

令和6年度 小学校

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・ で、実施しています。班分けは下記の通りです。 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 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 ください。(原則としてそば・落花生は使用して 🖁

·-----☆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

ならやま・朱雀・鼓阪北・佐保台・佐保川・左京

富雄第三・三碓・済美南・伏見南・月ヶ瀬・都祁

		献立	名	食		名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目		献立	名	食品名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目		献 立 名	<u></u> 名	食	品	名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目
A1日(火		パン デゅうにゅう	•	サラタ じゃがし たまねき	く ラックラン ラックラン ラックラン しらい さいき かいき しゅうしん かいき しゅう しんりん かいき しゅう	ゆ	1 こ 1 ぽん 20 0.1 0.03 0.03 0.03 1 0.3 45 10		A2日(水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくの しょうが		に (奈に (ぶに (ぶに (ぶだ (がだ (がだ (がだ (である) (である	80 1 I ₹ 6 30 0.5 0.8 0.05 20 10 3.5 1.3 1	乳小麦	43日(木	パン ぎゅうにゅう にくだんご		パン ぎゅうに にくだん (ベーコン たまねる にんじん えのきが	んご(13 ン も ん	∑25g)		小麦·乳 乳 小麦
	1 7	ブラウンシチ	-a-	トウスしいのよう	ぎこ う ・ピュー マケント	ップ	1.5 4 30 0.3 4 8 1 2 0.03	乳乳	() B	じゃがいもと ひじきの	にもの	りんだがきらうさい。 いかだきらうながい。 いでじばがからんく でいずでいるがあるとりいずでしたができるうめく あがからんく かしかででした。 かしながいがらいがでいるかりにあるとりいずでした。 とりいずでした。 とりにら	2.5 0.3 20 2.6 0.3 1 2.5 0.5 3 10 10 6	小麦	(*) B	ごもくスープ		はくさい チンゲン あおゅう しみず	ハ ンサイ ぎ かスープ((ふんまつ)	40 10 3 1.7 0.05 110	小麦
B2日(水)	***	- ヤベツのソ ルーツミック		パインフ	ノロノミ くマッチラ ちットリーメう ちットリー		35 45 45 0.3 0.03 0.1 0.3 15 15	小麦	1日(火)	すいとんじる		は に に に に に に に に に に に に に	30 10 3 7 5 10 3.3 3.2 0.5 1	小麦小麦	04日(金)	だいがくいも		さとき	あぶら う くちしょ ず	うゆ	70 8 0.4 0.3 5 0.5	小麦
Г	こき	ごはん ぎゅうにゅう		こめ (系 ぎゅう) まぐろ	奈良市産 こゅう		80 1ぽん 40			ごはん ぎゅうにゅう		こめ(奈良市産) ぎゅうにゅう	80 1 ぽん	乳		ちいさいパン ぎゅうにゅう		ちいさい ぎゅうに (マカロニ	こゅう		1ぽん	小麦·乳 乳 小麦
A4日(金)		€ぐろのしょりぼしだいこん		つ さこかりに きりかぶらんさこか ほうちん あひに きりがいらんさこ	ょうくふしずあいふうくう ち だあげ し いぶ	: うゆ : ん : うゆ	0.26 1 1 0.5 7 0.5 5 5 5 3	小麦	A7日(月)	ぶたにくのあま	ずいため	(ぶたにく があぶら) たまんじん かっちぎ にんじず もっち いという いという いいと かっかい がい	30 0.5 25 15 3 4.7 0.3 30 25 6	小麦	A8日(火)	ペンネのトマトクリ	リーム	べたにエし つまんリめオしこ	ンぎんギ ー よリンガ あぶ ク	5	12 30 5 5 3 0.3 0.2 0.02	小麦
B3日(木)	ı	Jきゅうじる	5	みりん かうみずふらう とあごにつきおいこん ものである。	かが がいぎかく しが でい し みそ		1 1 20 25 5 10 3 3.3 6 1	小麦	B7日(月)	じゃがいもの <i>る</i> あさりのしぐ		ほしわかめ あおるそうか しみずが しみずりしょぶう もつちこうというしょうり たまりしょうゆ		小麦小麦	B9日(水)	ごぼうサラダ		プマート じぎバなみぼご かんしょう こうじゅう こうじゅう こうじゅう こうしゅう こうしゅう こうしゅう こうしゅう こうしゅう こうしゅう こうしゅう こうしゅう こうしゅう しゅうしゅう しゅう	リカピケーション リンピケーふしに リークション リカリア・リークラン リカリア・リークラン リカリア・リカリア・リカリア・リカリア・リカリア・リカリア・リカリア・リカリア	ップ ゅう	0.01 3 5 1.5 2 40 0.5	乳
