

令和6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
A3日(月)	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー コールスローサラダ	こめ (奈良市産)	80		A4日(火)	パン ぎゅうにゅう チンジャオロース かきたまスープ ミルククリーム	パン	1こ	小麦・乳	A5日(水)	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ きんぴらごぼう えのきたけのみそしる	こめ (奈良市産)	80	
		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	25				ぶたにく	35				ししゃもフライ(1び20g)	2び	小麦
		つちしょうが	0.3				ぶたにく	0.5				あげあぶら	15	
		おろしにんにく	0.08				サラダあぶら	0.5				ぶたにく	15	
		しお	0.15				つちしょうが	0.03				ごまあぶら	0.3	
		こしょう	0.02				おろしにんにく	0.6	小麦			ひらてん	5	
		あかぶどうしゅ	1				さけ	0.6				ごぼう	20	
		サラダあぶら	0.3				こいくちしょうゆ	0.6				にんじん	15	
		じゃがいも	45				さとう	0.6				つきこんにゃく	5	
B3日(月)	ポークカレー コールスローサラダ	たまねぎ	45		B5日(水)	かきたまスープ ミルククリーム	たまねぎ	13		B4日(火)	えのきたけのみそしる	さとう	0.5	
		にんじん	20				ピーマン	25	小麦			さとう	2	
		カレーこ	0.9	小麦			たまねぎ	10	小麦			こいくちしょうゆ	3	小麦
		りんごピューレ	4				にんじん	5				みりん	0.5	
		トマトピューレ	8				たけのこ	0.6	小麦			あぶらあげ	4	
		コンソメ	1.5				ちゅうかスープ (ふんまつ)	1.2	小麦			とうふ	20	
		チャツネ	1	乳			こいくちしょうゆ	1				えのきたけ	5	
		だっしふんにゅう	4	乳			オイスターソース	0.2				たまねぎ	20	
		かくチーズ	4	小麦			かたくりこ	0.2				あおねぎ	3	
		バター	4				たまご	30	卵			うるめがし	3.3	
A6日(木)	ちいさいパン ぎゅうにゅう わふうスパゲティ ツナとひじきのサラダ いちごヨーグルト	ちいさいパン	1こ	小麦・乳	A7日(金)	ごはん ぎゅうにゅう ガバオ ビーフンスープ あんにんどうふ	こめ (奈良市産)	80		A10日(月)	ごはん さばのうめに  古都ならの日 ならなすのみそしる ミニたいやき	こめ (奈良市産)	80	
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			さば (40g)	1きれ	
		スパゲティ	30	小麦			ぶたミンチ	35				うめペースト	2	
		あさり	15				たまねぎ	40				さけ	1	小麦
		ベーコン	10				にんじん	10				さとう	2	
		オリーブあぶら	1				ピーマン	5				こいくちしょうゆ	2	
		しろぶどうしゅ	0.5				なす	5				みりん	1.5	
		ガーリック	0.1				サラダあぶら	0.2				みず	15	
		たまねぎ	40				おろしにんにく	0.3				とりにく	20	
		にんじん	5				こしょう	0.01				ごまあぶら	0.5	小麦
B7日(金)	ツナとひじきのサラダ いちごヨーグルト	えのきたけ	5		B6日(木)	ビーフンスープ あんにんどうふ	オイスターソース	2		B10日(月)	ならなすのみそしる	さとう	1	
		あおねぎ	1	小麦			こいくちしょうゆ	3	小麦			みりん	1.5	
		コンソメ	1				みりん	2				ごんにゃく	20	
		しお	0.2				バジル	0.02				こまつな	10	
		こしょう	0.05	小麦			さとう	0.3				にんじん	10	
		こいくちしょうゆ	0.5	小麦			レモンかじゅう	0.6				うるめがし	0.5	小麦
		うすくちしょうゆ	1	小麦			かたくりこ	0.3				こいくちしょうゆ	3	
		みず	45				ベーコン	5				みりん	1.5	
		まぐろあぶらづけ	12				さけ	0.5				よしのおくず	0.3	
