



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)

☆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・三磯・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(月)	ごはん ぎゅうにゅう しるみぎかなのかぼすソースかけ キャベツのごまいため 大分県 食育の日	こめ(奈良市産)	80	乳	A2日(火)	パン ぎゅうにゅう ハンバーグのケチャップに ポテトサラダ	パン	1こ	小麦・乳	A3日(水)	ごはん ぎゅうにゅう ビビンバ	こめ(奈良市産)	80	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
B1日(月)	かしわじる	しらみぎかなのかぼすソースかけ	1.7	小麦	B3日(水)	コーンスープ	ハンバーグ	50g	1こ	B2日(火)	トックスープ	ぶたにく	30	
		あけあぶら	0.9				トマトケチャップ	4				ごまあぶら	0.5	
A4日(木)	パン ぎゅうにゅう やさいコロッケ ラタトゥイユ	パン	1こ	小麦・乳	A5日(金)	ごはん ぎゅうにゅう さばのあまからやき くきわかめのいためもの	こめ(奈良市産)	80	乳	A8日(月)	ごはん ぶたにくのしおこうじいため	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			ぶたにく	35	
B5日(金)	ミネストローネ	やさいコロッケ	1こ	小麦	B4日(木)	たなばたじる	さばのあまからやき	40g	1きれ	B8日(月)	ならづけきんぴら	サラダあぶら	0.5	
		あけあぶら	15				やきぶた	5				おろしにんにく	0.05	
A9日(火)	パン ぎゅうにゅう フィッシュアンドチップス キャベツのソテー	パン	1こ	小麦・乳	A10日(水)	タコライス	くきわかめ	3		A11日(木)	パン ぎゅうにゅう にくだんご	パン	1こ	小麦・乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			にんじん	5				ぎゅうにゅう	1ぼん	乳
B10日(水)	ガーリックスープ	フィッシュアンドチップス	35		B9日(火)	かきたまスープ	さとう	0.3	小麦	B12日(金)	こんにゃくラーメン	こんにゃくめん	60	
		あけあぶら	15				しょうゆ	0.03				ぶたにく	15	
A12日(金)	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー	パン	1こ	小麦・乳	A16日(火)	イタリアンスパゲティ	たまねぎ	30		A17日(水)	いわしのさっぱり	いわし(35g)	1ぼん	乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			にんじん	5				つちしょうが	1.2	
B11日(木)	ふくじんづけ	キャベツのソテー	45		B17日(水)	ポイルサラダ	しょうゆ	0.03		B16日(火)	ぶたじる	つちしょうが	3	
		にんじん	10				たまねぎ	50				さとう	0.3	
A13日(土)	フルーツミックスゼリー	ガーリックスープ	1.5	小麦	A14日(木)	プリン	たまねぎ	30		A15日(金)	あおなのびたし	みず	15	
		くろまめきなこクリーム	120	乳			にんじん	10				ごまあぶら	0.5	
B12日(金)	チョコクリーム	くろまめきなこクリーム	120	乳	A18日(土)	パン ぎゅうにゅう	こんにゃくめん	60		A19日(日)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	80	乳
		みず	110				スライスチーズ	20g	1まい			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳
A14日(木)	パン ぎゅうにゅう	パン	1こ	小麦・乳	A19日(日)	パン ぎゅうにゅう	パン	1こ	小麦・乳	A20日(月)	パン ぎゅうにゅう	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

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 18日(木)	パン ぎゅうにゅう あげぎょうざ	パン	1こ	小麦・乳	B 18日(木)	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ	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
		ぎょうざ(1こ18g)	2こ	小麦			ぎょうざ(1こ18g)	2こ	小麦
	パンバンジー	ささみフレーク	20			パンバンジー	ささみフレーク	20	
		ごまあぶら	0.5				ごまあぶら	0.5	
		しろねぎ	3				しろねぎ	3	
		つちしょうが	0.5				つちしょうが	0.5	
		きゅうり	20				きゅうり	20	
		いとかんてん	0.3				いとかんてん	0.3	
		さけ	1				さけ	1	小麦
		こいくちしょうゆ	1	小麦			こいくちしょうゆ	1	小麦
		しろごま	0.3				しろごま	0.3	
		ごまみそドレッシング	7	小麦			ごまみそドレッシング	7	小麦
	ベーコン	5		ベーコン		5			
	もずく	8		もずく		8			
とうふ	20		とうふ	20					
たまねぎ	20		たまねぎ	20					
あおねぎ	3		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	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		こいくちしょうゆ	0.3	小麦		
	さけ	0.5			さけ	0.5			
	こしょう	0.03			こしょう	0.03			
	みず	125			みず	125			