				ねりごる	ねりごま		110					みりん さけ	1.6 0.8			チョコクリーム		し ごま l チョコク	ドレッシ フリーム	(15g)	7 1ふくろ	
A 9日	€	゛はん ゛ゅうにゅう	•	ぎゅう! (ぶたに・ ごまる さけ	こゅう く あぶら リック	<u>=</u>)	80 1 l \$\mathcal{s}\$ \tau \tau \tau \tau \tau \tau \tau \tau	乳	A 10 日	パン ぎゅうにゅう チキンメンチ	カツ	パン ぎゅうにゅう (チキンメンチカツ(50g) あげあぶら (キャベツ	1ぽん	小麦·乳 乳 小麦	A 11 日	ごはん ぎゅうにゅう いわしのさっぱ	さりに	(うししいとりけくずの ゆかかちこさみさこみ	(358) ょうが くちしょ: う ぃ	うゆ	80 1 ぽんび 1.233212 15	乳 小麦
(水)		ビビンバ		にんじんじんじんじんじょう	った いだいちり しこ しこ	うゆ	10 3 2.5 1 4 0.3 0.8 0.8	小麦	(木)	ボイルキャベ	יי	トンカツソース ウスターソース ベーコン たまご たまねぎ にんじん	2 1 5 30 20	回	(金)	きのこごはんの	Ŏ.	 とあほエえしにい とあはエえしにい とあいまた とあいまた とあいまた とあいまた	くが がけけ だけ にいこ で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ЭЮ	2 15 20 0.2 7 10 10 0.8	小麦
B8日(火)		・ックスーフ	P		ツ も	(ふんまつ)	0.01 0.4 15 5 25 20 5 3 1.6 0.05		B11日(金)	かきたまスー		あおねぎ コンソメ うすくちしょうゆ こしょう かたくりこ みず ミニりんごゼリー (23g)		小麦	B10日(木)	とうふのみそし	న	うみささみぶまうしおうみしずりけとずらねふわねるそろったとほあ	う っげ ぎ いめ	ÒΦ	1 0.5 1 2 10 25 30 0.3 3.7 1	小麦
	_	いこんキム パン 『ゅうにゅう		だいこん			12 1こ 1ぽん	小麦・乳		げんりょうご ぎゅうにゅう		こめ(奈良市産)	70 1 ぽん	巫		パン ぎゅうにゅう		パン			110 1こ 1ぽん	小麦・乳
A 15日(; 	: ゆっにゅっ ポークチャッ		たまねき しめじ トマト さとき	く グあぶら ぎ ヘケチャ		30 0.5 35 5 6 0.8 1.5 0.05	孔	A 16日(さゆつにゆう		ぎゅうにゅう 「うとりにらう」 とりにらあがくさい はたまねいじ にんめじ		小麦	A 17日(とりにくの		つちし。 あおねき おろし さけ	く ダあぶら ょうが		60 0.5 1 3 0.1	小麦
火		いそうサラ	'nЯ	キャベッラ かんじゅつ かんじゅつ いっかん じゅっさ しゃがん がんしゃ かんがん かんがん かんがん かんがん かんがん かんがん かんがん かんが	ラミック いょうゆド バどうし いも	レッシング	40 0.4 5 7 5 10 0.5 30	小麦	水。	あんかけうど	h	あおねぎ うるめぶし だしこんぶ うすくちしょうゆ こいく さいく さけ しさけ		小麦小麦	(木)	バーベキューソ さつまいものサ		させていること	う かじゅ ずピュー くりも いりも	う	1.5 0.4 1.6 2.5 2 0.5 35	
B16日(水	5 0 1	⁷ ラムチャウ	<i>1</i> ダー	コンソしおしています。	0 コーン ュコーン げんまめ ノメ	(うらごし)	20 10 10 10 18 1.5 0.1 0.03	小麦	B15日 (火	ちくわのてん		かたくりこ みず (やきちくわ (25g) てんぷらこ みず あげあぶら (ごぼう しお	2 110 1ぽん 3 4.5 23 0.08	小麦	B18日(金	もちむぎミネストロ		ノンエン ベース でまねじべい たん で ヤマー かっち かっち もっち もっち もっち もっち もっち もっち もっち もっち もっち も	ッグマヨネ ンぎ ク ソ イ ス フ エ ご ご で フ ア イ ー ン ぎ イ フ デ イ フ デ イ フ デ イ フ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ	ーズ (10g)	1ふくろ 6 25 10 20 10 5 2	
		まとちゃカッ	プケーキ	ぎゅう バター みず	うにゅう		3 40 0.5 30 12	乳乳		ごぼうのてん のりのつくだ		てんぷらこ みず あげあぶら のりのつくだに(10g)	3.2 3.2 1ふくろ	小麦)			コンソ	ソメ くちしょ	うゆ	1.6	小麦 小麦

