

奈良市教育委員会 保健給食課 0742-34-4830

11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

A班 椿井・飛鳥・鼓阪・佐保・大宮・都路・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 4日(火)	パン	パン(低81g・高95g)	1	小麦・乳・大豆	A 5日(水)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		A 6日(木)	パン	パン(低81g・高95g)	1	小麦・乳・大豆	
	きゅうにゅう	きゅうにゅう(200ml)	1	乳		きゅうにゅう	きゅうにゅう(200ml)	1	乳		きゅうにゅう	きゅうにゅう(200ml)	1	乳	
	どうふチヂン	どうふチヂン(1に20g)	2	大豆		ハンバーグの	ハンバーグ(80g)	1	大豆・豚肉・鶏肉		どりにくのレモンに	どりにく	50	鶏肉	
	キャベツのソテー	ブロッコリー	5	豚肉		おろしに	だいこんおろし	10			さけ	さけ	1.5		
		キャベツ	40			さとう	さとう	3			こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	3	小麦・大豆	
B 5日(水)	コンソメ	コンソメ	0.3	小麦・大豆・鶏肉	B 4日(火)	さき	さき	1.4		B 7日(金)	みりん	みりん	3		
	しお	しお	0.05			かたくりこ	かたくりこ	0.5			さとう	さとう	2.4		
	こしょう	こしょう	0.03			みず	みず	30			レモンかじゅう	レモンかじゅう	1		
	ベーコン	ベーコン	5	豚肉		すきこんぶのもの	すきこんぶ	0.3			かたくりこ	かたくりこ	0.4		
	たまねぎ	たまねぎ	40			にんじん	にんじん	5			みず	みず	2		
A 7日(金)	にんじん	にんじん	10		A 10日(月)	いとこんにやく	いとこんにやく	10		A 11日(火)	じゃがいも	じゃがいも	60		
	クリームコーン	クリームコーン	20			あぶらあげ	あぶらあげ	10	大豆		しお	しお	0.3		
	ホールコーン	ホールコーン	10			ひらてん	ひらてん	5			ベーコン	ベーコン	5	豚肉	
	しお	しお	0.1			さとう	さとう	1.5			たまねぎ	たまねぎ	30		
	こしょう	こしょう	0.03	小麦・大豆・鶏肉		さき	さき	0.5			にんじん	にんじん	10		
B 6日(木)	コンソメ	コンソメ	1.5		B 10日(月)	きゅうにゅう	きゅうにゅう	2	小麦・大豆	B 12日(水)	おろしにんにく	おろしにんにく	0.1		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	40	乳		さとう	さとう	2			トマトダイス	トマトダイス	5		
	じょうしんこ	じょうしんこ	2			こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	0.3	小麦・大豆		おろしにんにく	おろしにんにく	1.5	小麦・大豆・鶏肉	
	だっしふんにゅう	だっしふんにゅう	3	乳		うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	0.3	小麦・大豆		コンソメ	コンソメ	0.05		
	バター	バター	0.5	乳		みりん	みりん	1.5			しお	しお	0.02		
A 12日(水)	ミニアセロラゼリー	ミニアセロラゼリー(22g)	1		B 14日(金)	さつまいもの	さつまいもの	0.5		B 13日(木)	みず	みず	15		
	ごはん	こめ(奈良市産)	80			たまねぎ	たまねぎ	25			ミルダクリーム	ミルダクリーム(15g)	1	小麦・大豆	
	きゅうにゅう	きゅうにゅう(200ml)	1	乳		あぶらあげ	あぶらあげ	3	大豆						
	キャベツ	キャベツ	25	豚肉		あおねぎ	あおねぎ	3							
	サラダあぶら	サラダあぶら	0.3			うるめがし	うるめがし	3.3							
B 11日(火)	きゅうにゅう	きゅうにゅう	40	乳	A 14日(金)	みそ	みそ	7	大豆	B 13日(木)	たまねぎ	たまねぎ	5		
	じょうしんこ	じょうしんこ	2			しろうみそ	しろうみそ	1	大豆		ベーコン	ベーコン	5	豚肉	
	だっしふんにゅう	だっしふんにゅう	3	乳		みず	みず	110			たまねぎ	たまねぎ	45		
	バター	バター	0.5	乳		にゅうめん	にゅうめん	6	小麦・大豆		にんじん	にんじん	10		
	こむぎこ	こむぎこ	4	小麦		あぶらあげ	あぶらあげ	6	大豆		こまつな	こまつな	15		
A 12日(水)	さとう	さとう	0.2		B 10日(月)	たまねぎ	たまねぎ	20		B 12日(水)	こめこマカロニ	こめこマカロニ	4		
	ゆ	ゆ	30			にんじん	にんじん	10			コンソメ	コンソメ	1.6	小麦・大豆・鶏肉	
	カレー(ブレンド)	カレー(ブレンド)	0.9			あおねぎ(奈良市産)	あおねぎ(奈良市産)	3			うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	0.3	小麦・大豆	
	トマトケチャップ	トマトケチャップ	2			うるめがし	うるめがし	3.3	大豆		こしょう	こしょう	0.03		
	ウスターソース	ウスターソース	2.4	小麦・大豆		みそ	みそ	5	大豆		みず	みず	110		
B 6日(木)	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	0.6	小麦・大豆	A 10日(月)	ヨーグルト	ヨーグルト	2	乳	A 11日(火)	サラダあぶら	サラダあぶら	0.2		
	みず	みず	30			にゅうめん	にゅうめん	6	小麦・大豆		わふうドレッシング	わふうドレッシング	7	小麦・大豆・鶏肉・りんご	
	ごぼうサラダ	ごぼう	30			あぶらあげ	あぶらあげ	6	大豆						
	こくもつす	こくもつす	0.2			たまねぎ	たまねぎ	20							
	にんじん	にんじん	5			にんじん	にんじん	10							