		ひじき	1.8				ビーフン	6				みず	10	
A11日(火)	パン ぎゅうにゅう ハンバーグのてりに チーズポテト トマトとレタスのスープ みかんジャム	パン	1こ	小麦・乳	A12日(水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため きりぼしだいこんの ピリからいため とうふのみそしる	こめ (奈良市産)	80		A13日(木)	パン ぎゅうにゅう やさしいコロッケ キャベツのソテー かぼちゃのポタージュ ぼうソーセージ	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
		ハンバーグ (50g)	1こ	小麦			ぶたにく	30				やさしいコロッケ (50g)	1こ	小麦
		さとう	2.5				ごまあぶら	0.8				あげあぶら	5	
		こいくちしょうゆ	3.5				おろしにんにく	0.05				ベーコン	45	
		さけ	1.2				たまねぎ	20				キャベツ	5	
		みりん	2.5				にんじん	12	小麦			にんじん	5	
		かたくりこ	0.5				こいくちしょうゆ	3.5				コンソメ	0.3	小麦
		みず	30				さとう	1.3				こしょう	0.02	
		じゃがいも	60				みりん	1				うすくちしょうゆ	0.5	小麦
B12日(水)	トマトとレタスのスープ みかんジャム	みず	20		B11日(火)	きりぼしだいこんの ピリからいため とうふのみそしる	かたくりこ	0.3		B14日(金)	ぼうソーセージ	たまねぎ	25	
		バター	0.5	乳			きりぼしだいこん	3				サラダあぶら	0.3	
		かくチーズ	6	乳			こまつな	5				しお	0.2	
		ぎゅうにゅう	8				にんじん	2				こしょう	0.05	
		さとう	0.5				ごまあぶら	0.3				かぼちゃ	20	
		しお	0.1				おろしにんにく	0.1				かぼちゃ (うらごし)	25	
		ベーコン	5				トウバンジャン	0.05				にんじん (うらごし)	20	
		トマト	8				さとう	1	小麦			しろいんげんまめ (うらごし)	10	
		レタス	20				こいくちしょうゆ	1.8				コンソメ	1.6	小麦
		たまねぎ	30				こくもつす	1				ぎゅうにゅう	30	乳
A14日(金)	ぶたにくとなすのあまからに チンゲンサイのごまいため ちゅうかスープ	こめ (奈良市産)	80		A17日(月)	ごはん ぎゅうにゅう しんじゃがに かたひらあかねちりめん なっとう	こめ (奈良市産)	80		A18日(火)	こめこパン ぎゅうにゅう ならだいのずの ポークビーンズ ごぼうサラダ れいとうみかん	こめこパン	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
		ぶたにく	35				ぶたにく	30				ぶたにく	25	
		サラダあぶら	0.3				さとう	1	小麦			サラダあぶら	0.3	
		さけ	1.2				こいくちしょうゆ	1				あかぶどうしゅ	0.1	
		なす	25				さけ	0.5				しお	0.03	
		さとう	3				サラダあぶら	0.2				こしょう	0.03	
		みりん	3	小麦			じゃがいも	70				ガーリック	0.03	
		こいくちしょうゆ	2				たまねぎ	45				たまねぎ	50	
		かたくりこ	0.5				にんじん	15				にんじん	15	
B13日(木)	ちゅうかスープ	みず	4.5		B17日(月)	かたひらあかねちりめん なっとう	いとこんにゃく	30		B19日(水)	ごぼうサラダ れいとうみかん	だいず	10	
		チンゲンサイ	10				さとう	2				コンソメ	1.2	小麦
		キャベツ	30				みりん	1				トマトピューレ	7	
		にんじん	5				こいくちしょうゆ	4	小麦			パブリカ	0.03	
		サラダあぶら	0.5	小麦			うすくちしょうゆ	1	小麦			ローリエ	0.01	
		みりん	0.5				しお	0.1				こむぎこ	3	小麦
		うすくちしょうゆ	0.5				みず	20				バター	3	乳
		こいくちしょうゆ	0.8				ちりめんじゃこ	5				さとう	0.5	
		かつおぶし	0.4				かたひらあかねづけ	4				ウスターソース	2	
		しろごま	1				キャベツ	15				トマトケチャップ	8	

