食物アレルギーの表示について

令和7年度 小学校

学校給食献立表

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。 集社・野阜・禁阪・佐々・十宮・郷欧・原は、第二年・東原・京の通りです。

〈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・パナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご

奈良市教育委員会 保健給食課 0742-34-4830

椿井・飛鳥・鼓阪・佐保・大宮・都跡・平城・鶴舞・登美ケ丘・青和 A班 東登美ケ丘・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

月ヶ瀬・都祁・田原・富雄第三・済美・大安寺・東市・辰市・明治・帯解 B班 伏見・富雄南・富雄北・柳生・興東・あやめ池・鳥見・六条・三雅・済美南 伏見南

日	献立名	食品名		アレルゲン	日	献立名	食 品 名		アレルゲン		献立名	食 品 名	1人分(g)	
	ごはん ぎゅうにゅう デジカルビ	こめ(奈良市産) ぎゅうにゅう(200ml) ぶたにく	80 1ぼん 30	乳豚肉		パン ぎゅうにゅう デジカルビ	パン(低81g・高95g) ぎゅうにゅう(200ml) ぶたにく	1136	小麦·乳·大豆 乳 豚肉		パン ぎゅうにゅう ポークコロッケ	パン(低81g・高95g) ぎゅうにゅう(200ml) ポークコロッケ(60g)	1こ 1ぽん 1.=	小麦·乳·大豆 乳 小麦·大豆·豚肉
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	ごまあぶら おろしにんにく		ごま		77376	ごまあぶら おろしにんにく		ごま		ボイルキャベツ	あげあぶら キャベツ	40	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
		こいくちしょうゆ	0.5	小麦·大豆			こいくちしょうゆ さけ	0.5	小麦·大豆			トンカツソース ウスターソース	2	
		しお トッポギ	0.03				トッポギ	0.03		A 2	かきたまスープ	ベーコン たまご	30	豚肉 卵
		キャベツ たまねぎ にんじん	35 20 10				キャベツ たまねぎ にんじん	35 20 10		日 (木)		たまねぎ にんじん あおねぎ	20 5 3	
		にら はくさいキムチ	3 4				にら はくさいキムチ	3 4				コンソメ うすくちしょうゆ	1.6	小麦·大豆·鶏肉
		ちゅうかスープ	0.2	小麦·大豆· 鶏肉·豚肉·			ちゅうかスープ	0.2	小麦·大豆· 鶏肉·豚肉·			こしょう かたくりこ	0.03 0.5	
A 1		さとう	0.8		В 1		さとう	0.8				みず	120	
白 (水)		みりん みそ		大豆	白 (水)		みりん みそ		大豆					
	わかめスープ	あかみそ コチジャン ベーコン		大豆 大豆 豚肉	(/3//	わかめスープ	あかみそ コチジャン ベーコン		大豆 大豆 豚肉					
		ほしわかめ とうふ	0.5				ほしわかめ とうふ	0.5						
		にんじん たまねぎ	10 20				にんじん たまねぎ	10 20		B 3				
		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	(金)				
		こいくちしょうゆ	0.2 0.5	小麦·大豆			こいくちしょうゆ	0.2 0.5	小麦·大豆					
		こしょう	0.03				こしょう みず	0.03						
ľ	さかなふりかけ	さかなふりかけ(2.8g)	1ふくろ	小麦·大豆・ ごま·さば		いちごとりんごの ジャム	いちごとりんごのジャム(15g)	1ふくろ	りんご	"				