A 12日(水)	りんごのタルト	りんごのタルト(35g)	1	小麦・大豆・りんご	A 10日(月)	ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆	A 11日(火)	ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆・鶏肉・りんご	
	ごはん	こめ(奈良市産)	80			ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	きゅうにゅう	きゅうにゅう(200ml)	1	乳		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	かきソーシため	かきソーシため	25	豚肉		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	サラダあぶら	サラダあぶら	0.3			ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
B 6日(木)	きゅうにゅう	きゅうにゅう	40	乳	A 10日(月)	ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆	A 11日(火)	ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆	
	かきソーシため	かきソーシため	25	豚肉		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	サラダあぶら	サラダあぶら	0.3			ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	きゅうにゅう	きゅうにゅう	40	乳		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	かきソーシため	かきソーシため	25	豚肉		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
B 6日(木)	きゅうにゅう	きゅうにゅう	40	乳	A 10日(月)	ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆	A 11日(火)	ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆	
	かきソーシため	かきソーシため	25	豚肉		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	サラダあぶら	サラダあぶら	0.3			ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	きゅうにゅう	きゅうにゅう	40	乳		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	かきソーシため	かきソーシため	25	豚肉		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
B 6日(木)	きゅうにゅう	きゅうにゅう	40	乳	A 10日(月)	ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆	A 11日(火)	ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆	
	かきソーシため	かきソーシため	25	豚肉		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	サラダあぶら	サラダあぶら	0.3			ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	きゅうにゅう	きゅうにゅう	40	乳		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	かきソーシため	かきソーシため	25	豚肉		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
B 6日(木)	きゅうにゅう	きゅうにゅう	40	乳	A 10日(月)	ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆	A 11日(火)	ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆	
	かきソーシため	かきソーシため	25	豚肉		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	サラダあぶら	サラダあぶら	0.3			ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	きゅうにゅう	きゅうにゅう	40	乳		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	かきソーシため	かきソーシため	25	豚肉		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
B 6日(木)	きゅうにゅう	きゅうにゅう	40	乳	A 10日(月)	ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆	A 11日(火)	ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆	
	かきソーシため	かきソーシため	25	豚肉		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	サラダあぶら	サラダあぶら	0.3			ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	きゅうにゅう	きゅうにゅう	40	乳		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	かきソーシため	かきソーシため	25	豚肉		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
B 6日(木)	きゅうにゅう	きゅうにゅう	40	乳	A 10日(月)	ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆	A 11日(火)	ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆	
