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

学校給食献立表

小学校

11月 🎉

令和7年度

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 (特定原材料に準するもの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

椿井・飛鳥・鼓阪・佐保・大宮・都跡・平城・鶴舞・登美ケ丘・青和 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 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

B		献立	名	食	品 4	名	1人分 (g)	アレルゲン	П	献立名	食品名	1人 (g		日	献立名	食 品 名	1人分 (g)	アレルゲン
	∌	ペン ぎゅうにゅう		パン(低81g・高 ぎゅうにゅう(2 とうふナゲット	高95g) 200ml)		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)	1	80 ぽん 乳		パン ぎゅうにゅう	パン(低81g・高95g) ぎゅうにゅう(200ml)	1ぽん	小麦·乳·大豆 乳
	٤	とうふナゲッ	٢	とうふナゲット あげあぶら	(1こ20g)	25	小麦·大豆·豚肉	豆-豚肉	ハンバーグの おろしに	ハンパーグ(50g) だいこんおろし		1こ 大豆・鶏肉・豚卵 10	1	とりにくのレモンに	とりにく さけ	50 1.5	鶏肉
	7	キャベツのソ		フランクフルト				豚肉			さとう		3			こいくちしょうゆ		小麦·大豆
4 4				キャベツ サラダあぶら			40 0.3		A 5		こいくちしょうゆ さけ		4.8 小麦·大豆 1.4	A 6		みりん さとう	2.4	
日				コンソメ しお			0.3 0.05	小麦·大豆·鶏肉	日		みりん かたくりこ		3 0.5	日		レモンかじゅう かたくりこ	0.4	
(火				こしょう			0.03		(水)		みず		30	(木)		みず	2	
	-	コーンスープ		ベーコン たまねぎ			5 40	豚肉		すきこんぶのにもの	すきこんぶ にんじん		0.3		こふきいも	じゃがいも しお	60 0.3	
			にんじん クリームコーン		10 20				いとこんにゃく あぶらあげ		10 大豆		ガーリックスープ	ベーコン たまねぎ	5 30	豚肉		
				ホールコーン			10				ひらてん		5			にんじん	10	
				しお こしょう			0.1 0.03				うるめぶし さけ		1.5 0.5			キャベツ トマトダイス	20 5	
				コンソメ ぎゅうにゅう	1.5 40	小麦·大豆·鶏肉 咽			さとう こいくちしょうゆ		2 2 小麦·大豆			おろしにんにく コンソメ	0.1	小麦·大豆·鶏肉		
	じょうしんこ	2				うすくちしょうゆ		0.3 小麦·大豆			しお	0.05						
B				だっしふんにゅ バター	7		0.5	乳 乳	В 4		みりん みず		0.5 15 30	B 7		こしょう みず	0.02 120	
日		ミニアセロラ	 -	みず ミニアセロラゼ	1)-(22	a)	50 1こ		日	さつまいもの みそしる	さつまいも たまねぎ		30 25	日	ミルククリーム	ミルククリーム(15g)	1ふ<ろ	乳·大豆
(水	:)	,,		1-77		,			(火)		あぶらあげ あおねぎ		6 大豆	(金)				
						うるめぶし		3.3										
											みそ しろみそ		7 大豆 1 大豆					
	١,	-*I+ 4 .		こめ(奈良市産	\		80			-*I+ Z.	みず こめ(奈良市産)		110		パン	パン(低81g・高95g)	1-	小李、章、士喜
	ŧ	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう(2 ぶたミンチ	, 200ml)		11まん 25 0.3	乳		ごはん ぎゅうにゅう さばのぼうじちゃに	ぎゅうにゅう(200ml)	1	ぽん 乳	1	ぎゅうにゅう	きゅうにゅう(200ml) ならかぼちゃとやまとポークフライ(50g	1ぽん	小麦·乳·大豆 乳 小麦·大豆·豚肉
	4	キーマカレー		サラダあぶら				豚肉		さばのほうじちゃに	さば(40g) つちしょうが		きれ さば 0.5		ならかぼちゃと やまとポークフライ	ならかぼちゃとやまとボークフライ(50g) あげあぶら) 15	小麦·大豆·豚肉
				つちしょうが おろしにんにく			0.3 0.08				さけさとう		1 2		ツナとかじきのせち	 まぐろあぶらづけ	12	
A				しお			0.05		A		こいくちしょうゆ		2 小麦·大豆		772002077	ひじき	1.8	
7日				こしょう あかぶどうしゅ	,	0.0	0.02	5	10 日 (月)		みりん ほうじちゃ		1.5 0.2	11	1	キャベツ	20 5	
(金)			じゃがいも たまねぎ			55 45			やまとまなの	みず ひらてん		15	(火)		ホールコーン サラダあぶら	0.2	
