令和６年度　小学校

学校給食献立表

5月

奈良市教育委員会　保健給食課　0742－34－4830

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）

☆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・登美ケ丘・青和・東登美ケ丘・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
A1日(水) B2日(木)	ごはん	こめ（奈良市産）	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	ちらしずしのぐ	ちりめんじゃこ	3	
		しお	0.1	
		こめず	4	
		こくもつす	1.5	
		さとう	3.2	
		こうやどうふ	3.5	
		ほししいたけ	0.5	
		かんぴょう	1.3	
		にんじん	15	
		さとう	3	
		こいくちしょうゆ	2	小麦
		みりん	0.5	
		うるめぶし	0.2	
		みず	20	
		かぶとかまぼこ	5	
		たけのこ	7	
		ほしわかめ	0.5	
		たまねぎ	15	
		にんじん	6	
		まめふ	0.8	小麦
	わかたけじる	あおねぎ	3	
		だしこんぶ	0.2	
		うるめぶし	2.5	
		しお	0.2	
		うすくちしょうゆ	3.5	小麦
		みず	130	
	かしわもち	かしわもち（30g）	1こ	
A2日(木) B1日(水)	パン	パン	1こ	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	ポークビーンズ	ぶたにく	15	
		サラダあぶら	0.3	
		あかぶどうしゅ	1	
		しお	0.1	
		こしょう	0.03	
		ガーリック	0.03	
		たまねぎ	45	
		にんじん	12	
		じゃがいも	50	
		だいず	20	
		コンソメ	1.2	小麦
		トマトピューレ	3	
		パプリカ	0.03	
		ローリエ	0.01	
		こむぎこ	3	小麦
		バター	3	乳
		さとう	0.5	
		ゆ	20	
		ウスターソース	2	
		トマトケチャップ	8	
		なまクリーム	1	乳
		みず	25	
	コールスローサラダ	キャベツ	40	
		にんじん	5	
		ホールコーン	5	
		コールスロードレッシング	7	
A7日(火) B8日(水)	あげパン	パン	1こ	小麦・乳
		あげあぶら		
		グラニューとう	6	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	コーンしゅうまい	コーンしゅうまい(30g)	1こ	小麦
	こんにゃくみそラーメン	こんにゃくめん	60	
		ぶたにく	11	
		ごまあぶら	0.2	
		ガーリック	0.02	
		しお	0.05	
		こしょう	0.03	
		さけ	1	
		キャベツ	25	
		たまねぎ	20	
		にんじん	10	
		あおねぎ	3	
		みそ	4	
		あかみそ	1	
		ちゅうかスープ（ふんまつ）	2	小麦
		とりがらスープ	2	
		みず	100	
A8日(水) B7日(火)	ごはん	こめ（奈良市産）	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	タコライス	ぶたミンチ	25	
		しお	0.1	
		こしょう	0.02	
		あかぶどうしゅ	0.3	
		おろしにんにく	0.1	
		たまねぎ	50	
		にんじん	10	
		ホールコーン	5	
		コンソメ	0.5	小麦
		いちみとうがらし	0.01	
		トマトケチャップ	15	
		トンカツソース	0.8	
		ウスターソース	2.3	
		さとう	0.8	
		こいくちしょうゆ	0.4	小麦
	ボイルキャベツ	キャベツ	30	
		ベーコン	3	
		たまご	20	卵
		もずく	8	
		とうふ	30	
		たまねぎ	10	
		あおねぎ	3	
	もずくスープ	ちゅうかスープ（ふんまつ）	1.7	小麦
		こいくちしょうゆ	0.3	小麦
		さけ	0.5	
		こしょう	0.03	
		かたくりこ	0.5	
		みず	110	
A9日(木) B10日(金)	パン	パン	1こ	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	チキンメンチカツ	チキンメンチカツ(50g)	1こ	小麦