	かきソーシため	かきソーシため	25	豚肉		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	サラダあぶら	サラダあぶら	0.3			ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	きゅうにゅう	きゅうにゅう	40	乳		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	かきソーシため	かきソーシため	25	豚肉		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
B 6日(木)	きゅうにゅう	きゅうにゅう	40	乳	A 10日(月)	ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆	A 11日(火)	ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆	
	かきソーシため	かきソーシため	25	豚肉		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	サラダあぶら	サラダあぶら	0.3			ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	きゅうにゅう	きゅうにゅう	40	乳		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	かきソーシため	かきソーシため	25	豚肉		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
B 6日(木)	きゅうにゅう	きゅうにゅう	40	乳	A 10日(月)	ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆	A 11日(火)	ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆	
	かきソーシため	かきソーシため	25	豚肉		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	サラダあぶら	サラダあぶら	0.3			ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	きゅうにゅう	きゅうにゅう	40	乳		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	かきソーシため	かきソーシため	25	豚肉		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
B 6日(木)	きゅうにゅう	きゅうにゅう	40	乳	A 10日(月)	ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆	A 11日(火)	ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆	
	かきソーシため	かきソーシため	25	豚肉		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	サラダあぶら	サラダあぶら	0.3			ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	きゅうにゅう	きゅうにゅう	40	乳		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	かきソーシため	かきソーシため	25	豚肉		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
B 6日(木)	きゅうにゅう	きゅうにゅう	40	乳	A 10日(月)	ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆	A 11日(火)	ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆	
	かきソーシため	かきソーシため	25	豚肉		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	サラダあぶら	サラダあぶら	0.3			ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	きゅうにゅう	きゅうにゅう	40	乳		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	かきソーシため	かきソーシため	25	豚肉		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
B 6日(木)	きゅうにゅう	きゅうにゅう	40	乳	A 10日(月)	ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆	A 11日(火)	ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆	
	かきソーシため	かきソーシため	25	豚肉		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	サラダあぶら	サラダあぶら	0.3			ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	きゅうにゅう	きゅうにゅう	40	乳		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	かきソーシため	かきソーシため	25	豚肉		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
B 6日(木)	きゅうにゅう	きゅうにゅう	40	乳	A 10日(月)	ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆	A 11日(火)	ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆	