	南	就 立	名	食		名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目		献	立 名		食		名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目		献立	名	食		 名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目		
A 18日(金)	だし	うにゅ・ まきた。		11	にゅう ご かまご かり うう が しょ	(50g)	80 1ぽん 1こ 20 30 15 1 1.8 1 2.5	乳卵小麦	A21日(月)	ごはん ぎゅうに きびなご ゆずじ ぐるに		え	こぎき めゅびあゆさこみいとんぼん うなげずといずこいじうに ださにごあかうく んもん や	ゅう (でんぷ ぶら じゅう ちしょう		80 1 l l l l l l l l l l l l l l l l l l l	乳小麦	A 22日(火)	パン ぎゅうにゅう フランクフル ケチャッ		トマーウスを	フランク トペース トケチャ カツソー: う がらし	ト ップ ス	1こ 1ぽん 1ぽん 3 3 0.3 0.4 0.2 0.04 20	小麦·乳		
B17日(木)		ベツのる	みそしる	かかみゃぶまんおうみしみセ キあたにあ シカセカセ ア	、りこ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	(40¢)	1.5 0.5 20 25 5 20 5 3 3.3 7 1 110		B21日(月)	食育	山県 の日 まち なん		こあ とあたあほんがうさこうみかうぶまおしうみしみいすりずふらねねわるそろずあめうくくん あぎぎかめ み	ザ し よう ししょよう ず めい		10 1.5 0.5 0.5 1 4 1 20 25 6 20 3 0.5 3.3 7 110	小麦	B23日(水)	スープに	£— ブ	にんじんたまねがい キャール・セーリー サコこう みず	 ぎ いも ツ コーン ずあぶら ノメ		20 40 50 40 10 2 0.3 1.3 0.02 0.2 40	小麦小麦乳		
		ん うにゅ	-	こと (奈 きゅうに がたミンタ	良市産)	(40g)	80 1ぽん 20 0.3	乳		パン ぎゅうに	φう		パン ぎゅうにい (しろみざかな		ຳຣ໌(40g)	12			ごはん ぎゅうにゅう			奈良市産) こゅう		80 1ぽん 30			
A23日(水)	1	************************************	生徒が ,た!!	つ じたにひ じたにひ じたにひ	うに うざも とピメ ーーし	Ď	0.3 0.08 0.05 0.02 1 45 45 20 1 6	小麦	A24日(木)	しろみざやさ	かなの いあんか		あまんしサおトこさこ があざんいがし からでいる からでいる からでいる からでいる からでいる からでいる からでいる からしいがいる からしいがいる からしいがいる からしいがいる からしいがいる からしいがいる からしいがいる からしいがいる からしいがいる からいしがいる からいる からいる からいる からいる からいる からいる からいる から	ぶら たけ あぶんら こかり たちしょ	・ プ らゆ	25 5 0.5 0.2 0.1 3 1.8 1.5	小麦	A25日(金)	ぶたにくの かきソース	えいため	ごまる。 つちおろり たまねじん こんい。	あぶらいだい かんしょう かいかい しょう いっかい しょう しょう しょう しょう しょう しょう という こく しょく しょく しょく しょく しょく しょく しょく しょく しょく しょ		0.5 0.8 0.05 35 10 3.5 2.5 1 1 0.3	小麦		
B22日(火)			ーサラダ	かバこさゆカト	ふんズ こ こケーちル ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ップ く うゆ ぶとう)	0.8 33 44 4.0.2 30 0.9 2.44 0.6 40 55 57	乳乳小麦	B25日(金)	ちゅうか			ちかごみたせうまんンちこさみずたまずにラふねじゲっいけず	リこ がら あぶら ナイ スープ(ふう	いんまつ) 5 ゆ	0.5 0.5 110	小麦小麦	B24日(木)	だいこんの& ちりめんキー		だたえあ だたえあ ちキき なべみまとり	でぎさけ が そ じ くぶ か か あら		20 25 8 3.3 7 1 110 3 30 7 0.3 0.5 1			
	ふくごは	じんづけん)	こめ (系 (さば (4	·良市産 Og)		80 1きれ			みかんジパンぎゅうに	-		みかんジ [*] パン ぎゅうに	ゅう	5g)	1ぽん			ごはん ぎゅうにゅう	5	<u> </u>	くちしょ (良市産) (ゅう	うゆ	80 1ぽん	小麦 乳		
A28日(月)	やま	のしょ・ とまな。 つあげ(さみさかつまんうこうみつまんうこうみつまんうこうかり	(5)	うゆ	0.5 1.5	小麦小麦	A29日(火)	はるまき			(は、が、つ キこあたけちさこャまちうさかけちさこれまちうさかとたりが、 くどながくうく	(50g) ぶら あぶら うが ちしょう スープ(ふう	んまつ)	1ぽん 15 0.6 0.2 0.5 0.2 30 20 0.5	小麦	A30日(水)	デジカルビ		ごおこさしッセまんらくちさみみごおこさしッセまんらくちさみみトキたにには	5ぶらい いた いた カンド カンド カンド カンド カンド カント カント カント カント カント カント カント カント カント カント	Б Ф	0.5 0.03 20 35 20 10 3 4 0.2	小麦		
B28日(月)		お都ならうめん	, O Q	さみしぶまんまおうみしみ さかしぶまんまおうみしみ があたにかあ	らめん 5げ ぎ うぶし		0.5 10 6 20 10 5 3 3.3 5 1	小麦	B30日(水)	スーミー	タン		「べたたチク かーままンリさちこごかみにコごねゲーけゅしまたず	ナイ コーン スープ(ふ う ぶら	いんまつ)	5 20 20 15 20	卯 小麦	B29日(火)	わかめスー: さかなふりが りんご		がまった。 でほとチた でほとチた でほとチた	ジャン / / / / / / / / / / / / / / / / / / /	5 tb	0.8 0.3 2 0.5 0.2 5 0.5 30 10 20 1.7 0.2 0.5 0.05 0.03 120 1ふくろ 1/8こ	小麦		
	パンぎゅ	うにゅ	5	パン ぎゅうに ハンバー	グ(かぼちゃ		1ぽん 1こ			ごはん ぎゅうに	_ ゆう		こめ(奈! ぎゅうに! (ハンバーグ	ゅう (かぼちゃか		80 1ぽん 1こ	乳		_ 奈	良	県 7	E 6	食	村			
Δ	ハン	トマトケチャップ トマトペースト ウスターソース さとう ようがらし みず 〔じゃがいも		マトペースト フスターソース ことう こうがらし	マトペースト フスターソース ごとう こうがらし yず		マトペースト カスターソース さとう こうがらし サず		4 5 2.5 0.25 0.02 20 30		В	ハンバーケ	グの チャップ		トトウさよみでいる トトウさよみずがい。 (じょがいる)	ペースト ーソース うし		4 5 2.5 0.25 0.02 20 30			米·小 もち* 大根 ³	麦粉 子・青: テムチ	・上新# ねぎ・7 ・柿ペ ・大和	分・天 大和ま ースト	ぷら粉 な		
A31日(木)	じゃ		ヒツナの ためもの	にんじん まぐろま うすく しお こしょ	5ぶらづ (ちしょ	うゆ	5 15	小麦	31日(木)	じゃがい	もとツナ(ハためも(の	にんじん まぐろあが うすく しお こしょ	ぶらづけ ちしょう		5 15	小麦		食云	9	· /〈和	亲/Jツ		· ©	かまろくん 奈良市観光協会		

