

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

1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・ナツツ・キウイ・フルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・セラチ・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナツツ・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・清美・大安寺・東市・辰市・明治・常解・伏見・富雄北・柳生・興東・あやめ池・鳥見・六条・三碓・清美南・伏見南

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 8 日 (木)	パン	パン(低81g・高95g)	12	小麦・乳・大豆	A 9 日 (金)	ごはん	ごめ(奈良市産)	80		A 13 日 (火)	パン	パン(低81g・高95g)	12	小麦・乳・大豆
	きゅうにゅう	きゅうにゅう(200ml)	1ほん	乳		きゅうにゅう	きゅうにゅう(200ml)	1ほん	乳		きゅうにゅう	きゅうにゅう(200ml)	1ほん	乳
	パン・フルトの ケチャップあえ	パン・フルト(40g)	1ほん	鶏肉		いりどり	とりにく	16	鶏肉		どうふナゲット	どうふナゲット(120g)	22	小麦・大豆・鶏肉
	トマトベースト	トマトケチャップ	3			サラダあぶら	0.5				あげあぶら	あげあぶら	5	豚肉
	ウスターソース	ウスターソース	0.3			れんこん	8				あおなのソテー	あおなのソテー	5	豚肉
	トンカツソース	トンカツソース	0.4			にんじん	10				フランクフルト	フランクフルト	5	豚肉
	さとう	さとう	0.2			ごぼう	15				こまつな	こまつな	15	
	ようがらし	ようがらし	0.04			こんにゃく	20				キャベツ	キャベツ	30	
	ボトフ	ボトフ	25	豚肉		こいくちしようゆ	3	小麦・大豆			サラダあぶら	サラダあぶら	0.3	小麦・大豆・鶏肉
	ふたにく	ふたにく	0.1			みりん	1.5				コンソメ	コンソメ	0.3	小麦・大豆・鶏肉
B 9 日 (金)	サラダあぶら	サラダあぶら	0.2			さけ	1.5				しお	しお	0.05	
	おろしにんにく	おろしにんにく	0.1			さとう	2				こしょう	こしょう	0.03	
	たまねぎ	たまねぎ	35			みず	5				クリームシチュー	クリームシチュー	5	豚肉
	にんじん	にんじん	10			さつまいも	45				ベーコン	ベーコン	5	豚肉
	じゃかいも	じゃかいも	40			しお	0.03				じゃがいも	じゃがいも	50	
	だいこん	だいこん	50			さとう	2.2				たまねぎ	たまねぎ	45	
	キャベツ	キャベツ	35			みりん	1.5				にんじん	にんじん	25	
	コンソメ	コンソメ	1.5	小麦・大豆・鶏肉		みず	4				しお	しお	0.1	
	こしょう	こしょう	0.02			ならのそとに	30				こしょう	こしょう	0.03	
	ローリエ	ローリエ	0.02			じらたまもち	20				コンソメ	コンソメ	0.03	
A 14 日 (水)	みず	みず	40			とうふ	20	大豆			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	35	乳
	パン	パン(低81g・高95g)	12	小麦・乳・大豆		だいこん	20				じょうしんこ	じょうしんこ	2	乳
	きゅうにゅう	きゅうにゅう(200ml)	1ほん	乳		にんじん	5				かくチーズ	かくチーズ	1.5	乳
