

令和7年度 小学校

学校給食献立表

10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・三雄・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 1日(水)	ごはん ぎゅうにゅう デジカルビ	こめ(奈良市産)	80		B 1日(水)	パン ぎゅうにゅう デジカルビ	パン(低81g・高95g)	1こ	小麦・乳・大豆	A 2日(木)	パン ぎゅうにゅう ポークコロツケ	パン(低81g・高95g)	1こ	小麦・乳・大豆
		ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳
		ぶたにく	30	豚肉			ぶたにく	30	豚肉			ポークコロツケ(60g)	1こ	小麦・大豆・豚肉
		ごまあぶら	0.5	ごま			ごまあぶら	0.5	ごま			あげあぶら		
		おろしにんにく	0.04				おろしにんにく	0.04				キャベツ	40	
		こいくちしょうゆ	1	小麦・大豆			こいくちしょうゆ	1	小麦・大豆			トンカツソース	2	
		さけ	0.5				さけ	0.5				ウスターソース	1	
		しお	0.03				しお	0.03				ベニゴシ	5	豚肉
		トッポギ	20				トッポギ	20				たまご	30	卵
		キャベツ	35				キャベツ	35				たまねぎ	20	
A 3日(金)	わかめスープ	たまねぎ	20		わかめスープ	わかめスープ	たまねぎ	20		A 7日(火)	パン ぎゅうにゅう コーンしょうまい ごもくスープ	たまねぎ	5	
		にんじん	10				にんじん	10				にんじん	10	
		ちゅうかスープ	1.7	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま			ちゅうかスープ	1.7	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま			ちゅうかスープ	1.7	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		こいくちしょうゆ	0.2	小麦・大豆			こいくちしょうゆ	0.2	小麦・大豆			しお	0.05	
		さけ	0.5				さけ	0.5				こしょう	0.03	
		こしょう	0.03				こしょう	0.03				みず	115	
		みず	120				みず	120				だいがくいも	70	
		さかなぶりがけ	1ふくら	小麦・大豆・ごま・さば			いちごとりんごのジャム	1ふくら	りんご			さつまいも	10	小麦・大豆
												あげあぶら	0.4	小麦・大豆
												さとう	0.3	
A 6日(月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくの すきやき	こめ(奈良市産)	80		A 6日(月)	ごはん パンバーズめぞりビ	こめ(奈良市産)	80		B 8日(水)	パン ぎゅうにゅう コーンしょうまい ごもくスープ	こめ(奈良市産)	80	
		ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳
		ぶたにく	30	豚肉			ぶたにく	30	豚肉			ぶたにく	30	豚肉
		サラダあぶら	0.3				サラダあぶら	0.3				サラダあぶら	0.2	
		さけ	1				さけ	1				うずらたまご	25	卵
		さとう	1	小麦・大豆			さとう	1	小麦・大豆			たまねぎ	20	
		こいくちしょうゆ	1				こいくちしょうゆ	1				にんじん	10	
		たまねぎ	40				たまねぎ	40				にんじん	3	
		いとこんじやく	20				いとこんじやく	20				ちゅうかスープ	1.7	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		はくさい	45				はくさい	45				しお	0.05	
B 2日(木)	にんじんちりめん	みずな	10		A 9日(木)	パン ぎゅうにゅう ブラジックフルトの チャップあえ	みずな	10		A 10日(金)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくの しょうがいため	みずな	10	
		しろねぎ	15				しろねぎ	15				しょうがいため	0.8	
		やきどうふ	35	大豆			やきどうふ	35	大豆			つちしょうが	0.05	
		ふ	3	小麦			ふ	3	小麦			おろしにんにく	20	
