

学校給食献立表

4月



〈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

D班 三笠・若草・登美ヶ丘・ならやま・二名・平城・飛鳥・登美ヶ丘北・都跡
平城東

E班 月ヶ瀬・都祁・田原・富雄第三・柳生・春日・伏見・富雄・都南
興東館柳生・京西・富雄南

[illegible]

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		
D 21日 (月)	ご飯	米(奈良市産)	110		D 22日 (火)	減量パン	減量パン(95g)	1個	小麦・乳・大豆	D 23日 (水)	ご飯	米(奈良市産)	110			
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		
	あじフライ	あじフライ(60g)	1切	小麦		ミートソーススパゲティ	スパゲティ	39	小麦		だしまき卵	だしまき卵(50g)	1切	卵		
	蒲上そばろ 長崎県 食育の日  しけまるくん	揚げ油				豚ミンチ	豚ミンチ	32.5	豚肉		新じゃが煮	豚肉	32.5	豚肉		
		豚肉	19.5	豚肉		ガーリック	ガーリック	0.04	大豆		サラダ油	サラダ油	0.26			
		サラダ油	0.39			塩	塩	0.26			砂糖	砂糖	1.3			
		砂糖	2.08			こしょう	こしょう	0.04			濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	1.3	小麦・大豆		
		濃口しょうゆ	1.3	小麦・大豆		赤ぶどう酒	赤ぶどう酒	0.39			酒	酒	0.65			
		酒	0.65			玉ねぎ	玉ねぎ	71.5			じゃがいも	じゃがいも	91			
		太もやし	13			にんじん	にんじん	19.5			玉ねぎ	玉ねぎ	58.5			
		ごぼう	16.9			コンソメ	コンソメ	1.56	小麦・大豆・鶏肉		にんじん	にんじん	19.5			
		糸こんにゃく	13			トマトピューレ	トマトピューレ	28.6			糸こんにゃく	糸こんにゃく	39			
		にんじん	9.1			トマトケチャップ	トマトケチャップ	10.4			砂糖	砂糖	2.6			
	平天	9.1		ウスターソース		ウスターソース	0.65		みりん		みりん	1.3				
E 21日 (月)	濃口しょうゆ	2.21	小麦・大豆	トンカツソース	トンカツソース	0.65		濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	5.2	小麦・大豆					
	みりん	1.3		濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	0.65	小麦・大豆	淡口しょうゆ	淡口しょうゆ	1.3	小麦・大豆					
	じゃがいも	39		パブリカ	パブリカ	0.04		塩	塩	0.13						
	玉ねぎ	32.5		砂糖	砂糖	0.78		水	水	26						
	油揚げ	6.5	大豆	水	水	19.5		ちりめんじゃこ	ちりめんじゃこ	3.3						
E 21日 (月)	干しわかめ	0.39		E 23日 (水)	菜の花ザラダ	キャベツ	45.5		E 22日 (火)	手作りふりかけ	ひじき	1.1				
	青ねぎ	3.9			にんじん	にんじん	6.5			かつお節	かつお節	1.1				
	うるめ節	4.29			菜の花	菜の花	6.5			塩昆布	塩昆布	0.55	小麦・大豆			
	みそ	9.1	大豆		ノンエッグマヨネーズ(10g)	ノンエッグマヨネーズ(10g)	1袋	大豆		白ごま	白ごま	2.2	ごま			
	白みそ	1.3	大豆		ブルーベリークレープ	ブルーベリークレープ(35g)	1個	大豆		米酢	米酢	0.44				
水	143						砂糖	砂糖	1.1							
D 24日 (木)	パン	パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆	D 25日 (金)	ご飯	米(奈良市産)	110		D 28日 (月)	ご飯	米(奈良市産)	110			
	牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		いわしのかは焼き	いわし(てん粉付40g)	1枚			
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉の唐揚げ(1個25g)	3個	小麦・大豆・鶏肉		そばのしょうが煮	そば(40g)	1切	そば		揚げ油	揚げ油	4.5			
	チーズボート	揚げ油				土しょうが	土しょうが	1.2			砂糖	砂糖	2.1	小麦・大豆		
		じゃがいも	78			濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	3	小麦・大豆		みりん	みりん	3.6			
		バター	0.65	乳		砂糖	砂糖	3			水	水	6			
		角チーズ	5.2	乳		みりん	みりん	2				ひじきの炒め煮	ひじき	3.9		
		牛乳	10.4	乳		酒	酒	1				サラダ油	サラダ油	0.65		
		砂糖	0.65			水	水	15				油揚げ	油揚げ	7.8	大豆	
		塩	0.13			切り干し大根の煮つけ	切り干し大根	9.1				にんじん	にんじん	6.5		
		ガーリックスープ	ベーコン	6.5		豚肉	サラダ油	0.65				つきこんにゃく	つきこんにゃく	6.5		