	ごはん	こめ(奈良市産)	80			ごはん	こめ(奈良市産)	80	大豆·鶏肉·豚肉		パン	パン(低81g・高95g)	15	小麦·乳·大豆
	ぎゅうにゅう ぶたにくの すきやき	ぎゅうにゅう(200ml) ぶたにく サラダあぶら	1ぼん 30 0.3	豚肉		ハンパーグのてりに	ハンパーグ(うさぎ60g) さとう こいくちしょうゆ	2.5			ぎゅうにゅう コーンしゅうまい ごもくスープ	ぎゅうにゅう(200ml) コーンしゅうまい(30g) ぶたにく	1ぽん 1こ 15	判 小麦·大豆·豚肉 豚肉
_	, e re	サフタあから さけ さとう	1		_		さけ みりん	1.2 2.5				かたにく サラダあぶら うずらたまご	0.2	
A 3 日		こいくちしょうゆ たまねぎ	1 40	小麦·大豆	A 6		かたくりこ みず	0.5		7 7		たまねぎ にんじん	20	,
(金)		いとこんにゃくはくさい	20 45		日 (月)	やまとまなの にもの	あぶらあげ にんじん	5		(人)		にら ちゅうかスープ	3 1.7	小麦·大豆·
		みずな しろねぎ やきどうふ	10 15				やまとまな キャベツ うるめぶし	10 30				しお		鶏肉・豚肉・ ごま
		か さとう	35				つるめふし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	0.5				こしょう みず	0.05	
		こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	7	小麦·大豆 小麦·大豆		\$	みりん さとう	1.5 0.5			だいがくいも	さつまいも あげあぶら	70	
ľ	にんじんちりめん	にんじん ちりめんじゃこ	20			す都ならの∃ にゅうめん	みず ふしそうめん	5				さとう こいくちしょうゆ	10 0.4	小麦·大豆
В		ごまあぶら さとう	0.5	ごま	В		あぶらあげ かまぼこ	5 5		В		こめず みず	0.3 5	
之 日 (木)		みりん こいくちしょうゆ	1	小麦·大豆	6	20%	たまねぎ にんじん	25 5		8日		くろごま	0.5	ごま
(末)		うすくちしょうゆ いちみとうがらし しろごま	0.01	小麦・大豆ごま	白(月)		あおねぎ(奈良市産) うるめぶし	3		(水)				
		しろこま		_ _ _			だしこんぶ うすくちしょうゆ しお	0.2 2.5 0.1	小麦·大豆					
						お月見 つきみだんご	みず つきみだんご(30g)	135						
ľ	ごはん ぎゅうにゅう にしんのかんろに	こめ(奈良市産) ぎゅうにゅう(200ml)	80 1ぼん	乳 小麦·大豆		パン ぎゅうにゅう フランクフルトの	パン(低81g・高95g) ぎゅうにゅう(200ml) プランクフルト(40g)	1こ 1ぽん 1ぽん	小麦·乳·大豆乳		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくの	こめ(奈良市産) ぎゅうにゅう(200ml) ぶたにく	80 1ぼん 30	乳
ŀ	きのこごはんのぐ	にしんのかんろに(25g) とりにく サラダあぶら	10 0.2	鶏肉		チャップあえ	フラングブルド(40g) トマトペースト トマトケチャップ	3			しょうがいため	かたにく サラダあぶら つちしょうが	0.5 0.8	脉沟
A		さけ	1	大豆	A		ウスターソーストンカツソース	0.3		A		おろしにんにく	0.05	
8日		ほししいたけ えのきたけ	0.2		9日、		さとう ようがらし	0.2		10日		にんじん こいくちしょうゆ	10	小麦·大豆
(水)		しめじ にんじん	5 10		(木)	キャベツの カレーソテー	キャベツ サラダあぶら	40 0.2		(金)		さとう みりん	1.3	
		いとこんにゃくこいくちしょうゆ	10	小麦·大豆			じゅんカレーこ コンソメ	0.1	小麦·大豆·鶏肉	1		りんごピューレ かたくりこ	0.3	りんご
