

令和6年度 小学校

学校給食献立表
9月

特定原材料(8品目)および特定原材料に準ずるもの(20品目)を記載しています。(原則としてそば・落花生は使用していません。)
コンタミネーションおよびその他の注意喚起については別途「加工食品配合割合表」をご確認ください。

〈特定原材料8品目〉
卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ
〈特定原材料に準ずるもの20品目〉
アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご

☆小学校はA班とB班に分け、ごはん、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・朱雀・鼓阪北・佐保台
佐保川・左京・ならやま

B班 月ヶ瀬・都祁・田原・富雄第三・済美・大安寺・東市・辰市・明治・帯解
伏見・富雄南・富雄北・柳生・あやめ池・鳥見・六条・三碓・済美南
伏見南

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルギー	日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルギー	日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルギー
A 2 日 (月)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		A 3 日 (火)	パン	パン	1	小麦・乳	A 4 日 (水)	ごはん	こめ(奈良市産)	80	
	きゅうにゅう	きゅうにゅう	1			きゅうにゅう	きゅうにゅう	1			きゅうにゅう	きゅうにゅう	1	
	いわしのかんろに	いわしのかんろに(30g)	1	小麦・大豆		ポークビーンズ	ぶたにく	25			ぶたじゃが	ぶたにく	25	
	きりぼしだいこんにつけ	きりぼしだいこん	6				サラダあぶら	0.3			サラダあぶら	0.2		
		サラダあぶら	0.5				あかぶどうしゅ	1			さとう	1	小麦・大豆	
		あぶらあげ	6	大豆			しお	0.1			こいくちしょうゆ	1		
		ひらてん	6				こしょう	0.03			さけ	0.5		
		にんじん	5				ガーリック	0.03			じゃがいも	70		
		さとう	3				たまねぎ	45			たまねぎ	50		
		こいくちしょうゆ	3	小麦・大豆			にんじん	15			にんじん	20		
B 2 日 (月)	じゃがいものみそしる	じゃがいも	30		B 4 日 (水)		じゃがいも	50		B 3 日 (火)	いとごんにゃく	30		
		みりん	1			だいず	20	大豆	さとう		2			
		うるめがし	1			コンソメ	1.2	小麦・大豆・鶏肉	みりん		1			
		みず	20			トマトビュール	5		こいくちしょうゆ		4	小麦・大豆		
		じゃがいも	30			パプリカ	0.03		うすくちしょうゆ		1	小麦・大豆		
		たまねぎ	25			ローリエ	0.01		しお		0.1			
		あぶらあげ	6	大豆		こむぎこ	3	小麦	みず		20			
		ほしわかめ	0.3			バター	3	乳	ピーマン		8			
		あおねぎ	3			さとう	0.5		ゴーヤ		5			
		うるめがし	3.3			ゆ	20		ひじき		1			
A 5 日 (木)	ならのはちみつだいず	はちみつだいず(7g)	1	大豆	A 6 日 (金)	グリーンサラダ	キャベツ	35		A 9 日 (月)	かしわとならなすのてり煮	とりにく	40	
						ほうろーセージ	ほうろーセージ(20g)	1	小麦・かに			サラダあぶら	0.8	
						ごはん	こめ(奈良市産)	80				さけ	1	
						きゅうにゅう	きゅうにゅう	1				なす	20	
						コーンしゅうまい	コーンしゅうまい(1こ30g)	1	小麦・大豆・豚肉			にんじん	15	
						ぶたキムチいため	ぶたにく	25				さとう	1.7	
							つちしょうが	0.3				こいくちしょうゆ	2.2	小麦・大豆