				にんじん			20			にびたし	あぶらあげ		6 大豆			わふうドレッシング	7	小麦·大豆· 鶏肉·豚肉·
				トマトピューレ りんごピューレ				りんご		にゅうめん	にんじん やまとまな		5 10					りんご
				コンソメ チャツネ				小麦·大豆・鶏肉 大豆・りんご			はくさい うるめぶし		35 0.5		こめこマカロニの ミネストローネ	ベーコン たまねぎ	5 45	豚肉
				だっしふんにゅ かくチーズ	う		3	乳			こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		2 小麦·大豆 0.5 小麦·大豆			にんじん こまつな	10 15	
				バター			4	乳 乳			みりん		1.5			こめこマカロニ	4	
				こむぎこ さとう			0.2	小麦			さとう みず		0.5			コンソメ うすくちしょうゆ		小麦·大豆·鶏肉 小麦·大豆
				ゆ カレーこ(ブレン	(E)		30 0.9				ふしそうめん あぶらあげ		6 小麦 6 大豆			こしょう みず	0.03 110	
B 6				トマトケチャップ	Ĵ		2		B 10		たまねぎ		20	12		0,9	110	
lΒ				ウスターソース こいくちしょう!			2.4 0.6	小麦·大豆	日(月)		にんじん あおねぎ(奈良市産)		10	日				
(木)			ヨーグルト みず			2 30	乳	(月)		うるめぶし みそ		3.3 大豆	(水)				
	Ė	ごぼうサラダ		ごぼう こくもつす			30				しろみそ みず		1 大豆					
				にんじん			0.2 5				<i>67-9</i>		130					
	ij	しんごのタル	F	ごまドレッシン: りんごのタルト	(35g)			ごま・大豆 大豆・りんご										
	5	ごはん ぎゅうにゅう		こめ(奈良市産 ぎゅうにゅう(2) 200ml)		80 1ぼん	到.		こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン(低81g・高95g ぎゅうにゅう(200ml)	g) 1	1こ 小麦・乳・大豆 ぽん 乳	E	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産) ぎゅうにゅう(200ml)	80 1ぽん	꾀.
	i	ぶたにくの かきソース	71 \たい	ぶたにく サラダあぶら	-55/111/		30	豚肉		ならだいずのポークビーンズ	ぶたにく		25 豚肉		だしまきたまご	だしまきたまご(50g) ミニがんも	1きれ	卵
		かざソーノ	V1/200	つちしょうが			0.5 0.8			ルークヒーノス	サラダあぶら あかぶどうしゅ		0.3	1	がんもとこんさいの よしのくずに	ごぼう	10	大豆
Α				おろしにんにく たまねぎ			0.05 40		Α		しおこしょう		0.1	Α		にんじん こんにゃく	10	
12	2			にんじん			10		13		ガーリック).03 大豆	14		サラダあぶら	0.3	
日(水				こいくちしょう! かきピューレ	rμ		3.5 2	小麦·大豆	日(木)		たまねぎ にんじん		45 15	日(金)		うるめぶし さけ	1.5	
				みりん さとう			1.5 1				じゃがいも だいず		50 20 大豆	/		こいくちしょうゆ みりん	3 1.5	小麦·大豆
	,	かたひらあか	'n	かたくりこ ちりめんじゃこ			0.3				コンソメトマトピューレ		1.3 小麦·大豆·鄉	1		さとう よしのくず	1.5	
	1	1,00001		かたひらあかね	つづけ		4				パプリカ		0.05	1		みず	25	
				キャベツ サラダあぶら			15 0.3				ローリエ こむぎこ	0).01 3 小麦		ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ		豚肉 大豆
				さとう みりん			0.5				バター さとう		3 乳 0.5			だいこん にんじん	30 10	
				こいくちしょう	ф		i	小麦·大豆			ゆ		20			ふともやし	10	
В				しろごま すりごま			0.5	ごま ごま 大豆	В		トンカツソース トマトケチャップ		2 2	В		あおねぎ うるめぶし	3 2	
11	٤	とうふのみそ	しる	あぶらあげ たまねぎ			5 25	大豆	14		トマトペーストなまクリーム		4 1 乳	13		みそ しろみそ	6	大豆 大豆
11 日 (火)			とうふ			30	大豆	(金)	かいそうサラダ	みず		25 40	(木)		あかみそ	1	大豆
()(ほしわかめ あおねぎ			0.3 3		(311)	かいてつゾフタ	キャベツ かいそうミックス		0.4	(714)		みず	110	
				うるめぶし みそ			3.3	大豆			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					
				しろみそ みず			1 110	大豆		ぼうソーセージ	ぼうソーセージ(20g)	1	げん 小麦・かに さけ・大豆					
				v/ 9			1 110				1		150.08			1		