ノンエッグマヨネーズ

うすくちしょうゆ

ベーコン

キャベツ

たまねぎ

にんじん

みず

コンソメ

こしょう

6

30 25

10

1.6

0.3 小麦

0.01

110

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)
10月分平均栄養量 (A班)	659	16	33	361	93	3.3	287	0.5	0.5	28	5.4	2.4
10月分平均栄養量 (B班)	660	16	33	359	94	3.3	286	0.5	0.5	28	5.4	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

コンソメスープ

5

6

30

25

10

0.01

110

1.6 小麦

0.3 小麦

ノンエッグマヨネーズ

うすくちしょうゆ

ベーコン

キャベツ

たまねぎ にんじん

コンソメ

こしょう

みず

コンソメスープ

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…198g 小さいパン…66g 牛乳…200cc



日本の郷土料理に ついて知ろう



今月は『高知県』

毎月19日は 食育の日 A班・B班 21日

ぐる煮

「ぐる煮」は、大根・里芋・ にんじんなどの冬の根菜を煮た 郷土料理です。「ぐる」は土佐 地方の方言で「仲間」「みんな」 という意味があります。いろい ろな具材を「一緒に煮込む」こ とに由来しています。

tarto tarto tarto tarto tarto tarto tarto tarto tarto tarto



農林水産省HP うちの郷土料理webサイト