		さとう	4				さとう	4				たまねぎ	10	
		こいくちしょうゆ	7	小麦・大豆			こいくちしょうゆ	7	小麦・大豆			にんじん	3.5	小麦・大豆
		うすくちしょうゆ	0.7	小麦・大豆			うすくちしょうゆ	0.7	小麦・大豆			こいくちしょうゆ	1.3	
		にんじん	20				にんじん	20				さとう	1	
		ちりめんじゃこ	3				ちりめんじゃこ	3				みりん	1	
		ごまあぶら	0.5	ごま			ごまあぶら	0.5	ごま			りんごビューレ	2.5	りんご
A 8日(水)	ごはん ぎゅうにゅう にしんのかんろに きのこごはんのど	さとう	1		B 10日(金)	パン ぎゅうにゅう ブラジックフルトの チャップあえ	さとう	1		B 9日(木)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくの しょうがいため	さとう	1	
		みりん	0.5				みりん	0.5				みりん	1	
		にんじん	10				にんじん	10				かたくりこ	0.3	
		いとこんじやく	10				いとこんじやく	10				じゃがいも	30	
		こいくちしょうゆ	1	小麦・大豆			こいくちしょうゆ	1	小麦・大豆			ひじき	2	
		うすくちしょうゆ	1	小麦・大豆			うすくちしょうゆ	1	小麦・大豆			あぶらあげ	5	大豆
		みりん	0.5				みりん	0.5				サラダあぶら	0.3	
		さとう	2				さとう	2				うるめがし	1	
		みず	13				みず	13				さとう	2.5	
		ぶたにく	10	豚肉			ぶたにく	10	豚肉			みりん	0.5	小麦・大豆
B 7日(火)	ぶたじる	あぶらあげ	5	大豆	A 15日(水)	ごはん ぎゅうにゅう ビビンバ	あぶらあげ	5		A 16日(木)	パン ぎゅうにゅう グリーンオムレツ チリコンカン	あぶらあげ	5	
		ごぼう	10				ごぼう	10				がたミンチ	25	豚肉
		だいこん	30				だいこん	30				オリーブあぶら	0.5	
		にんじん	10				にんじん	10				だいず	10	大豆
		あおねぎ	3				あおねぎ	3				じゃがいも	40	
		うるめがし	2				うるめがし	2				たまねぎ	20	
		みそ	6	大豆			みそ	6	大豆			にんじん	10	
		しろみそ	1	大豆			しろみそ	1	大豆			ホールコーン	10	
		あかみそ	1	大豆			あかみそ	1	大豆			コンソメ	0.8	小麦・大豆・鶏肉
		みず	110				みず	110				トマトケチャップ	5	
A 14日(火)	げんりょうパン ぎゅうにゅう やまぢくわ かきあげ	パン(66g)	1こ	小麦・乳・大豆	B 14日(火)	ごはん ぎゅうにゅう ビビンバ	パン(66g)	1こ	小麦・乳・大豆	B 17日(金)	パン ぎゅうにゅう グリーンオムレツ チリコンカン	パン(低81g・高95g)	1こ	小麦・乳・大豆
		ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳
		やまぢくわ	5				やまぢくわ	5				グリーンオムレツ(50g)	1こ	小麦・大豆・さば
		たまねぎ	15				たまねぎ	15				がたミンチ	25	豚肉
		にんじん	5				にんじん	5				オリーブあぶら	0.5	
		ごぼう	5				ごぼう	5				だいず	10	大豆
		ちりめんじゃこ	5				ちりめんじゃこ	5				じゃがいも	40	
		しろごま	1	ごま			しろごま	1	ごま			たまねぎ	20	
		てんぷらこ	10	小麦			てんぷらこ	10	小麦			にんじん	10	
		しょうしんこ	5				しょうしんこ	5				ホールコーン	10	
B 15日(水)	がやぐうどん	しお	0.05		トックスープ	トックスープ	しお	0.05				コンソメ	0.8	小麦・大豆・鶏肉
		みず	10				みず	10				トマトケチャップ	5	
		あげあぶら	60	小麦			あげあぶら	60	小麦			トンカツソース	1	
		うどん	12	大豆			うどん	12	大豆			しお	0.05	
		たまねぎ	25				たまねぎ	25				こしょう	0.01	
		にんじん	15				にんじん	15				みず	5	
		あおねぎ	3				あおねぎ	3				ベニゴシ	5	豚肉
		うるめがし	2.5				うるめがし	2.5				たまねぎ	30	
		だしこんが	0.5				だしこんが	0.5				キャベツ	25	
		うすくちしょうゆ	5	小麦・大豆			うすくちしょうゆ	5	小麦・大豆			にんじん	10	