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(水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産) ぎゅうにゅう やきちくわ(25g)	80 1ぼん 1ぼん	乳	A 20日(木)	パン ぎゅうにゅう	パン ぎゅうにゅう チキンフランク(40g)	1こ 1ぼん 1ぼん	小麦・乳	A 21日(金)	ごはん ぎゅうにゅう コーンしゅうまい	こめ(奈良市産) ぎゅうにゅう コーンしゅうまい(30g)	80 1ぼん 1こ	乳 小麦
	ちくわのやまとちゃあげ	やまとちゃ てんぷらこ みず あげあぶら	0.2 5 6	小麦		フランクフルトの ケチャップあえ	トマトペースト トマトケチャップ ウスターソース トンカツソース	3 3 0.3 0.4			ならのマーボーなす	ぶたミンチ つちしょうが おろしにんにく トウバンジャン	30 0.4 0.05 0.05	
B 18日(火)	きらずのにも	ぶたミンチ おから にんじん ごぼう つきこんにゃく あおねぎ	10 4 10 4 4 1.5		B 21日(金)	じゃがいもと ツナのいためもの	さとう ようがらし じゃがいも にんじん まぐろあぶらづけ うすくちしょうゆ しお	0.2 0.04 40 5 15 0.1 0.02	小麦	B 20日(木)	わかめスープ	さけ ごとかみそ こめず かたくりこ ごまあぶら	1 1 0.3 0.5 0.5	小麦 小麦
	にゅうめん	うるめがし こいくちしょうゆ さとう さけ みりん みず	2 2.3 2.5 0.5 1.5 30	小麦		こめこマカロニの ミネストローネ	ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン こめこマカロニ コンソメ	3 25 25 10 3 5 1.6	小麦 小麦		ミニアセロラゼリー	ちゅうかスープ(ふんまつ) さとう こいくちしょうゆ さけ ごとかみそ こめず かたくりこ ごまあぶら	1.4 0.6 1.8 1 1 0.3 0.5 0.5	
A 24日(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産) ぎゅうにゅう きびなご(でんぱんつき)	80 1ぼん 30	乳	A 25日(火)	こくとうパン ぎゅうにゅう	こくとうパン ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	1こ 1ぼん 35 50	小麦・乳	A 26日(水)	げんりょうごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ	こめ(奈良市産) ぎゅうにゅう やきぎょうざ(24g)	70 1ぼん 1こ	乳 小麦 小麦
	きびなごのレモン じょうゆあえ	あげあぶら レモンかじゅう さとう こいくちしょうゆ みず	1.4 1.6 1.6 1	小麦		ゴーヤチャンプルー	にんじん キャベツ ゴーヤ ごまあぶら とりがらスープ ちゅうかスープ(ふんまつ) こいくちしょうゆ さけ こしょう	10 30 6 0.4 1.2 0.4 0.6 0.5 0.03	小麦 小麦		チゲうどん	うどん ぶたにく ごまあぶら しお さけ こしょう ガーリック	55 25 0.5 0.05 0.5 0.03 0.03	
B 24日(月)	あおなのびたし 鹿児島県 食育の日	こまつな キャベツ ひらてん あぶらあげ うるめがし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さとう みず	20 30 8 8 0.5 2.5 0.5 1.5 0.5 5	小麦 小麦 小麦	B 26日(水)	はるさめスープ	ベーコン はるさめ チンゲンサイ にんじん たまねぎ にら ちゅうかスープ(ふんまつ) うすくちしょうゆ さけ こしょう みず	6 6 10 10 20 3 1.7 0.3 0.5 0.03 110	小麦 小麦	B 25日(火)	ピーマンと じゃこのいりに	ピーマン ちりめんじゃこ しろごま サラダあぶら さとう みりん こいくちしょうゆ	15 5 1 0.3 0.5 1 0.5	小麦 小麦 小麦
	ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ にんじん つきこんにゃく たまねぎ あおねぎ うるめがし みそ しろみそ あかみそ みず	15 5 10 5 30 3 2 7 1 1 1			シークワサーゼリー	シークワサーゼリー(50g)	1こ						
A 27日(木)	パン ぎゅうにゅう チキンカツ	パン ぎゅうにゅう チキンカツ(40g)	1こ 1ぼん 1こ	小麦・乳 乳 小麦	A 28日(金)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかんろに	こめ(奈良市産) ぎゅうにゅう いわしのかんろに(30g)	80 1ぼん 1び	乳 小麦	B 27日(木)	かやくごはんのぐ	とりにく あぶらあげ いとこんにゃく にんじん ごぼう えのきたけ サラダあぶら さけ さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん みず	20 15 15 10 10 10 0.2 2 3 2 2.5 1 10	
	ポイルサラダ	あげあぶら キャベツ にんじん ゆずしょうゆドレッシング	30 10 8 6	小麦		かぼちゃのみそしる	あぶらあげ かぼちゃ たまねぎ あおねぎ うるめがし みそ しろみそ みず	5 35 25 3 3.3 7 1 110						
B 28日(金)	クラムチャウダー	ベーコン あさり しろぶどうしゅ じゃがいも たまねぎ にんじん ホールコーン クリームコーン コンソメ しお こしょう じょうしんこ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう バター みず	6 10 0.5 30 20 13 10 10 1.5 0.2 0.03 1 3 40 0.5 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 (μgRAE)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
6月分平均栄養量	656	15	32	368	89	4.0	241	0.5	0.5	29	5.8	2.3
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。
アレルギーに関する変更は、学校を通じて対象児童・生徒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・米粉パン・黒糖パン…81g
高学年用パン・米粉パン・黒糖パン…95g
小さいパン…66g 牛乳…200cc