	かきソーシため	かきソーシため	25	豚肉		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	サラダあぶら	サラダあぶら	0.3			ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	きゅうにゅう	きゅうにゅう	40	乳		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	かきソーシため	かきソーシため	25	豚肉		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
B 6日(木)	きゅうにゅう	きゅうにゅう	40	乳	A 10日(月)	ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆	A 11日(火)	ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆	
	かきソーシため	かきソーシため	25	豚肉		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	サラダあぶら	サラダあぶら	0.3			ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	きゅうにゅう	きゅうにゅう	40	乳		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	かきソーシため	かきソーシため	25	豚肉		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
B 6日(木)	きゅうにゅう	きゅうにゅう	40	乳	A 10日(月)	ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆	A 11日(火)	ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆	
	かきソーシため	かきソーシため	25	豚肉		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	サラダあぶら	サラダあぶら	0.3			ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	きゅうにゅう	きゅうにゅう	40	乳		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	かきソーシため	かきソーシため	25	豚肉		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
B 6日(木)	きゅうにゅう	きゅうにゅう	40	乳	A 10日(月)	ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆	A 11日(火)	ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆	
	かきソーシため	かきソーシため	25	豚肉		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	サラダあぶら	サラダあぶら	0.3			ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	きゅうにゅう	きゅうにゅう	40	乳		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	かきソーシため	かきソーシため	25	豚肉		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
B 6日(木)	きゅうにゅう	きゅうにゅう	40	乳	A 10日(月)	ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆	A 11日(火)	ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆	
	かきソーシため	かきソーシため	25	豚肉		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	サラダあぶら	サラダあぶら	0.3			ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	きゅうにゅう	きゅうにゅう	40	乳		ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	小麦・大豆						
	かきソーシ														

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 (月)	ごはん ぶたにくの さけかすみそいため	こめ(奈良市産)	80		A 18 日 (火)	パン ぎゅうにゅう フランクフルトの ケチャップあえ	パン(低81g・高95g)	1	小麦・乳・大豆	A 19 日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あげきょうざ	こめ(奈良市産)	80	
		ぶたにく	30	豚肉			ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳
		サラダあぶら	0.5				フランクフルト(40g)	1ぼん	豚肉			きょうざ(18g)	2こ	小麦・大豆・ 鶏肉・豚肉・ ごま
		おろしにんにく	0.05				トマトペースト	3				あげあぶら		
		さけ	1				トマトケチャップ	3				だんじん	30	
		こいくちしょうゆ	0.8	小麦・大豆			ウスターソース	0.3				いとこんにやく	5	
		さけかす	1				トンカツソース	0.4				えだまめ	5	大豆
		キャベツ	25				さとう	0.2				するめ	1.5	いか
		たまねぎ	20				じゃがいも	0.04				さけ	1.2	
		にんじん	10				ノンエッグマヨネーズ(10g)	1ふくら	大豆			さとう	1	
B 17 日 (月)	ぎりほしだいこんの につけ	かたくりこ	3	大豆	B 19 日 (水)	かぎたまスープ	ベーコン	5	豚肉	B 18 日 (火)	ざくざく	ごぼう	15	鶏肉