		あげあぶら		
	きりぼしだいこんのナムル	きりぼしだいこん	3	
		こまつな	5	
		ふともやし	15	
		すりごま	1	
		しろごま	0.3	
		ごまあぶら	0.3	
		おろしにんにく	0.1	
		トウバンジャン	0.05	
		さとう	1	
		ちゅうかスープ（ふんまつ）	0.1	小麦
		こいくちしょうゆ	1.8	小麦
		こくもつす	1	
	ごもくスープ	ベーコン	3	
		とうふ	20	
		たまねぎ	25	
		にんじん	8	
		チンゲンサイ	5	
		えのきたけ	5	
		あおねぎ	3	
		ちゅうかスープ（ふんまつ）	1.7	小麦
		こいくちしょうゆ	0.5	小麦
		さけ	0.5	
		ごまあぶら	0.2	
		みず	110	
A10日(金) B9日(木)	ごはん	こめ（奈良市産）	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	にしんのかんろに	にしんのかんろに(25g)	1きれ	小麦
	きんぴらごぼう	ひらてん	3	
		ごぼう	25	
		にんじん	5	
		つきこんにゃく	5	
		しろごま	0.25	
		ごまあぶら	0.5	
		さけ	0.5	
		さとう	2.5	
		こいくちしょうゆ	3	小麦
		みりん	0.5	
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	30	
		たまねぎ	25	
		あぶらあげ	4	
		ほしわかめ	0.3	
		あおねぎ	3	
		うるめぶし	3.3	
		みそ	7	
		しろみそ	1	
		みず	110	
A13日(月) B13日(月)	ごはん	こめ（奈良市産）	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	マーボーどうふ	とうふ	50	
		ぶたミンチ	15	
		つちしょうが	0.4	
		ガーリック	0.1	
		たけのこ	3	
		たまねぎ	20	
		にんじん	10	
		あおねぎ	1	
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.2	小麦
		こいくちしょうゆ	0.2	小麦
		さとう	0.5	
		みそ	1.5	
		あかみそ	0.3	
		トウバンジャン	0.1	
		ごまあぶら	0.1	
		かたくりこ	0.2	
		みず	8	
	ワンタンスープ	ベーコン	3	
		ワンタンのかわ	8	小麦
		チンゲンサイ	10	
		たまねぎ	30	
		にんじん	7	
		にら	3	
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7	小麦
		こいくちしょうゆ	0.3	小麦
		さけ	0.5	
		ごまあぶら	0.2	
		みず	120	
	さかなふりかけ	さかなふりかけ（2.8g）	1ふくろ	小麦
A14日(火) B15日(水)	ちいさいパン	ちいさいパン	1こ	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	やまとちゃクリームスパゲティ	スパゲティ	30	小麦
		ベーコン	3	
		たまねぎ	40	
		にんじん	10	
		やまとちゃ	0.4	
		サラダあぶら	0.3	
		しお	0.2	
		こしょう	0.03	
		ガーリック	0.1	
		コンソメ	1.5	小麦
		じょうしんこ	2	
		かくチーズ	1	乳
		ぎゅうにゅう	40	乳
		だっしふんにゅう	2	乳
		みず	30	
		なまクリーム	1	乳
		バター	0.5	乳
	ツナとひじきのサラダ	まぐろあぶらづけ	11	
		ひじき	1.8	
		キャベツ	20	
		にんじん	5	
		ホールコーン	3	
		サラダあぶら	0.2	
		わふうドレッシング	7	小麦
	ミニアセロラゼリー	ミニアセロラゼリー（22g）	1こ	
A15日(水) B14日(火)	ごはん	こめ（奈良市産）	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	ポークカレー	ぶたにく	15	
		つちしょうが	0.3	
		おろしにんにく	0.08	
		しお	0.05	
		こしょう	0.02	
		あかぶどうしゅ	1	
		サラダあぶら	0.3	
		じゃがいも	50	
		たまねぎ	45	
		にんじん	20	
		カレーこ	0.9	