日	献立名	食 品	占 名	1人分 (g)	アレルゲン	日	献立名	食品	н	(9)	アレルゲン	日	献立名		名 1人分(g)	アレルゲン
	ごはん ぶたにくの	こめ(奈良市産) ぶたにく		80 30	豚肉		パン ぎゅうにゅう	パン(低81g・高95g) ぎゅうにゅう(200m) l)	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)	118	30 ん 乳
	さけかすみそいため	サラダあぶら おろしにんにく		0.5	0.5 0.05	フランクフルトの ケチャップあえ	フランクフルト(40g)		1ぽん i	豚肉		あげぎょうざ	ぎょうざ(1こ18g)	2	こ 小麦・大豆・ 鶏肉・豚肉・	
		さけこいくちしょうゆ		1	小麦·大豆	,	77 (778)2	トマトケチャップ		0.3				あげあぶら		ごま
		さけかす		1				ウスターソース トンカツソース		0.4			いかにんじん	にんじん	3	30
17		キャベツ たまねぎ		25 20		A		さとう ようがらし		0.2 0.04		A 19		いとこんにゃく えだまめ		5 大豆
日月		にんじん ごとくみそ		10	大豆	18 日 (火)	さつまいものサラダ	さつまいも じゃがいも		20 40		日		するめ		.5 いか
(月)		みりん		1		(火)	かきたまスープ	ノンエッグマヨネーズ ベーコン	(10g)	1ふくろ	大豆 豚肉	(水)		さとう		1
		さとう コチジャン			大豆		かきによスーク	たまご		30				みりん うすくちしょうゆ	0	.5 小麦·大豆
		テンメンジャン かたくりこ		0.5 0.5 7	小麦・ごま・大豆			たまねぎ にんじん		20 5				こいくちしょうゆ みず		1 小麦·大豆 10
	きりぼしだいこんの につけ	きりぼしだいこん サラダあぶら		7 0.5				あおねぎ コンソメ		3 1.6	小麦·大豆·鶏肉		ざくざく	とりにく ごぼう		15 鶏肉
		あぶらあげ ひらてん		6	大豆			うすくちしょうゆ こしょう			小麦·大豆		福島県	だいこん ほししいたけ	1	15
	Caffe.	にんじん		5				かたくりこ		0.5				とうふ	3	30 大豆
		さとう こいくちしょうゆ			小麦·大豆			みず		120			食育の日	あおねぎ さけ		.6
		うすくちしょうゆ みりん		1 1	小麦·大豆									こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	2	2 小麦·大豆 .5 小麦·大豆
	古都ならの日	うるめぶし みず		1 20										しお みりん		.2
B	すましじる	とうふ かまぼこ		25 7	大豆	B 10						B 10		うるめぶし みず		3
17日(月)		ほしわかめ		0.3		19						18日	しかまろくん	<i>o</i> +9	'	.0
(月)		たまねぎ えのきたけ		15 8		(水)						(火)	Shadinish			
		あおねぎ(奈良市産 うるめぶし	Ě)	3												
		だしこんぶ うすくちしょうゆ		0.2	小麦·大豆											
		しお		0.1												
	みかん	みず みかん(80g)		120 12												
	ちいさいパン ぎゅうにゅう	パン(66g) ぎゅうにゅう(200 スパゲティ)ml)		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(200m	1)	80 1ぼん	乳		バン ぎゅうにゅう	パン(低81g・高95g) ぎゅうにゅう(200ml)	1 1 I I	こ 小麦・乳・大豆 ん 乳
	クリームスパゲティ	スパゲティ ベーコン		30 小麦		いわしのしょうがに	いわし(35g) つちしょうが		1び 1.2			やさいコロッケ	やさいコロッケ(50g) あげあぶら	1	こ 小麦・大豆	
		たまねぎ		30 10		١.		こいくちしょうゆ	3	小麦·大豆		にくだんごと はくさいのスープ	にくだんご		35 小麦·大豆·鶏肉 30	
A 20		にんじん サラダあぶら	0.3	0.3	A 21		みりん		2		A 25	18 (2010)	にんじん	1	10	
日(木		しお こしょう		0.2 0.03		日		さけ みず		1 15	豚肉	日		たまねぎ ふともやし	1	20 10
(1)	'	ガーリック コンソメ			大豆 小麦·大豆·鶏肉	(並)	うのはなに	ぶたミンチ サラダあぶら		10 0.5	豚肉	(火)		チンゲンサイ はるさめ		5