6月は、18日(B班) 19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5年度米)を使用します。

奈良県産の食材

米・小麦粉・米粉パン・
米粉マカロニ・天ぷら粉・吉野くず・
青ねぎ・玉ねぎ・なす・大豆・
大和茶・片平あかね漬・梅ペースト・
みかんジャム・ブルーベリージャム



給食室探検!

～手洗い～

手洗いは食中毒防止を目的としています。
トイレ後・汚染度の高い食品に触れた後・異なる作業にうつる時などに行います。

手洗い後、使い捨てのペーパータオルで拭き、その後アルコール消毒します。

爪の間は汚れやすく、菌がたまりやすいです。
そのため、爪ブラシで丁寧に洗います。



水が冷たい季節でも、しっかり手洗いできるように温水が出ます。

おすすめ給食レシピ きんぴらごぼう

おすすめポイント

ごぼうやにんじんなどの根菜類がたくさん入り、かみごたえのある料理です!

作り方

- ごぼうはさがきにします。
こんにゃくは食べやすい大きさに切り、塩でもみ、茹でる。
にんじんはせん切り、平天は短冊切りにする。
- 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒め、酒と調味料の一部で下味をつける。
ごぼう・にんじん・こんにゃく・平天の順に炒め、調味料を入れて煮、味を調えて仕上げる。

※分量はA班5日・B班4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

毎月19日は食育の日

今月は『鹿児島県』

A班・B班 24日

豚汁

鹿児島県には、特産品の豚肉と、温暖な気候を生かして生産されている麦みそを使った郷土料理がたくさんあります。豚汁もそのうちの一つです。



写真出典
農林水産省HP
うちの郷土料理Webサイト