		うすくちしょうゆ みりん さとう	0.5	小麦·大豆		コーンポタージュ	こしょう ベーコン たまねぎ	0.02 5 30	豚肉		じゃがいもと ひじきのにもの	じゃがいも ひじき あぶらあげ	30 2 5	大豆
	ぶたじる	みず ぶたにく	13	豚肉			にんじん じゃがいも	10				サラダあぶら	0.3	入立
		あぶらあげ ごぼう	5 10	大豆			ホールコーン クリームコーン	5 10				さとう みりん	2.5 0.5	
В		だいこん にんじん	30 10		В		しお こしょう	0.1 0.03		В		こいくちしょうゆ みず		
7日		あおねぎ うるめぶし	3 2		10日		コンソメ ぎゅうにゅう	50	小麦·大豆·鶏肉 乳	日	えのきたけの みそしる	えのきたけ あぶらあげ	7 5	大豆
(火)		みそ しろみそ あかみそ		大豆 大豆 大豆	(金)		じょうしんこ だっしふんにゅう みず	30		(木)		とうふ たまねぎ あおねぎ	20 25 3	大豆
		みず	110				<i>6</i> 9	30				うるめぶし みそ	3.3	大豆
												しろみそ みず	1 110	大豆
Ī	げんりょうパン ぎゅうにゅう	パン(66g) ぎゅうにゅう(200ml)	1ぽん	小麦·乳·大豆 乳		ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産) ぎゅうにゅう(200ml)	80 1ぼん	到.		パン ぎゅうにゅう	パン(低81g・高95g) ぎゅうにゅう(200ml)	1.7	小麦·乳·大豆乳
	かきあげ	やきちくわ たまねぎ にんじん	5 15 5			ピピンパ	ぶたにく ごまあぶら さけ				プレーンオムレツ チリコンカン	プレーンオムレツ(50g) ぶたミンチ オリーブあぶら	1こ 25 0.5	乳 卵・さけ・さば 豚肉
A 14		ごぼう ちりめんじゃこ	5 5		A 15		ガーリック たまねぎ	0.02	大豆	A 16		だいず じゃがいも		大豆
.日火)		しろごましてんぷらこ	1		(水)		ほうれんそう	20		(木)		たまねぎ にんじん	20	
		じょうしんこ しお	5 0.05		(734)		ふともやし さとう	15 2.5		(714)		ホールコーンコンソメ		小麦·大豆·鶏肉
	わめときじり	みず あげあぶら	10				みりん こいくちしょうゆ	1 4				トマトケチャップトンカツソース	5	
	かやくうどん	うどん あぶらあげ たまねぎ		小麦 大豆			かたくりこ しろごま すりごま		ごま ごま			しお こしょう みず	0.05 0.01 5	
		にんじん あおねぎ	15 3				いちみとうがらし	0.01			コンソメスープ	<i>の</i> り ベーコン たまねぎ		豚肉
		うるめぶし だしこんぶ	2.5 0.5			トックスープ	コチジャン トック ベーコン	15 5	大豆 豚肉			キャベツ にんじん	25 10	
B 15		うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	5 2	小麦·大豆	B	とうふ はくさい	25 20	大豆	В		コンソメ うすくちしょうゆ	1.6 0.3	小麦·大豆·鶏肉	
15 日 (水)		みりん さとう	0.5		14 日 (火)		にんじん にら	5		17		こしょう みず	0.01 110	
	ミルククリーム	しお みず ミルククリーム(15g)	0.1 120 1ふくろ	乳・大豆	(火)		ちゅうかスープ	1.6	小麦・大豆・ 鶏肉・豚肉・ ごま	(金)				
	ニルノンソーム	~νννν-Δ(15g)	131<5	₩.V卉			しお	0.05 110						
						ぼうソーセージ	みず ぼうソーセージ(20g)	1ぽん	小麦・かに・ 大豆・さけ					
				1					NA C11				1	