		みりん	1				たまご	30				だいこん	5	
		さとう	0.3				たまねぎ	20				ほしいたけ	0.4	
		コンチジャン	0.5	大豆			にんじん	30				とうふ	30	大豆
		デンメンジャン	0.5	小麦・大豆			あおねぎ	5				あおねぎ	3	
		かたくりこ	0.5				コンソメ	1.6	小麦・大豆・鶏肉		福島県 食育の日 	さけ	0.6	
		ぎりほしだいこん	0.5				うすくちしょうゆ	0.5	小麦・大豆			こいくちしょうゆ	2	小麦・大豆
		サラダあぶら	0.5	大豆			こしょう	0.03				うすくちしょうゆ	2.5	小麦・大豆
		あぶらあげ	5				かたくりこ	0.5				しお	0.2	
		むらてん	5				みず	120				みりん	0.8	
		にんじん	5									うるめぶし	3	
		さとう	3									みず	110	
		こいくちしょうゆ	3	小麦・大豆										
		うすくちしょうゆ	1	小麦・大豆										
A 20 日 (木)	みかん	みかん(80g)	1こ		A 21 日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに	こめ(奈良市産)	80		A 25 日 (火)	パン ぎゅうにゅう やさいゴロッケ	こめ(奈良市産)	80	
		いし(66g)	1ぼん	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			いわし(35g)	1ぼん	魚			やさいゴロッケ(50g)	1こ	小麦・大豆
		クリームスバグディ	30	小麦			つちしょうが	1.2				あげあぶら		
		ベーコン	10	豚肉			こいくちしょうゆ	3	小麦・大豆			だんじん	30	小麦・大豆・鶏肉
		たまねぎ	30				さとう	3				はくさい	10	
		にんじん	10				みりん	2				にんじん	30	
		サラダあぶら	0.3				さけ	1				たまねぎ	20	
		しお	0.2				みず	15				ふともやし	10	
		こしょう	0.03				うめほなに	10	豚肉			チンゲンサイ	10	
B 21 日 (金)	ゴールスロー-サラダ	ガーリック	0.1	大豆	B 20 日 (木)	わかめのみそしる	サラダあぶら	0.5				ちゅうかスープ	5	小麦・大豆・ 鶏肉・豚肉・ ごま
		コンソメ	1.5	小麦・大豆・鶏肉			さけ	0.5				こいくちしょうゆ	0.3	
		じょうしんこ	2				おから	3	大豆			かたくりこ	0.3	
		かくチーズ	1	乳			あぶらあげ	6	大豆			ごまあぶら	0.2	ごま
		ぎゅうにゅう	40	乳			にんじん	10				みず	80	
		だっしふんにゅう	2	乳			つぎこんにやく	5						
		みず	30				うるめぶし	2						
		なまクリーム	1	乳			さとう	2.5	小麦・大豆					
		バター	0.5	乳			こいくちしょうゆ	2.3	小麦・大豆					
		キャベツ	40				みりん	1.5						
A 26 日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう にんじんのかんろに みそおでん	にんじんのかんろに(25g)	1きり	小麦・大豆	A 27 日 (木)	パン ぎゅうにゅう チキンカツ	パン(低81g・高95g)	1	小麦・乳・大豆	A 28 日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ブルゴキ	こめ(奈良市産)	80	
		ぶたにく	15	豚肉			ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳
		うずらたまご	0.5				チキンカツ(40g)	1こ	小麦・大豆・鶏肉			ぶたにく	30	豚肉
		あつあげ	20	卵			あげあぶら					おろしにんにく	0.3	
		じゃがいも	30	大豆			ぎつまいも	65				さけ	2	
		だいこん	50				りんご	10	りんご			コチジャン	0.5	大豆
		こんにやく	40				バター	2	乳			こいくちしょうゆ	2	小麦・大豆
		ひらてん	20				さとう	3				たまねぎ	0.8	
		こんが	10				みず	20				にんじん	30	
		さとう	3.2				ベーコン	5	豚肉			ふともやし	10	
B 25 日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう にんじんのかんろに みそおでん	にんじんのかんろに(25g)	1きり	小麦・大豆	B 28 日 (金)	コンソメスープ	たまねぎ	25		B 27 日 (木)	トックスープ	ごまあぶら	1	ごま
		ぶたにく	15	豚肉			にんじん	10				しごこま	0.5	ごま
		うずらたまご	0.5				キャベツ	30				ドック	15	
		あつあげ	20	卵			コンソメ	1.6	小麦・大豆・鶏肉			ベーコン	5	豚肉
		じゃがいも	30	大豆			うすくちしょうゆ	0.3	小麦・大豆			とうふ	5	大豆
		だいこん	40				こしょう	0.01				キャベツ	20	
		こんにやく	20				みず	110				にんじん	25	
		ひらてん	10									あおねぎ	5	
		こんが	1									ちゅうかスープ	1.7	小麦・大豆・ 鶏肉・豚肉・ ごま
		さとう	3.2									しお	0.05	
		こいくちしょうゆ	1	小麦・大豆								みず	110	

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)
11月分平均栄養量	659	15	33	370	87	3.2	205	0.5	0.5	24	5.3	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



←学校給食で使用している奈良市産米について、
奈良市ホームページ上で紹介しています。

奈良県産の食材

米・米粉パン・小麦粉・上新粉・米粉マカロニ・吉野くず
青ねぎ・片平あかね漬・大和まな・大豆・梅ペースト
柿ピューレ・奈良かぼちゃと大和ポークフライ・ほうじ茶