							ごまあぶら	0.5	ごま			みりん	1	
							こいくちしょうゆ	1	小麦・大豆			かたくりこ	0.5	
							さけ	1				みず	5	
B 6 日 (金)					B 5 日 (木)		たまねぎ	25		B 9 日 (月)	ぶのみそしる	か	0.8	小麦
							にんじん	10				あぶらあげ	6	大豆
							キャベツ	20				たまねぎ	30	
							はくさいキムチ	10				にんじん	5	
							さとう	0.5				ほしわかめ	0.3	
							こいくちしょうゆ	0.5	小麦・大豆			あおねぎ	3	
							ちゅうかスープ(ふんまつ)	0.5				うるめがし	3.6	
							コチジャン	0.5	大豆			みそ	8	大豆
							みりん	1				しろみそ	1	大豆
							かたくりこ	0.5				みず	120	
A 10 日 (火)					A 11 日 (水)	かきたまスープ(ちゅうか)	ベーコン	5	豚肉	A 12 日 (木)	なっとう	なっとう	1	小麦
							とうふ(れい)	20	大豆					
							たまねぎ	20						
							あおねぎ	3						
							たまご	25	卵					
							ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま					
							しお	0.05						
							さけ	0.5						
							こいくちしょうゆ	0.5	小麦・大豆					
							かたくりこ	0.5						
B 11 日 (水)					B 10 日 (火)	みず	110		B 13 日 (金)	もずくスープ	ぶたにく	10		
							ベーコン	5				サラダあぶら	0.3	
							とうふ(れい)	20				もずく	10	
							たまねぎ	20				とうふ(れい)	30	大豆
							あおねぎ	3				たまねぎ	15	
							うるめがし	2.5				あおねぎ	3	
							だしこんぶ	0.5				ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7	小麦・大豆・鶏肉・ごま
							うすくちしょうゆ	5		小麦・大豆		こいくちしょうゆ	0.3	小麦・大豆
							こいくちしょうゆ	2		小麦・大豆		さけ	0.5	
							みりん	1				こしょう	0.03	
A 12 日 (木)					A 13 日 (金)		かたくりこ	0.5		A 14 日 (土)	みず	110		
							みず	120						
							かに・えび	1						
B 13 日 (金)					B 14 日 (土)				B 15 日 (日)					
A 14 日 (土)					A 15 日 (日)				A 16 日 (月)					
B 15 日 (日)					B 16 日 (月)				B 17 日 (火)					
A 16 日 (月)					A 17 日 (火)				A 18 日 (水)					
B 17 日 (火)					B 18 日 (水)				B 19 日 (木)					
A 18 日 (水)					A 19 日 (木)				A 20 日 (金)					
B 19 日 (木)					B 20 日 (金)				B 21 日 (土)					
A 20 日 (金)					A 21 日 (土)				A 22 日 (日)					
B 21 日 (土)					B 22 日 (日)				B 23 日 (月)					
A 22 日 (日)					A 23 日 (月)				A 24 日 (火)					
B 23 日 (月)					B 24 日 (火)				B 25 日 (水)					
A 24 日 (火)					A 25 日 (水)				A 26 日 (木)					
B 25 日 (水)					B 26 日 (木)				B 27 日 (金)					