	ふたにく	ふたにく	30	豚肉		さといも	8				だっしんにゅう	だっしんにゅう	3	乳
	しょうがいため	しょうがいため	0.5	ごま		だしこんぶ	0.5				バター	バター	0.5	乳
	ぶたにく	ぶたにく	0.5			うるめぶし	3				なまクリーム	なまクリーム	1	乳
	しうがいため	しうがいため	0.8			みそ	6	大豆			みず	みず	25	
	ごま	ごま	0.05			しろみそ	5	大豆						
	にんじん	にんじん	10			きなこ(5g)	110	1ふくろ						
	こいくちしようゆ	こいくちしようゆ	3.5	小麦・大豆		大豆	1	大豆						
B 13 日 (火)	さとう	さとう	1.3			パン	パン(低81g・高95g)	12	小麦・乳・大豆		げんりょうごはん	ごめ(奈良市産)	70	
	みりん	みりん	1			きゅうにゅう	きゅうにゅう(200ml)	1ほん	乳		さつまいも	さつまいも	1	小麦
	りんごピューレ	りんごピューレ	2.5	りんご		チキンガツ	チキンガツ(40g)	12	小麦・大豆・鶏肉		わふうガレージ	わふうガレージ	60	小麦
	かたくりこ	かたくりこ	0.3			ツナとひじきの サラダ	まぐろあぶらづけ	11			うどん	うどん	12	豚肉
	にびたし	にびたし	35			ひじき	1.8				ぶたにく	ぶたにく	30	
	チングンサイ	チングンサイ	10			キャベツ	20				たまねぎ	たまねぎ	10	
	ひらてん	ひらてん	3			にんじん	5				あぶらあげ	あぶらあげ	12	大豆
	あぶらあげ	あぶらあげ	6	大豆		ホールコーン	3				にんじん	にんじん	3	
	うるめぶし	うるめぶし	0.5			サラダあぶら	0.2				うるめぶし	うるめぶし	4.5	
	こいくちしようゆ	こいくちしようゆ	2.5	小麦・大豆		わふうドレッシング	7	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			みりん	みりん	3	
A 19 日 (月)	うるめぶし	うるめぶし	0.5			ゴツソメスープ	ベーコン	5	豚肉		こいくちしようゆ	こいくちしようゆ	3	小麦・大豆
	こいくちしようゆ	こいくちしようゆ	1.5			じゃがいも	30				うすくちしようゆ	うすくちしようゆ	3.5	小麦・大豆
	みりん	みりん	1.5			たまねぎ	25				さとう	さとう	0.5	
	さとう	さとう	0.5			にんじん	10				かたくりこ	かたくりこ	0.5	
	みず	みず	5			コンソメ	1.6	小麦・大豆・鶏肉			しお	しお	0.05	
	わかめのみぞし	わかめのみぞし	25	大豆		うすくちしようゆ	0.3	小麦・大豆			みず	みず	110	
	あぶらあげ	あぶらあげ	6	大豆		うすくちしようゆ	0.01				きんぴらごぼう	きんぴらごぼう	25	
	たまねぎ	たまねぎ	20			ひらてん	110	1ふくろ			にんじん	にんじん	15	
	あおねぎ	あおねぎ	3			かたくりこ	10				ひらてん	ひらてん	8	
	ほしわかめ	ほしわかめ	0.5			さといも	5				つきこんにゅう	つきこんにゅう	5	
B 19 日 (月)	うるめぶし	うるめぶし	3.3			ミルククリーム	ミルククリーム(15g)	110	乳・大豆		サラダあぶら	サラダあぶら	0.3	
	みぞ	みぞ	7	大豆		ごもぐスープ	ごもぐスープ	12			さけ	さけ	0.5	
	しろみそ	しろみそ	1	大豆		うすくちしようゆ	0.3	小麦・大豆			さとう	さとう	2	小麦・大豆
	みず	みず	110			さとう	0.2				こいくちしようゆ	こいくちしようゆ	3	
	くろはんべん	くろはんべん	8			かたくりこ	0.3				みりん	みりん	0.5	

