

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								キャベツ	15	
		うすくちしょうゆ	0.5	小麦・大豆								にんじん	5	
		いちみつとうがらし	0.01									えのきたけ	5	
		しろごま	1	ごま								あおねぎ	3	
		あぶらあげ	5	大豆								うるめがし	2	
		たまねぎ	25									みそ	6	大豆
A 5 日 (木)		とうふ	30	大豆	A 6 日 (金)					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
		あおねぎ	3								ならのさけかす	ぶたにく	30	豚肉
		うるめがし	3.3									サラダあぶら	0.5	
		みそ	7	大豆								おろしにんにく	0.05	
		しろみそ	1	大豆								さけ	1	
		みず	110									こいくちしょうゆ	0.8	小麦・大豆
												さけかす	1.2	
												キャベツ	25	
												たまねぎ	20	
B 6 日 (金)					B 5 日 (木)					B 9 日 (月)		にんじん	10	
												ごときみそ	3	大豆
												みりん	1	
												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
												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)		こしょう	0.03	
												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

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルゲン	日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルゲン	日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルゲン
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		ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	30	豚肉		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳
	にんじんのかんろに	にんじんのかんろに(25g)	1きれ	小麦・大豆			こまあぶら	0.5	ごま		プレーンオムレツ	プレーンオムレツ(50g)	1こ	卵・そば
	ならえ	にんじん	5				つちしょうが	0.8			グリーンサラダ	トマトケチャップ	5	
		かんぴょう	0.8				おろしにんにく	0.05				キャベツ	35	
		ほししいたけ	0.3				たまねぎ	20				きゅうり	5	
		あぶらあげ	5	大豆			にんじん	10				ホールコーン	10	
		つきこんにゃく	10				こいくちしょうゆ	3.5	小麦・大豆		コンソメスープ	ノンエッグマヨネーズ(10g)	1ふくら	大豆
		ならづけ	2				さとう	1.3				ベーコン	5	豚肉
		サラダあぶら	0.3				みりん	1				じゃがいも	30	
B 12日 (木)		うるめがし	0.4		B 16日 (月)	がんものよしのくずに	りんごピューレ	2.5	りんご	B 18日 (水)		たまねぎ	25	
		こいくちしょうゆ	1.5	小麦・大豆			かたくりこ	0.3				にんじん	10	
		さとう	1				ミニがんも	10	大豆		ヨーグルト	コンソメ	1.6	小麦・大豆・鶏肉
		みりん	1.5				ごぼう	10				うすくちしょうゆ	0.3	小麦・大豆
		みず	10				にんじん	10				こしょう	0.01	
	ぶたじる	ぶたにく	10	豚肉			こんにゃく	5				みず	110	
		あぶらあげ	5	大豆			サラダあぶら	0.3						
		きりぼしだいこん	2.5				うるめがし	1						
		にんじん	10				さけ	1.5	小麦・大豆					
		ごぼう	15				こいくちしょうゆ	3						
		あおねぎ	3				みりん	1.5						
A 18日 (水)		うるめがし	2		A 19日 (木)		さとう	1.5		A 20日 (金)	ごはん	こめ(奈良市産)	80	
		みそ	7	大豆			よしのくず	0.5			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳
		しろみそ	1	大豆			みず	25			しるみさがなの	しるみさがなのてんぷら(40g)	1きれ	小麦
		あかみそ	1	大豆			じゃがいも	30			かぼすソースかけ	あけあぶら		
	のりめつくだに	のりめつくだに(8g)	1ふくら	小麦・大豆			たまねぎ	25				かぼすかじゅう	1.7	
							あぶらあげ	5	大豆		キャベツのごまいため	こいくちしょうゆ	0.9	小麦・大豆
							ほしわかめ	0.3				さとう	0.6	
							あおねぎ	3				みず	1.3	
							うるめがし	3.3				キャベツ	40	
							みそ	7	大豆			にんじん	10	
B 17日 (火)		しろみそ	1	大豆	B 20日 (金)	まっちゃプリン	まっちゃプリン(40g)	1こ	大豆	B 19日 (木)	ごはん	こめ(奈良市産)	80	
		あかみそ	1	大豆							ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳
		みず	120								しるみさがなの	しるみさがなのてんぷら(40g)	1きれ	小麦
											かぼすソースかけ	あけあぶら		
												かぼすかじゅう	1.7	
											キャベツのごまいため	こいくちしょうゆ	0.9	小麦・大豆
												さとう	0.6	
												みず	1.3	
												キャベツ	40	
												にんじん	10	
A 23日 (月)					A 24日 (火)	ちいさいパン	パン(66g)	1こ	小麦・乳・大豆	A 25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
						パンネの	マカロニ	30	小麦		だしまぎたまご	だしまぎたまご(50g)	1きれ	卵
							ベーコン	12	豚肉		こうやどうふの	ぶたミンチ	25	豚肉
							しろうどうしゅ	0.5			そばろどんぶり	サラダあぶら	0.3	
							たまねぎ	30				つちしょうが	1	
							にんじん	5				さけ	0.5	
							オリーブあぶら	0.3				こうやどうふ	3.3	大豆
							しお	0.2				にんじん	12	
							ガーリック	0.1	大豆			ごぼう	5	
B 23日 (月)					B 25日 (水)		コンソメ	1.5	小麦・大豆・鶏肉	B 24日 (火)	ごはん	こめ(奈良市産)	80	
							ローリエ	0.02			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳
							パブリカ	0.01			だしまぎたまご	だしまぎたまご(50g)	1きれ	卵
							トマトピューレ	3			こうやどうふの	ぶたミンチ	25	豚肉
							トマトケチャップ	5			そばろどんぶり	サラダあぶら	0.3	
							かくチーズ	1.5	乳			つちしょうが	1	
							だっしふんにゅう	2	乳			さけ	0.5	
							じょうしんこ	2				こうやどうふ	3.3	大豆
							ぎゅうにゅう	40	乳			にんじん	12	
							バター	0.5	乳・大豆			ごぼう	5	
A 26日 (木)					A 27日 (金)		なまクリーム	1	乳・大豆	A 30日 (月)	げんりょうごはん	こめ(奈良市産)	70	
							みず	30			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳
											きざみうどん	うどん	60	小麦
												ぶたにく	10	豚肉
												かまぼこ	10	
												あぶらあげ	15	大豆
												たまねぎ	15	
												にんじん	10	
												あおねぎ	3	
												うるめがし	2.3	
B 27日 (金)					B 26日 (木)							だしこんぶ	0.5	
												こいくちしょうゆ	2	小麦・大豆
												うすくちしょうゆ	5	小麦・大豆
												さとう	0.5	
												みりん	1	
												しお	0.1	
												みず	115	

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