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルギー	日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルギー	日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルギー
A 13日 (金)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		A 17日 (火)	パン	パン	1	小麦・乳	A 18日 (水)	ごはん	こめ(奈良市産)	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1	
	ポークカレー	かたにく	20			はんぱーぐのけちやつぷに	ハンバーグ(60g)	1	大豆・鶏肉・豚肉		ししやもフライ	ししやもフライ	2	小麦・大豆
		つちしょうが	0.3				トマトケチャップ	4			さといものそぼろに	ぶたミンチ	15	
		おろしにんにく	0.08				トマトペースト	5				さといも	30	
		しお	0.05				ウスターソース	2.5				にんじん	10	
		こしょう	0.02				さとう	0.25				さやいんげん(れい)	5	
		あかぶどうしゅ	1			ごほうサラダ	ようがらし	0.02				つちしょうが	1	
		サラダあぶら	0.3				みず	20				さとう	1.8	
		じゃがいも	50				ごぼう	30				さけ	1	
		たまねぎ	45				こくもつず	0.2				こいくちしょうゆ	2.5	小麦・大豆
		にんじん	20				にんじん	5				みりん	1.5	
		カレーこ	0.6			えたまめのポターージュ	ごまドレッシング	7	小麦・大豆・ごま			かたくりこ	0.5	
		カレーこ	0.3				たまねぎ	35			どうぶのみそじる	みず	20	
		りんごピューレ	4	りんご			にんじん	10				どうぶ(れい)	30	大豆
B 12日 (木)		トマトピューレ	8		B 18日 (水)		サラダあぶら	0.4		B 17日 (火)		あぶらあげ	6	大豆
		コンソメ	1.5	小麦・大豆・鶏肉			しお	0.1				たまねぎ	15	
		チャツネ	1	りんご・大豆			こしょう	0.05				あおねぎ	3	
		だっしふんにゅう	3	乳			えだまめ	3	大豆			ほしわかめ	0.5	
		チーズ	4	乳			えだまめ(うらごし)	13				うるめがし	3.3	
		バター	4	乳			しろいんげんまめ(うらごし)	20				みそ	7	大豆
		こむぎこ	4	小麦			コンソメ	1.6	小麦・大豆・鶏肉			しろみそ	1	大豆
		さとう	0.3				じょうしんこ	1.5				みず	110	
		ゆ	40				ぎゅうにゅう	40	乳					
		トマトケチャップ	2				だっしふんにゅう	2	乳					
		こいくちしょうゆ	0.8	小麦・大豆			なまクリーム	0.5	乳					
		ウスターソース	2.5				バター	0.5	乳					
		ヨーグルト(むとう)	2	乳			みず	60						
		みず	30			つきみだんこ	つきみだんこ(30g)	1	小麦					
	ポイルサラダ	キャベツ	30											
		にんじん	10											
		ホールコーン	10											
		ノンエッグマヨネーズ(10g)	1	りんご・大豆										
	どうにゅうパンナコッタ	どうにゅうパンナコッタ	1	りんご・大豆										
A 19日 (木)	げんりょうパン	ちいさいパン	1	小麦・乳	A 20日 (金)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		A 24日 (火)	パン	パン	1	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1	
	クリームスバゲティ	スバゲティ	30	小麦		ばらずしのぐ	ちりめんじゃこ	5			どうぶデグット(2個)3個	どうぶデグット(20g)	2	小麦・大豆
		ベーコン	10	豚肉			しお	0.1			チーズポテト	あげあぶら		
		たまねぎ	35				こめず	4				じゃがいも	60	
		にんじん	15				こくもつず	1.5				バター	0.5	乳
		えのきたけ	10				さとう	3.2				チーズ	4	乳
		オリーブあぶら	0.3				こうやどうふ	3	大豆			ぎゅうにゅう	8	乳
		しお	0.2				ほししいたけ	0.5				さとう	0.5	
		こしょう	0.03				かんびょう	1.3				しお	0.1	
		ガーリック	0.1				にんじん	15			こめこみネストローネ	ベーコン	5	豚肉
		コンソメ	1.5	小麦・大豆・鶏肉			さとう	3				キャベツ	30	
		チーズ	1	乳			こいくちしょうゆ	2	小麦・大豆			たまねぎ	25	
		だっしふんにゅう	2	乳			みりん	0.5				にんじん	10	
		じょうしんこ	2				うるめがし	0.2				米粉マカロニ	4	
B 20日 (金)		ぎゅうにゅう	40	乳			みず	20				コンソメ	1.6	小麦・大豆・鶏肉
		バター	1	乳	B 19日 (木)	きんしたまご	きんしたまご	12	卵	B 25日 (水)		うすくちしょうゆ	0.3	小麦・大豆
		なまクリーム	1	乳		そすりじる	ぶたにく	20				こしょう	0.03	
		みず	30				つちしょうが	0.15				みず	110	
	ゴールスローサラダ	キャベツ	40				とうぶ(れい)	20	大豆					
		にんじん	5				にんじん	10						
		ホールコーン	5				しめじ	10						