		りんごピューレ	4	
		トマトピューレ	8	
		コンソメ	1.5	小麦
		チャツネ	1	
		だっしふんにゅう	3	乳
		かくチーズ	4	乳
		バター	4	乳
		こむぎこ	4	小麦
		さとう	0.3	
		ゆ	40	
		トマトケチャップ	2	
		こいくちしょうゆ	0.8	小麦
		ウスターソース	2.5	
		ヨーグルト（むとう）	2	乳
		みず	30	
	ごぼうサラダ	ごぼう	30	
		こくもつす		
		にんじん	5	
		ごまドレッシング	7	小麦
A16日(木) B17日(金)	パン	パン	1こ	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	チャプチェ	ぶたにく	28	
		ごまあぶら	0.3	
		つちしょうが	0.8	
		おろしにんにく	0.1	
		さけ	1	
		こいくちしょうゆ	1	小麦
		たまねぎ	40	
		にんじん	5	
		はるさめ	4	
		にら	3	
		コチジャン	0.2	
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	0.5	小麦
		こいくちしょうゆ	1.2	小麦
		さとう	1	
		みりん	0.7	
		かたくりこ	0.3	
		みず	1	
	わかめスープ	ベーコン	3	
		ほしわかめ	0.5	
		とうふ	25	
		チンゲンサイ	8	
		たまねぎ	20	
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7	小麦
		こいくちしょうゆ	0.2	小麦
		さけ	0.5	
		こしょう	0.03	
		みず	120	
A17日(金) B16日(木)	ごはん	こめ（奈良市産）	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	かてめしのぐ	ぶたにく	10	
		サラダあぶら	0.5	
		さけ	2	
		にんじん	15	
		ごぼう	10	
		ほししいたけ	0.25	
		あぶらあげ	5	
		きりぼしだいこん	2.5	
		さとう	2	
		こいくちしょうゆ	4.5	小麦
		しいたけのもどしじる	10	
		みず	5	
	みそポテト	じゃがいも	40	
		かたくりこ	6	
		あげあぶら		
		あかみそ	3.5	
		さとう	4	
		さけ	1.5	
		みりん	1.5	
		みず	2	
	すましじる	とうふ	25	
		かまぼこ	7	
		ほしわかめ	0.3	
		たまねぎ	15	
		えのきたけ	5	
		あおねぎ	3	
		うるめぶし	3	
		だしこんぶ	0.2	
		うすくちしょうゆ	2.5	小麦
		しお	0.1	
		みず	120	
A20日(月) B20日(月)	げんりょうごはん	こめ（奈良市産）	70	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	ちくわのてんぷら	やきちくわ（25ｇ）	1ぽん	
		てんぷらこ	3	小麦
		みず	4.5	
		あげあぶら		
	わふうカレーうどん	うどん	50	小麦
		ぶたにく	10	
		たまねぎ	35	
		あぶらあげ	8	
		にんじん	10	
		あおねぎ	3	
		うるめぶし	4.5	
		みりん	3	
		こいくちしょうゆ	3	小麦
		うすくちしょうゆ	3.5	小麦
		さとう	0.5	
		カレーこ	0.5	
		かたくりこ	2	
		しお	0.05	
		みず	110	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A21日(火) B22日(水)	パン	パン	1こ	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	ハンバーグのケチャップに	ハンバーグ（50g）	1こ	
		トマトケチャップ	4	
		トマトペースト	5	
		ウスターソース	2.5	
		さとう	0.25	
		ようがらし	0.02	
		みず	20	
	ポテトサラダ	じゃがいも	45	
		にんじん	8	
		ノンエッグマヨネーズ（10g）	1ふくろ	
	コーンスープ	ベーコン	3	
		たまねぎ	40	
		にんじん	10	
		クリームコーン	15	
		ホールコーン	10	
		しお	0.1	
		こしょう	0.03	
		コンソメ	1.5	小麦
		ぎゅうにゅう	40	乳
