

食物アレルギーの表示について

奈良市教育委員会 保健給食課 0742-34-4830

令和7年度 小学校

学校給食献立表

6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・くるみ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・興東・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(低81g・高95g)	1こ	小麦・乳・大豆	A 4 日 (水)	ごはん	こめ(奈良市産)	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳
	ハンバーグのてりに	ハンバーグ(50g)	1こ	大豆・鶏肉・豚肉		ぶたにくの さっぱりいため	ぶたにく	40	豚肉		いわしフライ	いわしフライ(50g)	1び	小麦・大豆
		さとう	2.5			たまねぎ	たまねぎ	15			きんぴらごぼう	あげあぶら	5	豚肉
		こいくちしょうゆ	3.5	小麦・大豆		サラダあぶら	サラダあぶら	0.3				ぶたにく	5	
		さけ	1.2			つちしょうが	つちしょうが	0.7				さけ	0.5	
		みりん	2.5			おろしにんにく	おろしにんにく	0.07				ごまあぶら	0.3	ごま
		かたくりこ	0.5			さけ	さけ	0.7				ひらてん	8	
		みず	30			あおねぎ	あおねぎ	3				ごぼう	25	
	にんじんちりめん	にんじん	20			こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	2.3	小麦・大豆			にんじん	15	
B 2 日 (月)		ちりめんじゃこ	3		B 4 日 (水)	ポイルサラダ	キャベツ	40		B 3 日 (火)		つきこんにやく	5	
		ごまあぶら	0.5	ごま			にんじん	10			ちゃんこじる	にくだんご	16	小麦・大豆・ 鶏肉・豚肉
		さとう	1				わふうドレッシング	7	小麦・りんご・大豆・鶏肉・豚肉			とうふ	20	大豆
		みりん	1									あぶらあげ	5	大豆
		こいくちしょうゆ	1	小麦・大豆		グラムチャウダー	ベーコン	5	豚肉			キャベツ	15	
		うすくちしょうゆ	0.5	小麦・大豆			あさり	10				にんじん	5	
		いちみつとうがらし	0.01				しろぶどうしゅ	0.5				えのきたけ	5	
		しろごま	1	ごま			じゃがいも	30				あおねぎ	3	
		あぶらあげ	5	大豆			たまねぎ	20				うるめがし	2	
		たまねぎ	25				にんじん	10				みそ	6	大豆
A 5 日 (木)		とうふ	30	大豆	A 6 日 (金)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		A 9 日 (月)	ごはん	こめ(奈良市産)	80	
		ほしわかめ	0.3			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳
		あおねぎ	3			チャブチエ	ぶたにく	25	豚肉		ならのさけかす みそいため	ぶたにく	30	豚肉
		うるめがし	3.3				サラダあぶら	0.3				サラダあぶら	0.5	
		みそ	7	大豆			つちしょうが	0.8				おろしにんにく	0.05	
		しろみそ	1	大豆			おろしにんにく	0.1				さけ	1	
		みず	110				さけ	1				こいくちしょうゆ	0.8	小麦・大豆
							こいくちしょうゆ	1	小麦・大豆			さけかす	1.2	
							たまねぎ	40				キャベツ	25	
							にんじん	5				たまねぎ	20	
B 6 日 (金)					B 5 日 (木)		はるさめ	4		B 9 日 (月)		にんじん	10	
							いら	4			かたひらあかね ちりめん	ごとくみそ	3	大豆
							コチジャン	0.2	大豆			みりん	1	
							ちゅうかスープ	0.5	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま			さとう	0.3	
												コチジャン	0.5	大豆
												テンメンジャン	0.5	小麦・大豆・ごま
												かたくりこ	0.5	
												ちりめんじゃこ	5	
												かたひらあかねづけ	4	
												キャベツ	15	
A 10 日 (火)					A 11 日 (水)					A 12 日 (木)	パン	パン(低81g・高95g)	1こ	小麦・乳・大豆
											ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳
											かほちゃ	かほちゃひきにくフライ(60g)	1こ	小麦・りんご・大豆・豚肉
												ひきにくフライ		
												あげあぶら		
												じゃがいも	30	
												にんじん	5	
												まぐろあぶらづけ	15	大豆
												うすくちしょうゆ	0.1	小麦・大豆
												しお	0.02	
B 11 日 (水)					B 10 日 (火)					B 13 日 (金)		ノンエッグマヨネーズ	5	大豆
												ベーコン	5	豚肉
												キャベツ	25	
												たまねぎ	25	
												にんじん	10	
												ホールコーン	5	
												こめごまカロニ	4	
												コンソメ	1.6	小麦・大豆・鶏肉
												うすくちしょうゆ	0.3	小麦・大豆
												こしょう	0.03	