日		立	名	食 品	名		アレルゲン	日	献立名			アレルゲン	日	献立名	食 品 名	1人分(g)	
	ごはん ぎゅうに			こめ(奈良市産) ぎゅうにゅう(200n	nl)	80 1ぽん			ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産) ぎゅうにゅう(200ml)	80 1137	り乳		パン ぎゅうにゅう	パン(低81g・高95g) ぎゅうにゅう(200ml)	1こり 1ぽん ヨ	小麦·乳·大豆 乳
	ポークカ	レー		ぶたにく つちしょうが		0.3	豚肉		たらフライ	たらフライ(40g) あげあぶら		1 小麦・大豆		クリームシチュー	とりにく サラダあぶら	15 ¥ 0.5	鶏肉
				おろしにんにく しお		0.08 0.05			いもに	ぶたにく サラダあぶら	0.2) 豚肉 2			じゃがいも たまねぎ	50 45	
17				こしょう あかぶどうしゅ		0.02		A 20	1 = 4.5	さとう こいくちしょうゆ		 小麦·大豆	A 21		にんじん コンソメ		小麦·大豆·鶏肉
17 日 (金)				サラダあぶら じゃがいも		0.5 50		日(月)	山形県	さけさといも	20		山(火)		しおこしょう	0.1	
(312)				たまねぎ にんじん		45 20		(13)	食育の日	こんにゃくにんじん	10	5	()()		こむぎこ バター	3.5 / 3.5 §	乳
				カレーこ(ブレンド) じゅんカレーこ		0.6				しめじ あつあげ		大豆			ぎゅうにゅう かくチーズ	40 F	乳
				りんごピューレ トマトピューレ		8	りんご			あおねぎ(奈良市産)	2	2			だっしふんにゅう なまクリーム	3 4	
				コンソメ チャツネ		1	小麦・大豆・鶏肉 大豆・りんご		しかまろくん	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		5 小麦·大豆 1 小麦·大豆		ツナとひじきの	みず まぐろあぶらづけ	30 12	
				だっしふんにゅう かくチーズ		4	乳乳		** 市民市団大宝会	さけみそ		5 大豆		サラダ	ひじき キャベツ	1.8	
				バター こむぎこ		4	乳 小麦		こくもつふりかけ	みず こくもつふりかけ(2.5	70 g) 1ふくろ	5			にんじん サラダあぶら	0.2	
В			さとう ゆ	4	0.3 40		В					В		わふうドレッシング	<u> </u>	小麦・大豆・ 鶏肉・豚肉・ りんご	
16				トマトケチャップ こいくちしょうゆ			小麦·大豆	20					22	アセロラゼリー	アセロラゼリー(40g)	1=	5700
日(木)				ウスターソース ヨーグルト		2.5	乳	(月)					(水)				
	コールス			みず キャベツ		30 40											
		サラ		にんじん ホールコーン		5 5											
	ふくじん	づけ		コールスロードレッシ ふくじんづけ	ノング		小麦·大豆										
	ごはん ぎゅうに ホイコーI	ゆう		こめ(奈良市産) ぎゅうにゅう(200n	nl)	80 1ぽん	乳		パン ぎゅうにゅう	パン(低81g・高95g) ぎゅうにゅう(200ml) チキンナゲット(1こ20g	13 1137	/ 小麦·乳·大豆 / 乳 / 小麦·大豆·	1	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産) ぎゅうにゅう(200ml) ぶたミンチ	80 1ぽん ヨ	乳
	ホイコーロ			ぶたにく サラダあぶら		0.5	豚肉		チキンナゲット		3) 23	小麦·大豆· 鶏肉·豚肉		そぼろどんぶり	ごぼう	35 II 15	豚肉
				おろしにんにく		0.05			ポテトサラダ	あげあぶら じゃがいも	50	0	1		にんじん つちしょうが	15	
Α				こしょう キャベツ		0.03 35		A		にんじん ホールコーン	8	5	A		さけさとう	0.5 2.5	
A 22 日				にんじん たまねぎ		5 10		23 日	ミネストローネ	ノンエッグマヨネーズ(1 ベーコン	0g) 1ふくろ	5 大豆 5 豚肉	_24 日		みりん こいくちしょうゆ	0.5 2.5	小麦·大豆
(水)				にら あかみそ			大豆	(木)		キャベツ たまねぎ	30 25	5	(金)	いりたまご	うすくちしょうゆ いりたまご	0.5 /	小麦·大豆 卵·小麦·大豆 大豆
				みそ さとう		0.5 0.5	大豆			にんじん マカロニ		3 小麦		とうふのみそしる	とうふ あぶらあげ	5 7	大豆 大豆
				こいくちしょうゆ コチジャン		0.5 0.5	小麦·大豆 大豆			コンソメ うすくちしょうゆ	1.6 0.3	が表・大豆・鶏肉 小麦・大豆			たまねぎ ほしわかめ	25 0.3	
				テンメンジャン かたくりこ		0.5	小麦・大豆・ごま 豚肉			こしょう みず	0.03	3			あおねぎ うるめぶし	3.3	
	スーミー	タン		ベーコン たまご		5 20	豚肉 卵								みそ しろみそ	7 7	大豆 大豆
				たまねぎ チンゲンサイ		20 15									みず	110	
				クリームコーンさけ		20											
				ちゅうかスープ			小麦·大豆· 鶏肉·豚肉·										
B 21				こしょう		0.03	ごま	B 24					B 23				
21				ごまあぶら かたくりこ			ごま	日					23				
(灭)	たかなち	11367		みず たかなづけ		110 15		(金)					(木)				
	にかなら	מתנטניי		ちりめんじゃこ		8	±										
				しろごま ごまあぶら			ごま										
				こいくちしょうゆ さとう		0.5	小麦·大豆										
