こめ(奈良市産)      | 90     |          | A 27日(月) | ごはん<br>いわしフライ<br>きらずのもの | こめ(奈良市産)      | 90     | 小麦       | A 28日(火) | パン<br>ぎゅうにゅう<br>ハンバーグの<br>ケチャップに | パン         | 1こ     | 小麦・乳     |
|          |                                      | ぎゅうにゅう        | 1ぼん    | 乳        |          |                         | いわしフライ(50g)   | 1び     | 小麦       |          |                                  | ぎゅうにゅう     | 1ぼん    | 乳        |
|          |                                      | やさいコロッケ(50g)  | 1こ     | 小麦       |          |                         | あげあぶら         | 6      |          |          |                                  | ハンバーグ(50g) | 1こ     |          |
| B 30日(木) | えのきたけのみそしる                           | あげあぶら         | 3      | 小麦       | B 27日(月) | まっちゃんプリン                | あげあぶら         | 6      |          | B 29日(水) | キャベツの<br>カレーソテー                  | トマトケチャップ   | 4      |          |
|          |                                      | やきぶた          | 3      | 小麦       |          |                         | おから           | 3      |          |          |                                  | トマトペースト    | 5      |          |
|          |                                      | ごまあぶら         | 0.4    |          |          |                         | やきちくわ         | 3      |          |          |                                  | ウスターソース    | 2.5    |          |
| A 29日(水) | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>デジタルピ               | こめ(奈良市産)      | 90     |          | A 30日(木) | パン<br>ぎゅうにゅう<br>ポトフ     | こめ(奈良市産)      | 90     | 小麦・乳     | B 24日(金) | フルーツクリーム                         | さとう        | 0.25   |          |
|          |                                      | ぎゅうにゅう        | 1ぼん    | 乳        |          |                         | ポトフ           | 40     |          |          |                                  | しょうゆ       | 0.02   |          |
|          |                                      | ぶたにく          | 20     |          |          |                         | じゃがいも         | 40     |          |          |                                  | こしょう       | 0.02   |          |
| B 28日(火) | わかめスープ                               | おろしにんにく       | 0.1    |          | B 27日(月) | あすかじる                   | おろしにんにく       | 0.1    |          | B 29日(水) | コーンポタージュ                         | みず         | 20     |          |
|          |                                      | こいくちしょうゆ      | 1      | 小麦       |          |                         | たまねぎ          | 35     |          |          |                                  | ホールコーン     | 10     |          |
|          |                                      | さけ            | 0.03   |          |          |                         | にんじん          | 10     |          |          |                                  | しお         | 0.1    |          |
| A 29日(水) | ごはん<br>ぎゅうにゅう                        | こめ(奈良市産)      | 90     |          | A 30日(木) | パン<br>ぎゅうにゅう            | こめ(奈良市産)      | 90     | 小麦・乳     | B 29日(水) | ごはん<br>ぎゅうにゅう                    | こめ(奈良市産)   | 90     | 小麦・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     |          |          |                         | ぶたにく          | 15     |          |          |                                  | にしんのかんろに   | 1きれ    | 小麦       |
| B 28日(火) | わかめスープ                               | ごまあぶら         | 0.04   | 小麦       | B 27日(月) | まっちゃんプリン                | ごまあぶら         | 0.4    |          | B 29日(水) | じゃがいものみそしる                       | じゃがいも      | 30     |          |
|          |                                      | おろしにんにく       | 0.1    |          |          |                         | おろしにんにく       | 0.1    |          |          |                                  | たまねぎ       | 25     |          |
|          |                                      | こいくちしょうゆ      | 1      | 小麦       |          |                         | たまねぎ          | 35     |          |          |                                  | あぶらあげ      | 5      |          |
| B 28日(火) | わかめスープ                               | さけ            | 0.03   |          | B 27日(月) | あすかじる                   | さけ            | 0.03   |          | B 29日(水) | じゃがいものみそしる                       | ほしわかめ      | 0.3    |          |
|          |                                      | トッポギ          | 20     |          |          |                         | とうふ           | 30     |          |          |                                  | あおねぎ       | 3      |          |
|          |                                      | キャベツ          | 35     |          |          |                         | えのきたけ         | 8      |          |          |                                  | うるめぶし      | 3.3    |          |
| B 28日(火) | わかめスープ                               | たまねぎ          | 20     |          | B 27日(月) | あすかじる                   | たまねぎ          | 20     |          | B 29日(水) | じゃがいものみそしる                       | みそ         | 8      |          |