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 22 日 (木)	パン	パン(低81g・高95g)	1こ	小麦・乳・大豆	A 23 日 (金)	ごはん	ごめ(奈良市産)	80		A 26 日 (月)	ごはん	ごめ(奈良市産)	80	
	きゅうにゅう	きゅうにゅう(200ml)	1ほん	乳		さきゅうにゅう	さきゅうにゅう(200ml)	1ほん	乳		さきゅうにゅう	さきゅう(40g)	1され	さは
	ポークチャップ	ぶたにく	30	豚肉		だいこんカレー	ぶたにく	25	豚肉		さけ	うめペースト	2	
	サラダあぶら	サラダあぶら	0.5			つちしょうが	つちしょうが	0.5			さけ	さとう	1	
	たまねぎ	たまねぎ	35			おろしにんにく	おろしにんにく	0.1			さとう	こいくちしょうゆ	2	小麦・大豆
	しめじ	しめじ	5			しお	しお	0.05			みりん	みりん	1.5	
	トマトケチャップ	トマトケチャップ	6			こしょう	こしょう	0.02			みず	みず	15	
	さとう	さとう	0.8			しろがどうしゅ	しろがどうしゅ	1						
	トンカツソース	トンカツソース	1.5			サラダあぶら	サラダあぶら	0.5						
	しお	しお	0.05			たまねぎ	たまねぎ	45						
B 23 日 (金)	コールスローサラダ	キャベツ	40		B 22 日 (木)	きゅうにゅう	きゅうにゅう(5g)	5		B 26 日 (月)	ごはん	ごめ(奈良市産)	1こ	大豆
	コールスロードレッシング	コールスロードレッシング	7			だいこん	だいこん	30			とりミンチ	8	鶏肉	
	グラムチャウダー	ベーコン	4	豚肉		カレー(ブレンド)	カレー(ブレンド)	0.6			さけ	0.6		
	あさり	あさり	10			じゅんカラーエ	じゅんカラーエ	0.3			にんじん	10		
	しろがどうしゅ	しろがどうしゅ	0.5			トマトピューレ	トマトピューレ	8			あおねぎ(奈良市産)	1		
	じゃがいも	じゃがいも	30			りんごビューレ	りんごビューレ	4			さとう	2.3		
	たまねぎ	たまねぎ	20			コンソメ	コンソメ	1.5	小麦・大豆・鶏肉		こいくちしょうゆ	1.6	小麦・大豆	
	にんじん	にんじん	13			チャツネ	チャツネ	1	りんご・大豆		みりん	0.6		
	ホールコーン	ホールコーン	10			だっしあんにゅう	だっしあんにゅう	3	乳		うすくちょうゆ	1.7	小麦・大豆	
	クリームコーン	クリームコーン	10			かくチーズ	かくチーズ	4	乳		うるめぶし	1		
A 27 日 (火)	しろいんげんまめペースト	しろいんげんまめペースト	20		A 28 日 (水)	バター	バター	4	乳	A 29 日 (木)	がすじる	がすじる	15	豚肉
	コンソメ	コンソメ	1.5	小麦・大豆・鶏肉		こむぎこ	こむぎこ	1	りんご・大豆		ぶたにく	あぶらあげ	6	大豆
	しお	しお	0.2			さとう	さとう	0.3			だいこん	20		
	こしょう	こしょう	0.03			ゆ	ゆ	40			ふともやし	20		
	じょうしんこ	じょうしんこ	1			トマトケチャップ	トマトケチャップ	2			にんじん	5		
	だっしあんにゅう	だっしあんにゅう	3	乳		こいくちょうゆ	こいくちょうゆ	0.8	小麦・大豆		あおねぎ(奈良市産)	3		
	きゅうにゅう	きゅうにゅう	40	乳		ウスターソース	ウスターソース	2.5			うるめぶし	3		
	バター	バター	0.5	乳		ヨーグルト	ヨーグルト	2	乳		みそ	8	大豆	
	みず	みず	30			みず	みず	25			さけかす	5		
						プロッコリーのサラダ	プロッコリー	20			みず	110		
B 28 日 (水)	パン	パン(低81g・高95g)	1こ	小麦・乳・大豆	B 27 日 (火)	ごはん	ごめ(奈良市産)	80		B 30 日 (金)	パン	パン(低81g・高95g)	1こ	小麦・乳・大豆