			玉ねぎ	39			油揚げ	6.5	大豆			うるめ節	うるめ節	1.3		
			にんじん	13			平天	6.5				濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	3.9	小麦・大豆	
	トマトダイス		13			にんじん	6.5		砂糖			砂糖	2.6			
レタス	13			砂糖	3.9		みりん	みりん	0.65							
おろしにんにく	0.09			濃口しょうゆ	3.9	小麦・大豆	水	水	13							
コンソメ	2.08		小麦・大豆・鶏肉	淡口しょうゆ	1.3	小麦・大豆	にゅうめん	ぶしそうめん	7.8	小麦						
塩	0.07			みりん	1.3		油揚げ	油揚げ	7.8	大豆						
こしょう	0.03			うるめ節	1.3		玉ねぎ	玉ねぎ	26							
E 25日 (金)	水	156		E 24日 (木)	えのきたけのみそ汁	油揚げ	6.5	大豆	E 28日 (月)	納豆		納豆(30g)	1個	小麦・大豆		
	アセロラゼリー	アセロラゼリー(40g)	1個		りんご	豆腐	豆腐	32.5		大豆		かまぼこ	かまぼこ	6.5		
						えのきたけ	えのきたけ	10.4				青ねぎ	青ねぎ	3.9		
						玉ねぎ	玉ねぎ	32.5				うるめ節	うるめ節	4.29		
						青ねぎ	青ねぎ	3.9				みそ	みそ	6.5	大豆	
				うるめ節	うるめ節	4.29		白みそ	白みそ	1.3		大豆				
				みそ	みそ	9.1	大豆	水	水	169						
				白みそ	白みそ	1.3	大豆	奈良への関心を深めてもらうため、奈良市産米のご飯を中心に、地場産物や郷土料理を取り入れています。この日は和食を味わう日として牛乳をつけずに提供します。※牛乳はつきませんので、お茶の準備をお願いします。								
				水	水	143										
D 30日 (水)		ご飯	米(奈良市産)	110		E 30日 (水)	パン		パン(125g)	1個	小麦・乳・大豆	●食育の日テーマ● 「食育の日」は奈良市マスコットキャラクターしけまるくんがお知らせします。  「食育の日」は、食育の一層の定着を図るために、「食育基本計画」により定められています。奈良市の学校給食では、令和4年度より日本の郷土料理を紹介しています。まだ紹介できていない都道府県の郷土料理を今年度も引き続き紹介していきます。 ●古都ならの日● 「古都ならの日」の献立は、奈良市産米PRのシンボルマークでお知らせします。  奈良への関心を深めてもらうため、奈良市産米のご飯を中心に、地場産物や郷土料理を取り入れています。この日は和食を味わう日として牛乳をつけずに提供します。※牛乳はつきませんので、お茶の準備をお願いします。				
		牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳		牛乳		牛乳(200ml)	1本	乳					
		キーマカレー	豚ミンチ	32.5	豚肉		キーマカレー		豚ミンチ	32.5	豚肉					
			サラダ油	0.39					サラダ油	0.39						
			土しょうが	0.39					土しょうが	0.39						
			おろしにんにく	0.1					おろしにんにく	0.1						
	塩		0.07		塩				0.07							
	こしょう		0.03		こしょう				0.03							
	赤ぶどう酒		1.3		赤ぶどう酒				1.3							
	じゃがいも		71.5		じゃがいも				71.5							
	玉ねぎ		58.5		玉ねぎ				58.5							
	にんじん		26		にんじん				26							
	トマトピューレ		7.8		トマトピューレ				7.8							
D 30日 (水)			りんごピューレ	7.8	りんご				りんごピューレ	7.8	りんご					
			コンソメ	1.82	小麦・大豆・鶏肉				コンソメ	1.82	小麦・大豆・鶏肉					
			チャツネ	1.04	りんご・大豆				チャツネ	1.04	りんご・大豆					
			脱脂粉乳	3.9	乳				脱脂粉乳	3.9	乳					
			角チーズ	3.9	乳				角チーズ	3.9	乳					
			バター	5.2	乳				バター	5.2	乳					
			小麦粉	5.2	小麦				小麦粉	5.2	小麦					
			砂糖	0.26					砂糖	0.26						
			湯	39					湯	39						
			カレー粉(ブレンド)	1.17					カレー粉(ブレンド)	1.17						
D 30日 (水)			トマトケチャップ	2.6					トマトケチャップ	2.6						
			ウスターソース	3.12					ウスターソース	3.12						
			濃口しょうゆ	0.78	小麦・大豆				濃口しょうゆ	0.78	小麦・大豆					
			ヨーグルト	2.6	乳				ヨーグルト	2.6	乳					
			水	39					水	39						
ポイルサラダ	キャベツ	39		ポイルサラダ	キャベツ		39									
	にんじん	13			にんじん		13									
	ホールコーン	13			ホールコーン		13									
	柚子醬油ドレッシング	9.1	小麦・大豆・豚肉		柚子醬油ドレッシング		9.1		小麦・大豆・豚肉							
	いちごヨーグルト	いちごヨーグルト(70g)	1個		乳	いちごヨーグルト	いちごヨーグルト(70g)		1個	乳						