

食物アレルギーの表示について

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

奈良市教育委員会 保健給食課 0742-34-4830

☆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
橋井・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・三碓・済美南
伏見南

令和7年度 小学校

学校給食献立表
2月




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 2 日 (月)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		A 3 日 (火)	パン	パン(低81g・高95g)	1こ	小麦・乳・大豆	A 4 日 (水)	ごはん	こめ(奈良市産)	80				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			
	いわしのしょうがに	いわし(35g)	1び			かぼちゃひきにくフライ	かぼちゃひきにくフライ(60g)	1こ	小麦・大豆・豚肉・りんご		だしまきたまご	だしまきたまご(50g)	1きれ	卵			
		つちしょうが こいくちしょうゆ さとう みりん さけ みず	1.2 3 3 2 1 15	小麦・大豆			あげあぶら				ぶたじゃが	ぶたにく サラダあぶら さとう こいくちしょうゆ さけ	30 0.2 1 1 0.5	豚肉 小麦・大豆			
	キャベツのごまいため	キャベツ にんじん サラダあぶら みりん うすくちしょうゆ かつおぶし しろごま すりごま	30 5 0.4 0.4 0.6 0.3 0.8 0.8	小麦・大豆		ポイルサラダ	キャベツ にんじん ノンエッグマヨネーズ(10g)	40 10 1ふくら	大豆			あさりのしぐれに	あさり つちしょうが こんがこ さとう こいくちしょうゆ たまりしょうゆ みりん さけ	20 0.6 0.04 1.2 0.8 0.8 1.6 0.8	小麦・大豆 小麦・大豆		
						コーンスープ	ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも クリームコーン ホールコーン しお こしょう コンソメ	4 40 10 10 15 15 0.1 0.03 1.5	豚肉		B 3 日 (火)						
	ふのみそしる	ふ あぶらあげ たまねぎ ほしわかめ あおねぎ(奈良市産) うるめぶし みそ しろみそ みず	0.8 6 30 0.3 3 3.6 8 1 120	小麦 大豆			ぎゅうにゅう じょうしんこ だっしふんにゅう バター みず	40 2 3 0.5 50	乳								
	B 2 日 (月)																
																	
		ふくまめ	ふくまめ(10g)	1ふくら		大豆											
A 5 日 (木)	げんりようパン	パン(66g)	1こ	小麦・乳・大豆	A 6 日 (金)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		A 9 日 (月)	ごはん	こめ(奈良市産)	80				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			
	パンネのミートソース	マカロニ ぶたミンチ おろしにんにく しお こしょう あかぶどうしゅ たまねぎ にんじん コンソメ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース トンカツソース こいくちしょうゆ パプリカ さとう みず	30 20 0.1 0.2 0.03 0.5 50 5 1.2 20 8 0.5 0.5 0.03 0.6 15	小麦 豚肉 小麦・大豆・鶏肉		おひたし	ほうれんそう はくさい しろごま すりごま こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さとう	40 0.26 1 1 0.5 0.6 0.3	大豆		ビーンズカレー	ぶたにく つちしょうが おろしにんにく しお こしょう あかぶどうしゅ サラダあぶら だいず じゃがいも たまねぎ にんじん カレーこ(ブレンド) じゅんカレーこ トマトピューレ りんごピューレ コンソメ チャツネ 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	25 0.3 0.08 0.05 0.02 1 0.3 20 50 40 10 0.6 0.3 8 4 1.5 1 3 3 4 4 0.3 35 2 0.6 2.5 2 30	豚肉 小麦・大豆 大豆 小麦・大豆・鶏肉 大豆・りんご 乳 乳 乳 小麦			
	かいそうサラダ	キャベツ かいそうミックス ゆずしょうゆドレッシング	45 0.4 8	小麦・大豆・豚肉		ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ ごぼう だいこん にんじん あおねぎ うるめぶし みそ しろみそ あかみそ みず	12 6 10 30 10 3 2 6 1 1 110	豚肉 大豆								
	くろまめきなこクリーム	くろまめきなこクリーム(10g)	1ふくら	乳・大豆・ごま													
	B 6 日 (金)																
	A 10 日 (火)	パン	パン(低81g・高95g)	1こ		小麦・乳・大豆	B 10 日 (火)	ごはん	こめ(奈良市産)		80		A 12 日 (木)	パン	パン(低81g・高95g)	1こ	小麦・乳・大豆
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)		1ぼん	乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん		乳			
ハンバーグのてりに		ハンバーグ(50g)	1こ	大豆・鶏肉・豚肉	ハンバーグのてりに	ハンバーグ(50g)		1こ	大豆・鶏肉・豚肉	チキンカツ	チキンカツ(40g)	1こ		小麦・大豆・鶏肉			
さとう こいくちしょうゆ さけ みりん かたくりこ みず		2.5 3.5 1.2 2.5 0.5 30	小麦・大豆		さとう こいくちしょうゆ さけ みりん かたくりこ みず	2.5 3.5 1.2 2.5 0.5 30		小麦・大豆	ごぼうサラダ	ごぼう こくもつす にんじん ごまドレッシング	30 0.2 5 7						
A 10 日 (火)		にんじんしりしり	にんじん まぐろあぶらづけ うすくちしょうゆ こしょう	35 14 1 0.02	小麦・大豆	にんじんしりしり		にんじん まぐろあぶらづけ うすくちしょうゆ こしょう	35 14 1 0.02	小麦・大豆	B 13 日 (金)	こめごまカロニの ミネストローネ	ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン こめごまカロニ コンソメ うすくちしょうゆ こしょう みず	5 25 25 10 5 4 1.6 0.3 0.03 110	豚肉 小麦・大豆		
		チキンスープ	どりにく サラダあぶら さけ ごぼう たまねぎ とうふ あおねぎ ちゅうかスープ	15 0.4 0.5 5 20 25 3 1.7	鶏肉 大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	かしわじる		どりにく サラダあぶら さけ ごぼう たまねぎ とうふ あおねぎ ちゅうかスープ	15 0.4 0.5 5 20 25 3 1.7	鶏肉 大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		チョコカップケーキ	チョコカップケーキ(30g)	1こ	大豆		
			こいくちしょうゆ さとう みりん みず	0.3 0.2 0.1 120	小麦・大豆			こいくちしょうゆ さとう みりん みず	0.3 0.2 0.1 120	小麦・大豆							