	きゅうにゅう	きゅうにゅう(200ml)	1ほん	乳		さきゅうにゅう	さきゅうにゅう(200ml)	1ほん	乳		さきゅうにゅう	さきゅう(200ml)	1ほん	乳
	ならだいすの	ならだいすの	25	豚肉		ぶたにく	ぶたにく	25	豚肉		にくだんご	にくだんご(1こ25g)	2こ	小麦・大豆・鶏肉・ごま
	ポークピーンズ	ポークピーンズ	25	豚肉		しおこうじいため	しおこうじいため	0.5			もやじいため	やきぶた	5	小麦・大豆・豚肉
	あかばどうしゅ	あかばどうしゅ	0.3			サラダあぶら	サラダあぶら	0.05			サラダあぶら	0.4		
	しお	しお	0.1			おろしにんにく	おろしにんにく	0.5			つちしょうが	0.3		
	こしょう	こしょう	0.03			さけ	さけ	0.5			トウバンジョン	0.05		
	ガーリック	ガーリック	0.03	大豆		うすくちょうゆ	うすくちょうゆ	0.8	小麦・大豆		ふともやし	35		
	たまねぎ	たまねぎ	50			こじょう	こじょう	0.03			にんじん	10		
	にんじん	にんじん	15			たまねぎ	たまねぎ	25			にら	3		
A 30 日 (金)	じゃがいも	じゃがいも	50		A 30 日 (金)	かたくりこ	かたくりこ	2.5		A 30 日 (金)	こしょう	0.01		
	だいす	だいす	20	大豆		やまとこうじ	やまとこうじ	2.5			さとう	0.5		
	コンソメ	コンソメ	1.3	小麦・大豆・鶏肉		かたくりこ	かたくりこ	0.3			こいくちょうゆ	1	小麦・大豆	
	トマトピューレ	トマトピューレ	5			とりこ	とりこ	10	豚肉		かたくりこ	0.2		
	パブリカ	パブリカ	0.05			あぶらあげ	あぶらあげ	5	大豆		5	豚肉		
	ローリエ	ローリエ	0.01			だいこん	だいこん	30			たまねぎ	20		
	こむぎこ	こむぎこ	3	小麦		にんじん	にんじん	10			にんじん	10		
	バター	バター	3	乳		あおねぎ	あおねぎ	3			あおねぎ	3		
	さとう	さとう	0.5			こむぎこ	こむぎこ	7	小麦		たまご	30	卵	
	ゆ	ゆ	20			もちこ	もちこ	5			ちゅうかスープ	1.7	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	
B 29 日 (木)	トンカツソース	トンカツソース	2		B 29 日 (木)	やまとちや	やまとちや	0.15		B 29 日 (木)	しお	0.05		
	トマトケチャップ	トマトケチャップ	2			みず	みず	10			さけ	0.5		
	トマトペースト	トマトペースト	4			うすくちょうゆ	うすくちょうゆ	3.2	小麦・大豆		こいくちょうゆ	0.5	小麦・大豆	
	なまクリーム	なまクリーム	1	乳		こいくちょうゆ	こいくちょうゆ	2	小麦・大豆		かたくりこ	0.5		
	みず	みず	25			みりん	みりん	0.5			ごまあぶら	0.2	ごま	
	ごぼうサラダ	ごぼう	30			さけ	さけ	1			みず	110		
	ごくもつす	ごくもつす	0.2			うるめぶし	うるめぶし	3						
	にんじん	にんじん	5			みず	みず	110			チョコクリーム	チョコクリーム(15g)	1ふくろ	小麦・大豆
	ごまドレッシング	ごまドレッシング	7	大豆・ごま										
	みかんジャム	みかんジャム(15g)	1ふくろ											

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。
詳しく述べ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15