|          |                                      | にんじん          | 10     |          |          |                         | あぶらあげ         | 3      |          |          |                                  | しろみそ       | 1      |          |
|          |                                      | にら            | 3      |          |          |                         | うるめぶし         | 3.3    |          |          |                                  | みず         | 110    | 小麦       |
| B 28日(火) | わかめスープ                               | はくさいキムチ       | 4      | 小麦       | B 27日(月) | あすかじる                   | はくさいキムチ       | 4      | 小麦       | B 29日(水) | じゃがいものみそしる                       | みそ         | 8      |          |
|          |                                      | ちゅうかスープ(ふんまつ) | 0.2    | 小麦       |          |                         | ちゅうかスープ       | 1.7    | 小麦       |          |                                  | しろみそ       | 1      |          |
|          |                                      | さとう           | 0.8    |          |          |                         | こいくちしょうゆ      | 0.2    | 小麦       |          |                                  | みず         | 110    | 小麦       |
| B 28日(火) | わかめスープ                               | みりん           | 0.3    |          | B 27日(月) | あすかじる                   | みりん           | 0.3    |          | B 29日(水) | じゃがいものみそしる                       | みそ         | 8      |          |
|          |                                      | みそ            | 2      |          |          |                         | さけ            | 0.5    |          |          |                                  | みず         | 110    | 小麦       |
|          |                                      | あかみそ          | 0.5    |          |          |                         | みそ            | 8      |          |          |                                  | みず         | 110    | 小麦       |
| B 28日(火) | わかめスープ                               | コチジャン         | 0.2    |          | B 27日(月) | あすかじる                   | コチジャン         | 0.2    |          | B 29日(水) | じゃがいものみそしる                       | みそ         | 8      |          |
|          |                                      | ベーコン          | 3      |          |          |                         | ベーコン          | 3      |          |          |                                  | みず         | 110    | 小麦       |
|          |                                      | ほしわかめ         | 0.5    |          |          |                         | とうふ           | 30     |          |          |                                  | みず         | 110    | 小麦       |
| B 28日(火) | わかめスープ                               | とうふ           | 25     |          | B 27日(月) | あすかじる                   | とうふ           | 25     |          | B 29日(水) | じゃがいものみそしる                       | みそ         | 8      |          |
|          |                                      | チンゲンサイ        | 8      |          |          |                         | えのきたけ         | 8      |          |          |                                  | みず         | 110    | 小麦       |
|          |                                      | たまねぎ          | 20     |          |          |                         | あぶらあげ         | 3      |          |          |                                  | みず         | 110    | 小麦       |
| B 28日(火) | わかめスープ                               | ちゅうかスープ(ふんまつ) | 1.7    | 小麦       | B 27日(月) | あすかじる                   | ちゅうかスープ       | 1.7    | 小麦       | B 29日(水) | じゃがいものみそしる                       | みそ         | 8      |          |
|          |                                      | こいくちしょうゆ      | 0.2    | 小麦       |          |                         | こいくちしょうゆ      | 0.2    | 小麦       |          |                                  | みず         | 110    | 小麦       |
|          |                                      | さけ            | 0.03   |          |          |                         | さけ            | 0.03   |          |          |                                  | みず         | 110    | 小麦       |
| B 28日(火) | わかめスープ                               | こしょう          | 0.03   |          | B 27日(月) | あすかじる                   | こしょう          | 0.03   |          | B 29日(水) | じゃがいものみそしる                       | みそ         | 8      |          |
|          |                                      | みず            | 120    |          |          |                         | みず            | 120    |          |          |                                  | みず         | 110    | 小麦       |
|          |                                      |               |        |          |          |                         |               |        |          |          |                                  |            |        |          |