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 13 日 (金)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		A 16 日 (月)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		A 17 日 (火)	こめこパン	こめこパン(低81g・高95g)	1こ	小麦・乳・大豆			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳		ぶたにくと やまとまなの いためもの	ぶたにく	30	豚肉		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			
	ししゃものかんろに	ししゃものかんろに(15g)	1び	小麦・大豆			さけ	0.5			クリームシチュー	ベーコン	5	豚肉			
	こぎつねごはんのぐ	ぶたミンチ	20	豚肉			つちしょうが	0.2			じゃがいも	50					
	かきたまじる	サラダあぶら	0.5				こしょう	0.03			たまねぎ	45					
		つちしょうが	0.2				さけ	1			にんじん	20					
		にんじん	10				さとう	1			コンソメ	1.5	小麦・大豆・鶏肉				
		あぶらあげ	15	大豆			こいくちしょうゆ	1	小麦・大豆		しお	0.1					
		ホールコーン	10				はるさめ	3			こしょう	0.03					
		さとう	1.6				やまとまな	20			こむぎこ	3.5	小麦				
		こいくちしょうゆ	3.5	小麦・大豆			たまねぎ	20			バター	3.5	乳				
		さけ	1				うすくちしょうゆ	2	小麦・大豆		ぎゅうにゅう	40	乳				
みりん		1		みりん	1		かくチーズ	1	乳								
みず	5		みず	1		だっしふんにゅう	3	乳									
B 12 日 (木)	かきたまじる	たまご	30	卵	B 16 日 (月)	きりぼしだいごんの につけ	きりぼしだいごん	7		B 18 日 (水)	ツナと ひじきのサラダ	まぐるあぶらづけ	11				
	たまねぎ	25		サラダあぶら		0.5		ひじき	1.8								
	にんじん	8		あぶらあげ		6	大豆	キャベツ	20								
	あおねぎ	3		ひらてん		6		にんじん	5								
	うるめがし	3		にんじん		5		ホールコーン	3								
	しお	0.05		さとう		3	小麦・大豆	サラダあぶら	0.2								
	うすくちしょうゆ	3.5	小麦・大豆	こいくちしょうゆ		3	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						
	かたくりこ	0.5		うすくちしょうゆ		1	小麦・大豆										
	みず	110		みりん		1											
				うるめがし		1											
				みず		20											
	A 18 日 (水)	げんりょうごはん	こめ(奈良市産)	70			A 19 日 (木)	パン	パン(低81g・高95g)		1こ	小麦・乳・大豆	A 20 日 (金)	ごはん	こめ(奈良市産)	80	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)		1ぼん	乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん		乳			
みそにこみうどん		うどん	60	小麦	ブレンオムレツ	ブレンオムレツ(50g)		1こ	卵・さば・さけ	さばのたつたあげ	さばのたつたあげ(40g)	1きれ		小麦・大豆・さば			
ちりめんたくあん		ぶたにく	10	豚肉	トマトケチャップ	5			あげあぶら								
		かまぼこ	8		ポトフ	20		豚肉	うちまめ	6	大豆						
		あぶらあげ	8	大豆	ぶたにく	0.2			あぶらあげ	6	大豆						
		はくさい	20		サラダあぶら	0.1			だいごん	35							
		にんじん	5		おろしにんにく	0.1			にんじん	10							
		みそ	6	大豆	たまねぎ	35			こいくちしょうゆ	3	小麦・大豆						
		あかみそ	4	大豆	にんじん	10			さとう	0.3							
		こいくちしょうゆ	1.5	小麦・大豆	じゃがいも	40			みりん	2							
		さとう	0.3		だいごん	50			うるめがし	1							
	みりん	1		キャベツ	35		みず	12									
	だしこんぶ	0.5		コンソメ	1.5	小麦・大豆・鶏肉	あぶらあげ	6	大豆								
うるめがし	3		こしょう	0.02		たまねぎ	25										
みず	120		ローリエ	0.02		とうふ	30	大豆									
B 17 日 (火)	ちりめんたくあん	きざみたくあん	12	大豆	B 20 日 (金)	ミルククリーム	ミルククリーム(15g)	1ふくら	乳・大豆	B 19 日 (木)	どうふのみそじる	あぶらあげ	6	大豆			
	ちりめんじゃこ	8				ほうしわかめ	0.3										
	サラダあぶら	0.5				あおねぎ	3										
	さとう	0.5				うるめがし	3.3										
	みりん	1				みそ	7	大豆									