		じょうしんこ	2	
		だっしふんにゅう	3	乳
		バター	0.5	乳
		みず	55	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A22日(水) B21日(火)	ごはん	こめ（奈良市産）	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	25	
		ごまあぶら	0.5	
		つちしょうが	0.8	
		おろしにんにく	0.05	
		たまねぎ	30	
		にんじん	5	
		にら	3	
		こいくちしょうゆ	3.5	小麦
		さとう	1.3	
		みりん	1	
		りんごピューレ	1	
		かたくりこ	0.3	
	もやしのみそしる	ふともやし	20	
		あぶらあげ	3	
		えのきたけ	5	
		たまねぎ	30	
		あおねぎ	3	
		うるめぶし	3.3	
		みそ	7	
		しろみそ	1	
		みず	110	
	にんじんちりめん	にんじん	20	
		ちりめんじゃこ	3	
		ごまあぶら	0.5	
		さとう	1	
		みりん	1	
		こいくちしょうゆ	1	小麦
		うすくちしょうゆ	0.5	小麦
		いちみとうがらし	0.01	
		しろごま	1	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A23日(木) B24日(金)	パン	パン	1こ	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	とうふナゲット	とうふナゲット（1こ20g）	2こ	小麦
		あげあぶら		
	あおなのソテー	チキンフランク	5	
		チンゲンサイ	8	
		キャベツ	40	
		サラダあぶら	0.3	
		コンソメ	0.3	小麦
		しお	0.05	
		こしょう	0.03	
	コンソメスープ	ベーコン	3	
		じゃがいも	30	
		たまねぎ	25	
		にんじん	10	
		コンソメ	1.7	小麦
		うすくちしょうゆ	0.3	小麦
		こしょう	0.01	
		みず	110	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A24日(金) B23日(木)	ごはん	こめ（奈良市産）	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	いわしのしょうがに	いわし（35g）	1び	
		つちしょうが	1.2	
		こいくちしょうゆ	3	小麦
		さとう	3	
		みりん	2	
		さけ	1	
		みず	15	
	キャベツのごまいため	キャベツ	40	
		にんじん	5	
		サラダあぶら	0.5	
		みりん	0.5	
		うすくちしょうゆ	0.5	小麦
		こいくちしょうゆ	0.8	小麦
		かつおぶし	0.2	
		しろごま	0.7	
		すりごま	0.7	
	ぶたじる	ぶたにく	10	
		あぶらあげ	5	
		きりぼしだいこん	1.5	
		にんじん	10	
		つきこんにゃく	10	
		ごぼう	15	
		あおねぎ	3	
		うるめぶし	2	
		みそ	7	
		しろみそ	1	
		あかみそ	1	
		みず	120	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A27日(月) B27日(月)	ごはん	こめ（奈良市産）	80	
	かつおのうめふうみあえ	かつお（でんぷんつき）	30	
		あげあぶら		
		さとう	0.9	
		こいくちしょうゆ	1.35	小麦
		みりん	0.45	
		うめペースト	0.9	
		みず	2.25	
	ぶたにくとキャベツのごとくみそいため	ぶたにく	25	
		ごまあぶら	0.5	
		おろしにんにく	0.05	
		さけ	0.3	
		こしょう	0.03	
		たまねぎ	15	
		にんじん	5	
		キャベツ	40	
		にら	5	
		ごとくみそ	2.2	
		みそ	0.5	
		さとう	0.5	
		こいくちしょうゆ	0.5	小麦
		かたくりこ	0.5	
	にゅうめん	ふしそうめん	6	小麦
		あぶらあげ	4	
		かまぼこ	5	
		たまねぎ	20	
		にんじん	5	
		あおねぎ	3	
		うるめぶし	3	
		だしこんぶ	0.2	
		うすくちしょうゆ	2.5	小麦
		しお	0.1	
		みず	135	
	のりのつくだに	のりのつくだに（10g）	1ふくろ	小麦