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 17日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ボーケカレー	こめ(奈良市産)	80		A 20日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう たらフライ いもに	こめ(奈良市産)	80		A 21日 (火)	パン ぎゅうにゅう クリームシチュー	パン(低81g・高95g)	1こ	小麦・乳・大豆
		ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳
		ぶたにく	27	豚肉			ぶたにく	1きれ	小麦・大豆			どりにく	15	鶏肉
		つちしょうが	0.3				あげあぶら	20	豚肉			サラダあぶら	0.5	
		おろしにんにく	0.08				さといも	1				じゃがいも	50	
		しお	0.05				サラダあぶら	0.2				たまねぎ	45	
		こしょう	0.02				さとう	1				にんじん	15	
		あかがどうしゆ	1				こいくちしょうゆ	1	小麦・大豆			コンソメ	1.5	小麦・大豆・鶏肉
		サラダあぶら	0.5				さけ	1				しお	0.1	
		じゃがいも	50				さとしも	20				こしょう	0.03	
B 16日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう だっしふんにゅう かくチーズ バター こむぎこ さとう ゆ トマトケチャップ こいくちしょうゆ ウスターソース ヨーグルト みず ギョーザ キャベツ にんじん ホールコーン コールスロートレッシング ぶくじんづけ	こめ(奈良市産)	80		B 20日 (月)	山形県 食育の日 しぐまろん こくもつふりかけ	こめ(奈良市産)	80		B 22日 (水)	ツナとひじきの サラダ アモロラゼリー	こめ(奈良市産)	80	
		ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳
		ぶたにく	30	豚肉			ぶたにく	20	豚肉			ぶたにく	35	豚肉
		サラダあぶら	0.5				あげあぶら	50				こぼろ	15	
		おろしにんにく	0.05				じゃがいも	8				にんじん	15	
		さけ	0.3				にんじん	5				つちしょうが	1	
		こしょう	0.03				ホールコーン	5				さけ	0.5	
		キャベツ	35				ノンエッグマヨネーズ(10g)	1ふくら	大豆			さとう	2.5	
		にんじん	5				ベーコン	5	豚肉			みりん	0.5	
		たまねぎ	10				キャベツ	30				こいくちしょうゆ	2.5	小麦・大豆
A 22日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ポイヨーロー	こめ(奈良市産)	80		A 23日 (木)	パン チキンナゲット ポテトサラダ ミネストローネ	こめ(奈良市産)	80		A 24日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう そばろどんぶり いりたまご どうふのみそしる	こめ(奈良市産)	80	
		ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳
		ぶたにく	30	豚肉			ぶたにく	20	小麦・大豆・鶏肉・豚肉			ぶたにく	35	豚肉
		サラダあぶら	0.5				あげあぶら	50				こぼろ	15	
		おろしにんにく	0.05				じゃがいも	8				にんじん	15	
		さけ	0.3				にんじん	5				つちしょうが	1	
		こしょう	0.03				ホールコーン	5				さけ	0.5	
		キャベツ	35				ノンエッグマヨネーズ(10g)	1ふくら	大豆			さとう	2.5	
		にんじん	5				ベーコン	5	豚肉			みりん	0.5	
		たまねぎ	10				キャベツ	30				こいくちしょうゆ	2.5	小麦・大豆
B 21日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう スーミータン たかなちりめん	こめ(奈良市産)	80				うすくちしょうゆ	0.3	小麦・大豆			うすくちしょうゆ	0.5	小麦・大豆
		ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			コチジャン	0.5	大豆			いりたまご	20	卵・小麦・大豆
		ぶたにく	30	豚肉			デンメシジャン	0.5	小麦・大豆・こま			どうふ	30	大豆
		サラダあぶら	0.5				かたくりこ	0.5				あぶらあげ	5	大豆
		おろしにんにく	0.05				ベーコン	5	豚肉			たまねぎ	25	
		さけ	0.3				たまご	20	卵			はしわかめ	0.3	
		こしょう	0.03				たまねぎ	20				あおねぎ	3	
		あかみそ	2.2	大豆			チンゲンサイ	15				うるめがし	3.3	
		みそ	0.5	大豆			クリームコーン	20				みそ	7	大豆
		さとう	0.5				さけ	1				しろみそ	1	大豆
A 27日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか にびたし	こめ(奈良市産)	80		A 28日 (火)	パン ぎゅうにゅう ぼうぎょうざ ごまつなめ ちゅうかいだめ ちゅうかスープ	こめ(奈良市産)	80		A 29日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが あざりめしぐれに	こめ(奈良市産)	80	
		ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳
		いわし(35g)	1				ぼうぎょうざ(40g)	1こ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉			ぶたにく	35	豚肉
		つちしょうが	1				あげあぶら	15	豚肉			サラダあぶら	0.2	
		かつおぶし	0.8				ぶたにく	0.5				さとう	1	
		こいくちしょうゆ	2.6	小麦・大豆			サラダあぶら	0.2				こいくちしょうゆ	1	小麦・大豆
		さとう	2.6				つちしょうが	0.5				さけ	0.5	
		みりん	1.8				さけ	0.2	小麦・大豆			じゃがいも	70	
		さけ	0.8				こいくちしょうゆ	0.2				たまねぎ	50	
		みず	13				キャベツ	30				にんじん	20	
B 27日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぎつまいもの みそしる	こめ(奈良市産)	80		B 29日 (水)	パン ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ごまつなめ ちゅうかいだめ ちゅうかスープ	こめ(奈良市産)	80		B 28日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが あざりめしぐれに	こめ(奈良市産)	80	
		ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳
		ぶたにく	30	豚肉			ぼうぎょうざ(40g)	1こ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉			ぶたにく	35	豚肉
		サラダあぶら	0.5				あげあぶら	15	豚肉			サラダあぶら	0.2	
		おろしにんにく	0.05				ぶたにく	0.5				さとう	1	
		さけ	0.3				サラダあぶら	0.2				こいくちしょうゆ	1	小麦・大豆
		こしょう	0.02				つちしょうが	0.5				さけ	0.5	
		あかみそ	2.2	大豆			さけ	0.2	小麦・大豆			じゃがいも	70	
		みそ	0.5	大豆			こいくちしょうゆ	0.2				たまねぎ	50	
		さとう	0.5				キャベツ	30				にんじん	20	
A 30日 (木)	ちいさいパン ぎゅうにゅう バナナ トマトクリーム	こめ(奈良市産)	80		A 31日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう キムタクごはんのぞ もやしだめ	こめ(奈良市産)	80		B 30日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいもの みそしる	こめ(奈良市産)	80	
		ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳
		バナナ	30	小麦			ぶたにく	30	豚肉			ぶたにく	35	豚肉
		ベーコン	12	豚肉			さけ	0.2				サラダあぶら	0.2	
		たまねぎ	30				サラダあぶら	0.5				さとう	1	
		にんじん	5				はくさいキムチ	15				こいくちしょうゆ	1	小麦・大豆
		エリンギ	5				きざみたくあん	15	大豆			さけ	0.5	
		しめじ	3				こいくちしょうゆ	0.5	小麦・大豆			じゃがいも	70	
		オリーブあぶら	0.3				ベーコン	4	豚肉			たまねぎ	50	
		しお	0.2				ふともやし	35				にんじん	20	
B 31日 (金)	かいそうサラダ チョコクリーム	こめ(奈良市産)	80				にんじん	10				いとこんにやく	30	
		ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			にら	3				さとう	2	
		バナナ	30	小麦			つちしょうが	0.3				みりん	1	
		ベーコン	12	豚肉			ごまあぶら	0.4	ごま			こいくちしょうゆ	4	小麦・大豆
		たまねぎ	30				こしょう	0.01				うすくちしょうゆ	1	小麦・大豆
		にんじん	5				こいくちしょうゆ	0.5	小麦・大豆			しお	0.1	
		エリンギ	5				ちゅうかスープ	0.3	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま			みず	20	
		しめじ	3				さとう	0.2				あざり	0.6	
		オリーブあぶら	0.3				かたくりこ	0.2				つちしょうが	0.6	
		しお	0.2				じゃがいも	30				こんがご	0.04	

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)
10月分平均栄養量(A班)	655	15	33	370	87	3.4	214	0.5	0.8	27	5.4	2.3
10月分平均栄養量(B班)	655	15	33	362	83	3.4	214	0.5	0.8	27	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

奈良県産の食材

米・小麦粉・上新粉・天ぷら粉・青ねぎ・大和まな


しぐまろん
奈良県産の食材