	こいくちしょうゆ	0.8	小麦・大豆			しろみそ	1	大豆									
	しろごま	1.5	ごま			みず	110										
	A 24 日 (火)	あげパン	パン(81g)	1こ		小麦・乳・大豆	A 25 日 (水)	ごはん	こめ(奈良市産)		80		A 26 日 (木)	パン	パン(低81g・高95g)	1こ	小麦・乳・大豆
		あげあぶら				ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん		乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳	
		グラニューとう	6			ぶたにくの しょうがいため		ぶたにく	30		豚肉	どうぶナゲット		どうぶナゲット(1こ20g)	2こ	小麦・大豆・豚肉	
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳		こまあぶら		0.5	ごま		あげあぶら						
		コーンしゅうまい	2こ	小麦・大豆・豚肉		つちしょうが		0.8			エリンギの マヨネーズいため	ベーコン		5	豚肉		
はくさいのスープに		15	豚肉	おろしにんにく	0.05			マカロニ	4	小麦							
ぶたにく		0.3		たまねぎ	25			エリンギ	12								
サラダあぶら		30		にんじん	10			にんじん	10								
はくさい		10		こいくちしょうゆ	3.5	小麦・大豆		こまつな	12								
にんじん		10		さとう	1.3			ノンエッグマヨネーズ	4	大豆							
たまねぎ		20		みりん	1			しお	0.02								
ふともやし		10		りんごピューレ	2.5	りんご		こしょう	0.03								
にら	3		かたくりこ	0.3		こいくちしょうゆ	0.3	小麦・大豆									
B 25 日 (水)	はるさめ	5		B 24 日 (火)	がんもとこんさいの にもの	ミニがんも	20	大豆	B 27 日 (金)	コンソメスープ	コンソメ	40	小麦・大豆・鶏肉				
	ちゅうかスープ	2	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		ごぼう	10		じゃがいも		40							
	こいくちしょうゆ	0.3	小麦・大豆		にんじん	10		たまねぎ		30							
	さけ	0.5			こんにゃく	8		にんじん		10							
	かたくりこ	0.3			サラダあぶら	0.3		サラダあぶら		0.5							
	みず	80			うるめがし	1		コンソメ		1.6	小麦・大豆・鶏肉						
	キャンディチーズ	1こ	乳		さけ	1.5	小麦・大豆	うすくちしょうゆ		0.3	小麦・大豆						
	A 27 日 (金)	ごはん	こめ(奈良市産)		80		A 27 日 (金)	じゃがいものみそじる		じゃがいも	30		B 26 日 (木)	しお	0.05		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)		1ぼん	乳		たまねぎ		25		みず		110			
		ピビンバ	ぶたにく		30	豚肉		あぶらあげ		6	大豆						
		トックスープ	サラダあぶら		0.5			ほしわかめ		0.3							
			さけ		0.6			あおねぎ		3							
ガーリック			0.02	大豆	うるめがし	3.3											
ほうれんそう			25		みそ	7		大豆									
にんじん			10		しろみそ	1		大豆									
ふともやし			15		みず	110											
さとう			2.5														
みりん			1														
こいくちしょうゆ			4	小麦・大豆													
かたくりこ	0.3																
しろごま	0.8		ごま														
すりごま	0.8	ごま															
B 26 日 (木)	いちみとうがらし	0.01															
	コチジャン	0.4	大豆														
	トックスープ	トック	15														
	ベーコン	5	豚肉														
	とうふ	25	大豆														
	キャベツ	20															
	にんじん	5															
	にら	3															
	ちゅうかスープ	1.7	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま														
	しお	0.05															
	みず	110															

奈良県産の食材

米・小麦粉・上新粉・米粉マカロニ・米粉パン

豆腐・青ねぎ・キャベツ・大和まな



	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)
2月分平均栄養量(A班)	658	15	34	360	91	4.1	226	0.5	0.5	22	5.7	2.3
2月分平均栄養量(B班)	659	15	34	358	91	4.1	226	0.5	0.5	22	5.6	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

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