		ゴールスロードレッシング	7				ごぼう	5						
	スイートポテト	スイートポテト(こめこ)	1				あおねぎ	5						
							うるめがし	3.3						
							うすくちしょうゆ	3.5	小麦・大豆					
							みりん	1						
							みず	110						
						ももゼリー	ももゼリー	1	もも					
						パン	パン	1	小麦・乳		ごはん	こめ(奈良市産)	80	
						ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1	
						グリーンオムレツ	グリーンオムレツ(50g)	1	小麦・卵		さばのみそに	さば(40g)	1	さば
A 25日 (水)	こぎつねごはんのぐ	どりミンチ	20		A 26日 (木)	ラタトゥイユ	ポークフランク	5	豚肉	A 27日 (金)				
		サラダあぶら	0.5				なす	10				つちしょうが	1.2	
		つちしょうが	0.2				たまねぎ	25				みそ	1.5	大豆
		にんじん	10				トマト	5				さとう	2.5	
		あぶらあげ	15	大豆			ズッキーニ	4				こいくちしょうゆ	0.7	小麦・大豆
		ホールコーン	10				だいず	10	大豆			みりん	2	
		さとう	1.6				オリーブあぶら	0.3				さけ	1	
		こいくちしょうゆ	3.5	小麦・大豆			ガーリック	0.02				みず	15	
		さけ	1				あかぶどうしゅ	0.3			くきわかめのにも	ぶたにく	5	
		みりん	1				しお	0.05				サラダあぶら	0.3	
	あおなのごまいため	チンゲンサイ	20				こしょう	0.01				さけ	0.5	
		こまつな	20				さとう	1				くきわかめ	10	
		サラダあぶら	0.5				コンソメ	0.3	小麦・大豆・鶏肉			つきこんにやく	10	
		みりん	0.5				トマトケチャップ	6				ひらてん	5	
		うすくちしょうゆ	0.5	小麦・大豆		ゴーゴースープ	ベニゴジ	4	豚肉			にんじん	5	
B 24日 (火)		こいくちしょうゆ	0.8	小麦・大豆			たまねぎ	35				しろごま	1	ごま
		かつおぶし	0.4		B 27日 (金)		にんじん	10		B 26日 (木)		うるめがし	1.5	
		しろごま	1	ごま			クリームコーン	15				さとう	1.5	
		すりごま	1	ごま			ホールコーン	10				こいくちしょうゆ	2	小麦・大豆
							しろいんげんまめ(うらごし)	10				みりん	0.5	
	ぶたじる	ぶたにく	12				しお	0.1				みず	10	
		あぶらあげ	6	大豆			こしょう	0.03			ちゃんこじる	にくだんこ	24	小麦・鶏肉・豚肉
		きりぼしだいこん	2				コンソメ	1.5	小麦・大豆・鶏肉			とうぶ(れい)	20	大豆
		にんじん	10				ぎゅうにゅう	40	乳			キャベツ	25	
		つきこんにやく	10				じょうしんこ	2				たまねぎ	15	
		ごぼう	15				だっしふんにゅう	3	乳			にんじん	5	
		あおねぎ	3				バター	0.5	乳			えのきたけ	5	
		うるめがし	2				みず	50				にら	3	
		みそ	7	大豆								こいくちしょうゆ	1	小麦・大豆
		しろみそ	1	大豆								うすくちしょうゆ	2.5	小麦・大豆
		あかみそ	1	大豆								さけ	1	
		みず	120									さとう	0.2	
												しお	0.1	
												うるめがし	3	
												みず	80	

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルギー	日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルギー	日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルギー
A 30 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											
	たれがうどん	トンカツ	1	小麦・豚肉										
		あげあぶら												
		さけ	0.3											
		こいくちしょうゆ	4	小麦・大豆										
		みりん	4											
		さとう	2											
		こんぶこ	0.03											
		みず	7											
B 30 日 (月)	キャベツのいためもの	キャベツ	40											
		にんじん	5											
		サラダあぶら	0.2											
		コンソメ	0.3	小麦・大豆・鶏肉										
		こしょう	0.02											
		うすくちしょうゆ	0.5	小麦・大豆										
	えのきたけのみそしる	あふうあげ	6	大豆										
		とうふ(れい)	20	大豆										
		えのきたけ	8											
		たまねぎ	25											

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
揚げパン…81g 牛乳…200cc

	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)
9月分平均栄養量	654	15	32	402	94	3.0	224	0.5	0.5	28	6.0	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