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され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・大和古代米ご飯…176g  
 高学年用ご飯・大和古代米ご飯…220g  
 低学年用減量ご飯…154g 高学年用減量ご飯…198g  
 低学年用パン・米粉パン…81g 高学年用パン・米粉パン…95g  
 小さいパン…66g 牛乳…200cc

**奈良県産の食材**  
 米・大和古代米・米粉パン・米粉マカロニ・小麦粉  
 上新粉・青ねぎ・小松菜・大和まな・柿ピーレ  
 ※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。

**食育の日テーマ**  
**日本の郷土料理について知ろう**  
**今月は『山梨県』**  
 毎月19日は食育の日

**ほうとう** A班 20日 B班 20日  
 小麦粉をねり、平らに切った「ほうとうめん」を、かぼちゃなどの具材とともに味噌汁で煮込んだ料理です。米が育たない地域でご飯の代わりに食べられてきました。野菜や肉と相性がよく栄養価が高いので、1年を通して食べられています。冷めにくく体を温めるので、冬に食べられることが多いです。

**11月23日は勤労感謝の日 今日は何の日?**  
 もともとは、新米の収穫を喜び感謝する宮中行事「新嘗祭」でした。この時期、米以外にも秋の実りが出そろうので、季節の食べ物に感謝しましょう。また、食べ物がみなさんの食卓へ届くまでには、いろいろな人が関わっています。あいさつや食べ方で感謝の気持ちを表してみませんか。  
**勤労感謝の日に食べたい食べ物**  
 新米・さんま・さつまいも・柿など  
 果物・野菜がおいしい時期です。ご飯を主食とした和食を味わいましょう。

奈良市では、食物繊維を摂取するために月2回程度麦ご飯を提供していましたが、日本食品標準成分表が2020年に改訂され、栄養価が満たされることが確認されたため、10月をもちまして麦ご飯の定期的な提供を終了しました。  
 11月27日は、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5年度新米)を使用します。

|               | 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) |
|---------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------|------------|-------|----------|---------|---------|--------|---------|----------|
| 11月分平均栄養量     | 625         | 15              | 29              | 364       | 91         | 2.9   | 198      | 0.5     | 0.5     | 23     | 5.3     | 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      |

**和食のよさを知ろう**

11月24日は「11(いい)24(日本食)」の語呂合わせで「和食の日」です。2013年12月、ユネスコ無形文化遺産に「和食;日本人の伝統的な食文化」が登録されました。栄養面でバランスがよく健康的なため、世界から注目されています。今は食事の基本形「主食+主菜+副菜」に牛乳・乳製品・果物をそろえると、より栄養バランスがよくなるので、スポーツ栄養などいろいろな方面で取り入れられています。奈良市では毎月「古都ならの日」を設定し、和食を味わう献立として奈良市産のご飯に大和野菜などの旬の地場産物、郷土料理を取り入れています。

- さまざまな食材を使用しています  
海・山・里で四季を通してとれる食材と、だしのうま味を上手に使います。
- 栄養バランスのよい食事がとれます  
ご飯を中心に主菜・副菜2品・汁物の「一汁三菜」にすると、栄養バランスがよくなります。
- 季節感を楽しむことができます  
食事の場で自然の美しさや四季の移り変わりを表現し、器も季節に合ったものを利用します。
- 行事食があります  
季節ごとの行事と密接に結びついて育まれ、自然の恵みの食べ物を分かち合い、食べる時間を共にすることで家族や地域のきずなを深めます。

**一汁三菜** (農林水産省より)

**副菜** 野菜、きのこ、いも、海そうなどが入ったおかずです。主に体の調子を整える栄養素(ビタミン、無機質、食物せんい)が含まれています。

**主菜** お肉や魚、卵、大豆などが入ったメインになるおかずです。主に体を支えるもとになる栄養素(たんぱく質)が含まれています。

**汁物** こんぶやかたおぶしなどで出汁をとり、みそや塩などで味付けした具入りの汁です。みそ汁、すまし汁などです。

**主食** ご飯は、毎日の食事に欠かせません。主にエネルギーになります。