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 16日 (月)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		A 17日 (火)	パン	パン(低81g・高95g)	1こ	小麦・乳・大豆		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳							
	にしんのかんろに	にしんのかんろに(25g)	1きれ	小麦・大豆		ブレーンオムレツ	ブレーンオムレツ(50g)	1こ	卵・さけ・さば							
	ならあえ	にんじん	5			グリーンサラダ	トマトケチャップ	5								
		かんぴょう	0.8				キャベツ	35								
		ほししいたけ	0.3				きゅうり	5								
		あぶらあげ	5	大豆			ホールコーン	10								
		つきこんにゃく	10				ノンエッグマヨネーズ(10g)	1ふくら	大豆							
		ならづけ	2				ベーコン	5	豚肉							
		サラダあぶら	0.3				じゃがいも	30								
	うるめがし	0.4			たまねぎ	25										
	こいくちしょうゆ	1.5	小麦・大豆		にんじん	10										
	さとう	1			コンソメ	1.6	小麦・大豆・鶏肉									
	みりん	1.5			うすくちしょうゆ	0.3	小麦・大豆									
	みず	10			こしょう	0.01										
	ぶたじる	ぶたにく	10	豚肉		みず	110									
		あぶらあげ	5	大豆		ヨーグルト	ヨーグルト(70g)	1こ	乳							
		きりほしだいこん	2.5													
		にんじん	10													
		ごぼう	15													
		あおねぎ	3													
		うるめがし	2													
		みそ	7	大豆												
		しろみそ	1	大豆												
		あかみそ	1	大豆												
		みず	120													
	のりのつくだに	のりのつくだに(8g)	1ふくら	小麦・大豆												
B 12日 (木)					B 16日 (月)					B 18日 (水)						
A 18日 (水)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		A 19日 (木)	ちいさいパン	パン(66g)	1こ	小麦・乳・大豆	A 20日 (金)	ごはん	こめ(奈良市産)	80			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳							
	ブルゴキ	ぶたにく	30	豚肉		パンネの	マカロニ	30	小麦							
		サラダあぶら	1				ベーコン	12	豚肉							
		おろしにんにく	0.3				しろぶどうしゅ	0.5								
		さけ	2				たまねぎ	30								
		コチジャン	0.5	大豆			にんじん	5								
		こいくちしょうゆ	2	小麦・大豆			オリーブあぶら	0.3								
		さとう	0.8				しお	0.2								
		たまねぎ	35				ガーリック	0.02								
	にんじん	15			コンソメ	0.1	大豆									
	にら	3			ローリエ	1.5	小麦・大豆・鶏肉									
	きりほしだいこんのナムル	きりほしだいこん	3			パプリカ	0.02									
		こまつな	5			トマトピューレ	0.01									
		すりごま	1	ごま		トマトケチャップ	3									
		しろごま	0.3	ごま		トマトケチャップ	5									
		ごまあぶら	0.3	ごま		かくチーズ	1.5	乳								
		おろしにんにく	0.1			だっしふんにゅう	2	乳								
		トウバンジャン	0.05			じょうしんこ	2									
		さとう	1			ぎゅうにゅう	40	乳								
		こいくちしょうゆ	1.8	小麦・大豆		バター	0.5	乳								
		こくもつす	1			なまクリーム	1	乳・大豆								
						みず	30									
	トックスープ	トック	15			キャベツ	40									
		ベーコン	3	豚肉		かいそうミックス	0.4									
		とうふ	25	大豆		ホールコーン	5									
		キャベツ	20			ゆずしょうゆドレッシング	7	小麦・りんご・大豆								
		にんじん	5			チョコクリーム										

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の保護者にお知らせします。
★ご飯…1-2年154g 3-4年176g 5-6年198g
★減量ご飯…1-2年132g 3-4年154g 5-6年176g

	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	657	15	33	370	88	3.3	230	0.5	0.5	28	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

奈良県産の食材

米・小麦粉・上新粉・天ぷら粉・吉野くず・
大豆・青ねぎ・片平あかね・玉ねぎ・なす・
米粉マカロニ・ブルーベリージャム