古都ならの日

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A28日(火) B29日(水)	パン	パン	1こ	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	アスパラいりクリームシチュー	とりにく	8	
		サラダあぶら	0.2	
		しお	0.1	
		こしょう	0.03	
		しろぶどうしゅ	0.5	
		じゃがいも	50	
		たまねぎ	40	
		にんじん	10	
		アスパラガス	5	
		コンソメ	1.5	小麦
		ぎゅうにゅう	35	乳
		じょうしんこ	2	
		かくチーズ	1.5	乳
		だっしふんにゅう	3	乳
		バター	0.5	乳
		みず	25	
	かいそうサラダ	キャベツ	40	
		かいそうミックス	0.4	
		ホールコーン	5	
		ゆずしょうゆドレッシング	7	小麦
	チョコクリーム	チョコクリーム（15g）	1ふくろ	小麦

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A29日(水) B28日(火)	ごはん	こめ（奈良市産）	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	しんじゃがに	ぶたにく	15	
		さとう	1	
		こいくちしょうゆ	1	小麦
		さけ	0.5	
		サラダあぶら	0.2	
		じゃがいも	70	
		たまねぎ	45	
		にんじん	15	
		いとこんにゃく	30	
		さとう	2	
		みりん	1	
		こいくちしょうゆ	4	小麦
		うすくちしょうゆ	1	小麦
		しお	0.1	
		みず	20	
	てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ	3	
		ひじき	1	
		かつおぶし	1	
		しおこんぶ	0.5	小麦
		しろごま	2	
		こめず	0.4	
		さとう	1	
		こいくちしょうゆ	0.8	小麦
		みりん	0.8	
		さけ	0.4	
		みず	3	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A30日(木) B31日(金)	パン	パン	1こ	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	にくだんご	にくだんご（1こ25g）	2こ	小麦
	はるさめのスープに	ぶたにく	15	
		ごまあぶら	0.2	
		キャベツ	45	
		にんじん	10	
		たまねぎ	20	
		ふともやし	10	
		チンゲンサイ	5	
		はるさめ	6	
		にら	3	
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	2	小麦
		こいくちしょうゆ	0.3	小麦
		さけ	0.5	
		かたくりこ	0.3	
		みず	80	
	ソフトチーズ	ソフトチーズ（10g）	1ふくろ	乳

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A31日(金) B30日(木)	ごはん	こめ（奈良市産）	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	そぼろどんぶりのぐ	ぶたミンチ	30	
		ごぼう	15	
		にんじん	10	
		つちしょうが	1	
		さけ	0.5	
		さとう	2.5	
		みりん	0.5	
		こいくちしょうゆ	2.5	小麦
		うすくちしょうゆ	0.5	小麦
	とうふのみそしる	とうふ	20	
		あぶらあげ	4	
		たまねぎ	25	
		にんじん	10	
		あおねぎ	3	
		うるめぶし	3.3	
		みそ	7	
		しろみそ	1	
		みず	110	

	エネルギー(kcal)	蛋白質(%)	脂質(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	VA(μgRAE)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
5月分平均栄養量	595	15	30	355	93	2.7	271	0.5	0.5	20	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

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…154g　中学年用ご飯…176g　高学年用ご飯…198g　低学年用減量ご飯…132g　中学年用減量ご飯…154g
高学年用減量ご飯…176g　低学年用パン…81g　高学年用パン…95g　小さいパン…66g　揚げパン…81g　牛乳…200cc

奈良県産の食材

米・小麦粉・上新粉・天ぷら粉
青ねぎ・玉ねぎ・梅ペースト・大和茶

※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。

給食室探検！
～健康チェックと身支度～

調理員は毎朝健康観察を記録し、服装を整えたあとお互いにローラーで髪の毛などの異物を取り除きます。

健康観察チェック項目（例）

- ○下痢をしていない　○発熱をしていない
- ○腹痛がない　○手指に化膿疾患がない
- ○感染症の感染又はその疑いがない
- ※同居家族についても健康観察を行う

おすすめ給食レシピ
手作りふりかけ

おすすめポイント
カルシウムがとれ、ご飯がすすむふりかけです。

作り方
① ちりめんじゃこはさっとゆでる。（しらす干しならそのままで）ひじきは戻して洗い、さっとゆでる。
② ひじきをから炒りし、水と調味料の一部を入れて炒りつける。ちりめんじゃこ・かつお節を入れ炒め、塩を軽く落とした塩昆布・白ごまと残りの調味料を入れる。

※分量はA班29日・B班28日を参考にしてください。

食育の日テーマ

日本の郷土料理について知ろう

今月は『埼玉県』　A班17日　B班16日

毎月19日は 食育の日

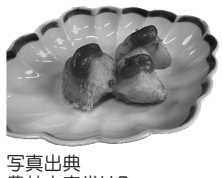
かて飯

埼玉県の郷土料理です。米の生産量が少なく貴重な食べ物だったため、干しいたけや大根、人参などをご飯に混ぜることで量を増やしたことからできた料理です。

写真出典
全国学校栄養士協議ＨＰ

みそポテト

古くから畑作が行われてきた秩父地方に伝わる郷土料理です。農家では、農作業の合間に軽食として食べられてきました。今では給食や家庭料理としても一般的で、日常のおやつや食事として食べられています。給食ではでんぷんをつけて油で揚げたじゃがいもに甘いみそだれをかけています。



写真出典
農林水産省ＨＰ
うちの郷土料理webサイト