	ごはん ぎゅうに			みりん こめ(奈良市産) ぎゅうにゅう(200n		0.3 80 1ぼん	NAI		パン ぎゅうにゅう	 パン(低81g・高95g) ぎゅうにゅう(200ml)	10	小麦·乳·大豆 以乳		ごはん ぎゅうにゅう	 こめ(奈良市産) ぎゅうにゅう(200ml)	80 1ぼん 3	121
	いわしの		Ë	いわし(35g) つちしょうが	111.7	10 10	TL.		ぼうぎょうざ	ぼうぎょうざ(40g)	15	小麦·大豆· 鶏肉·豚肉	1	ぶたじゃが	ぶたにく サラダあぶら	35 B 0.2	豚肉
				かつおぶしこいくちしょうゆ		0.8			こまつなの	あげあぶら ぶたにく		5 豚肉			さとう こいくちしょうゆ	1	小麦·大豆
A 27 日 (月)				さとう		2.6 1.8		A 28	ちゅうかいため	サラダあぶら つちしょうが	0.5	5	A 29		さけしいでも	0.5	小文·八立
(月)				さけ みず		0.8		(火)		さけ こいくちしょうゆ	0.5		日 (水)		たまねぎ にんじん	50	
(/3/	にびたし	,		ひらてん あぶらあげ		13		()()		キャベツ	30)	(731)		にんじん いとこんにゃく さとう	20 30	
				にんじん		5				こまつな ちゅうかスープ	0.5	」 小麦·大豆· 鶏肉·豚肉・			みりん	2	
				チンゲンサイキャベツ		30 0.5				37/+1 :34		ごま			こいくちしょうゆうすくちしょうゆ	1 /	小麦·大豆 小麦·大豆
				うるめぶし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		0.5 1.8				うすくちしょうゆ さとう	0.2	3 小麦·大豆		**!!\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	しお みず あさり	0.1 20 20	
				うすくちしょうゆ みりん キャラ		1.5	小麦·大豆		ちゅうかスープ	かたくりこ ベーコン		5 豚肉		あさりのしぐれに	つちしょうが	0.6	
В	·*************************************	.T.X		さとう みず さつまいも		0.5 5 30		В		とうふ たまねぎ	25		В		こんぶこ さとう	0.04	dom at a
27	さつまい	もの みそし	る	はくさい		15		B 29		にんじん あおねぎ	10	3	28		こいくちしょうゆ たまりしょうゆ	0.8	小麦·大豆 小麦·大豆
日(月)				たまねぎ あぶらあげ			大豆	日(水)		ちゅうかスープ	1.5	7 小麦・大豆・ 鶏肉・豚肉・ ごま	(火)		みりん さけ	1.6 0.8	
				あおねぎ うるめぶし		3.3				こいくちしょうゆ		5 小麦·大豆					
				みそ しろみそ		1	大豆			さけ みず	0.5 110						
				あかみそ みず		110											
	ちいさい ぎゅうに	ゆう		パン(66g) ぎゅうにゅう(200n	nl)	1こ 1ぽん	小麦·乳·大豆 乳		ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産) ぎゅうにゅう(200ml)	80 1137) v 乳	! _				
	ペンネの ト ⁵	マトクリ-	-A	マカロニ ベーコン	_	12	小麦 豚肉		キムタクごはんのぐ	ぶたにく さけ	0.2						
Α				たまねぎ にんじん		30 5		A		サラダあぶら はくさいキムチ	0.5	5					
A 30 日 (木)				エリンギ しめじ		5 3		31 日 (金)		きざみたくあん こいくちしょうゆ	15 0.5	5 大豆 5 小麦·大豆 4 豚肉					
(木)				オリーブあぶら しお		0.3 0.2		(金)	もやしいため	ベーコン ふともやし	35	5					
				こしょう ガーリック			大豆			にんじん にら	10	3					
				コンソメ ローリエ		1.5 0.02	小麦·大豆·鶏肉			つちしょうが ごまあぶら		1 ごま					
				パプリカ トマトピューレ		0.01				こしょう こいくちしょうゆ	0.0	1 5 小麦·大豆					
				トマトケチャップ かくチーズ		5 1.5				ちゅうかスープ	0.3	3 小麦·大豆· 鶏肉·豚肉·					
D				だっしふんにゅう じょうしんこ			乳	D		さとう	0.2	ごま 2					
B 31 日 (金)				ぎゅうにゅう バター		40 0.5	乳	30 B	じゃがいもの	かたくりこ じゃがいも	0.2	2 D	ł				
(金)				なまクリーム みず			乳	日(木)	みそしる	たまねぎ あぶらあげ	25	5 大豆					
	かいそう	サラダ		キャベツ かいそうミックス		40 0.4				あおねぎ うるめぶし	3.3	3					
				ホールコーン ゆずしょうゆドレッシ	ング	5 7	小麦·大豆·豚肉			みそ しろみそ	1	7 大豆 大豆					
	チョコクリ	リーム		チョコクリーム(15g)	1ふくろ	小麦·大豆			みず	110)	1				

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	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	VA	VB1	VB2	VC	食物繊維	食塩相当量
	(kcal)	(%)	(%)	(mg)	(mg)	(mg)	(µgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(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