		じょうしんこ かくチーズ		2	乳			さけ おから		0.5	大豆			ちゅうかスープ		2 小麦·大豆· 鶏肉·豚肉·
		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		40				あぶらあげ にんじん			大豆			こいくちしょうゆ		ごま .3 小麦・大豆
		みず		30			OURBALL (つきこんにゃく		5				さけ	0	.5
		なまクリーム バター		0.5			11月24日は	うるめぶし さとう		2 2.5				かたくりこ ごまあぶら	0	.3 .2 ごま
	コールスローサラダ	キャベツ にんじん		40 5			「和食の日」	こいくちしょうゆ みりん		1.5	小麦·大豆			みず	3	30
В		ホールコーン	シング	5 7		В		うすくちしょうゆ みず		0.5	小麦·大豆	В				
21	チョコクリーム	コールスロードレッ チョコクリーム(15	g)	1ふくろ	小麦·大豆	20日	わかめのみそしる	とうふ あぷらあげ		30 30	大豆 大豆	26				
金)					(大)		たまねぎ		25	/W	(水)				
								ほしわかめ あおねぎ		0.3						
								うるめぶし みそ			大豆					
								しろみそ みず		1 110	大豆					
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	Oml)	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(200m))	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)	1 1 1	30 ん 乳
	ぎゅうにゅう にしんのかんろに みそおでん	きゅうにゅう(200 にしんのかんろに(ぶたにく	25g)	1.5n.	小麦·大豆 豚肉	١.	ぎゅうにゅう チキンカツ	チキンカツ(40g) あげあぶら		12	小麦·大亞·鶏肉	,	プルコギ	ぎゅうにゅう(200ml) ぶたにく おろしにんにく	3	30 豚肉
A 26		さけ	0.5 A	27	さつまいもと りんごのかさねに	さつまいも		65		A 28		さけ		2		
日(水		うずらたまご あつあげ		20 30	大豆	日(木)	9/02/07/214/2	りんご バター		2	りんご 乳	日 (金)		コチジャン こいくちしょうゆ		.5 大豆 2 小麦·大豆
(1)	'	じゃがいも だいこん		50 40		(1/1)		さとう みず		3 20	豚肉	(五)		さとう たまねぎ	3	.8
1		こんにゃく ひらてん		20 10			コンソメスープ	ベーコン たまねぎ		5 25	豚肉			にんじん ふともやし	1	10 10
		こんぷ		3.2				にんじん キャベツ		10 30				にら ごまあぶら		3 1 ごま
		こいくちしょうゆ 1 小麦・大豆 みそ 8 大豆 あかみそ 0.5 大豆	小麦·大豆			コンソメ うすくちしょうゆ		1.6	小麦·大豆·鶏肉		トックスープ	しろごま トック	<u> </u>	.5 ごま 15		
D			Р		こしょう		0.01	小麦·大豆		1 //^-/	ベーコン		5 豚肉			
B 25 日(火		うるめぶし	24014. I B	28		みず		110		B 27 日		とうふ キャベツ		25 大豆 20		
日)	みず		30		28 日 (金)						日(木)		にんじん あおねぎ		5
()						(311)						(///		ちゅうかスープ	1	.7 小麦·大豆· 鶏肉·豚肉·
														1. 15		ごま
														しお みず	0.0 11	

注)栄養基準値は月平均で計算しています。
※示い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。
詳しくは保健給食譲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。
★二飯一1-2年1549 3-4年1769 5-6年1989

★減量ご飯・・1-2年1329 3-4年1549 5-6年1769



□ 場合□ 場合←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。

	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)
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

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