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

◎奈良市観光協会

今月は『大分県』

A班・B班 1日

かしわ汁



「かしわ汁」は、大勢の人が集まった時にかかせないおもてなし料理として食べられてきました。鶏ガラでだしをとり、鶏肉(かしわ)を使った料理であることから、「かしわ汁」と呼ばれています。

写真出典 農林水産省HP うちの郷土料理webサイト

暑い夏を元気に過ごそう

夏は、暑さにより食欲が低下し、冷たいものやあっさりとした食事ですませがちになります。不足しやすいたんぱく質などをプラスして栄養バランスを整え、夏バテを防ぎましょう。

～暑い夏をのりきる食べ方のポイント～

たんぱく質
体をつくる働きがあります



ビタミンB1
疲れをとる働きがあります



水分
熱中症予防の為に、こまめに補給する必要があります。



おかず不足 + 肉や野菜をトッピング
豚しゃぶサラダ

おすすめ給食レシピ

ラタトゥイユ

おすすめポイント
夏野菜がたっぷり入っていて、冷やして食べてもおいしいです。

作り方

- ① ウィンナー…食べやすい大きさに切る
なす…いちょう切り 玉ねぎ…うす切り
ズッキーニ…半月切り トマト…サイコロ切り
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、ウィンナー・玉ねぎ・ズッキーニ・なすを炒め、塩・こしょう・ガーリックパウダーを入れる。
- ③ 水煮大豆・トマト・砂糖・コンソメ・赤ワインを加えて煮、味を調べて仕上げる。

※分量はA班4日・B班5日を参考にしてください。

給食室探検!

～検収～
食品の安全性を確認します

品温をチェック
します



鮮度や数量を記録
します。

専用容器や袋に
移し替えます



包装の汚れを給食室に
持ち込まないように
します。

バットに広げて
丁寧に目視します



ちりめんじゃこも異物
混入がないかしっかり
確認します。

8月31日は 8(や)3(さ)1(い)の日

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維など重要な栄養素が多く含まれています。夏が旬の野菜には、体の熱を冷まして水分を補う働きもあります。しかし、多くの世代で野菜摂取量が目標の350gに達していません。あと1皿(70gほど)、野菜料理を増やしてみませんか。

8月

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 28日(水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	80		A 29日(木)	パン ぎゅうにゅう	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
		ぶたにく	35				チキンカツ	チキンカツ(40g)	1こ
	ホイコーロー	サラダあぶら	0.5			ポイルキャベツ	あげあぶら		
		おろしにんにく	0.05				キャベツ	40	
		さけ	0.3				トンカツソース	2	
		こしょう	0.03				ウスターソース	2	
		キャベツ	40				ベーコン	5	
		にんじん	10				たまねぎ	30	
		たまねぎ	10				にんじん	10	
		にら	5				トマト	5	
		あかみそ	2.2				とうがん	20	
		みそ	0.5				コンソメ	1.6	小麦
	さとう	0.5		しお		0.2			
	こいくちしょうゆ	0.5	小麦	こしょう		0.03			
コチジャン	0.5	小麦	うすくちしょうゆ	0.3	小麦				
テンメンジャン	0.5	小麦	みず	110					
かたくりこ	0.5		ミルククリーム	ミルククリーム(15g)	1ふくら	乳			
ベーコン	5								
ワンタンのかわ	8	小麦							
にんじん	10								
たまねぎ	30								
チンゲンサイ	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	0.3	小麦							
さけ	0.5								
ごまあぶら	0.2								
みず	120								

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A 27日(火)	ちいさいパン ぎゅうにゅう	ちいさいパン	1こ	小麦・乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳
		マカロニ	30	小麦
	パンネのミートソースえ	ぶたミンチ	35	
		おろしにんにく	0.1	
		しお	0.2	
		こしょう	0.03	
		あかぶどうしゅ	0.5	
		たまねぎ	50	
		にんじん	5	
		コンソメ	1.2	小麦
		トマトピューレ	20	
		トマトケチャップ	8	
	ウスターソース	0.5		
	トンカツソース	0.5		
こいくちしょうゆ	0.5	小麦		
パプリカ	0.03			
さとう	0.6			
みず	15			
30				
ごぼうサラダ	ごぼう	30		
	こくもつす			
りんごジャム	にんじん	5		
	ごまドレッシング	7		
	りんごジャム(15g)	1ふくら		

	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)
7・8月分平均栄養量(A班)	656	15	33	363	91	2.8	211	0.5	0.5	24	5.7	2.3
7・8月分平均栄養量(B班)	657	14	33	361	91	2.8	211	0.5	0.5	24	5.6	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
 低学年用パン…81g 高学年用パン…95g 小さいパン・小さい胚芽パン…66g 牛乳…200cc

奈良県産の食材

米、小麦粉、青ねぎ、玉ねぎ、なす、金ごま、大和茶カップケーキ



ししまるくん
◎奈良市観光協会