

令和8年度 小学校 学校給食献立表

4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・カシューナッツ・牛肉(牛)・キウイフルーツ(キウイ)・ごま・さけ・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉(鶏)・バナナ・豚肉(豚)・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご
 ※()カゴ内は献立表アレルギー欄の表示です。

☆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・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 9日 (木)	パン	パン(低81g・高95g)	1こ	乳 小麦 大豆	A 10日 (金)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		A 13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	
	フルーツのケチャップあえ	フルーツ(40g)	1ぼん	豚		ピピンバ	ぶたにく	25	豚		だしまきたまご	だしまきたまご(50g)	1きれ	卵	
	トマトペースト	3					サラダあぶら	0.5				しんじやがに	ぶたにく	25	豚
	トマトケチャップ	3					さけ	0.6					サラダあぶら	0.2	
	ウスターソース	0.3					ガーリック	0.02	大豆				さとう	1	
	トンカツソース	0.4					ほうれんそう	25					こいくちしょうゆ	1	小麦 大豆
	さとう	0.2					ふともやし	15					さけ	0.5	
	ようがらし	0.04					にんじん	10					じゃがいも	70	
	じゃがいもとツナのいためもの	じゃがいも	30				きりぼしだいこん	5					たまねぎ	45	
	にんじん	10			さとう	2.5				にんじん	15				
	まぐろあぶらづけ	15	大豆		みりん	1				いとこんにやく	30				
	うすくちしょうゆ	0.1	小麦 大豆		こいくちしょうゆ	4	小麦 大豆			さとう	2				
	しお	0.02			かたくりこ	0.3				みりん	1				
	こしょう	0.03			しろごま	0.8	ごま			こいくちしょうゆ	4	小麦 大豆			
	ノンエッグマヨネーズ	5	大豆		すりごま	0.8	ごま			うすくちしょうゆ	1	小麦 大豆			
	コンソメスープ	ペーコン	5	豚		いちみどうがらし	0.01			しお	0.1				
		キャベツ	30			コチジャン	0.4	大豆			みず	20			
		たまねぎ	20		トッグスープ	トッグ	15				ちりめんじゃこ	3			
		にんじん	10			ペーコン	5	豚			ひじき	1			
		ホールコーン	5			とうふ	25	大豆			かつおぶし	1			
		コンソメ	1.6	小麦 大豆 鶏		キャベツ	20				しおこんぶ	0.5	小麦 大豆		
		うすくちしょうゆ	0.3	小麦 大豆		にんじん	5				しろごま	2	ごま		
		こしょう	0.01			にら	3				こめず	0.4			
		みず	110			ちゅうかスープ	1.7	小麦 小麦 大豆 鶏 豚			さとう	1			
											こいくちしょうゆ	0.8	小麦 大豆		
											みりん	0.8			
											さけ	0.4			
											みず	3			
A 14日 (火)	あじつけパン	あじつけパン(低81g・高95g)	1こ	乳 小麦 大豆	A 15日 (水)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		A 16日 (木)	げんりょうパン	パン(66g)	1こ	乳 小麦 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	
	チキンナゲット	チキンナゲット(1こ20g)	2こ	小麦 大豆 鶏 豚		ハンバーグのてりに	ハンバーグ(50g)	1こ	大豆 鶏 豚		ミートソース	スパゲティ	30	小麦	
		あげあぶら					さとう	2.5				ぶたミンチ	20	豚	
		にんじんしりしり	にんじん	35			こいくちしょうゆ	3.5	小麦 大豆			ガーリック	0.03	大豆	
		まぐろあぶらづけ	15	大豆			さけ	1.2				しお	0.2		
		うすくちしょうゆ	1	小麦 大豆			みりん	2.5				こしょう	0.03		
		こしょう	0.02				かたくりこ	0.5				あかぶどうしゅ	0.3		
		ごめごまカロニのミネストローネ	ペーコン	5		豚	みず	30				たまねぎ	50		
			キャベツ	30				ちりめんたくあん	12		大豆		にんじん	20	
		たまねぎ	30			ちりめんじゃこ	4			コンソメ	1.2	小麦 大豆 鶏			
		ホールコーン	5			サラダあぶら	0.5			トマトピューレ	22				
		ごめごまカロニ	4			さとう	0.5			トマトケチャップ	8				
		コンソメ	1.6	小麦 大豆 鶏		みりん	1			ウスターソース	0.5				
		うすくちしょうゆ	0.3	小麦 大豆		こいくちしょうゆ	0.8	小麦 大豆		トンカツソース	0.5				
		こしょう	0.03			しろごま	1.5	ごま		こいくちしょうゆ	0.5	小麦 大豆			
		みず	110			とうふのみそじる	30	大豆		パプリカ	0.03				
										さとう	0.6				
										みず	15				
										オリーブあぶら	0.3				
										キャベツ	35				
										にんじん	5				
										なのはな	5				
										ノンエッグマヨネーズ(10g)	1ふくら	大豆			
										はちみつレモンゼリー	1こ				
A 17日 (金)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		A 20日 (月)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		A 21日 (火)	パン	パン(低81g・高95g)	1こ	乳 小麦 大豆	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳		さばのうめに	さば(40g)	1きれ	さば		パン	パン(低81g・高95g)	1こ	乳 小麦 大豆	
	にしんのかんろに	にしんのかんろに(25g)	1きれ	小麦 大豆			うめペースト	2			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳	
	うらがみそぼろ	ぶたにく	15	豚			さけ	1			ミートコロッケ	ミートコロッケ(60g)	1こ	小麦 大豆 豚	
		サラダあぶら	0.3				さとう	2				あげあぶら			
		さとう	1.6				こいくちしょうゆ	2	小麦 大豆			かいそうサラダ	キャベツ	40	
		こいくちしょうゆ	1	小麦 大豆			みりん	1.5					にんじん	5	
		さけ	0.5				みず	15					かいそうミックス	0.4	
		ふともやし	10					ぶたにくのしおこうじため	20		豚		ゆずしょうゆドレッシング	7	小麦 大豆 豚
		ごぼう	10					ぶたにく	0.5				コーンスープ	ペーコン	4
	いとこんにやく	10				サラダあぶら	0.05				たまねぎ	35			
	にんじん	10				おろしにんにく	0.05				にんじん	10			
	ひらてん	7				さけ	0.5				クリームコーン	15			
	こいくちしょうゆ	1.7	小麦 大豆			うすくちしょうゆ	0.8	小麦 大豆			ホールコーン	15			
	みりん	1				こしょう	0.03				しろいんげんまめペースト	20			
						たまねぎ	25				しお	0.1			
						にんじん	10				こしょう	0.03			
						キャベツ	20				コンソメ	1.5	小麦 大豆 鶏		
						しおこうじ	2.5				ぎゅうにゅう	40	乳		
						かたくりこ	0.3				じょうしんこ	2			
						ぶしぞうめん	6	小麦			だっしふんにゅう	3	乳		
						あぶらあげ	6	大豆			バター	0.5	乳		
						たまねぎ	25				みず	50			
						にんじん	15								
						あおねぎ	3								
						うるめぶし	3.3								
						みそ	5	大豆							
						しろみそ	1	大豆							
						みず	130								
B 16日 (木)	じゃがいものみそじる	じゃがいも	30		B 20日 (月)	にゅうめん	ぶしぞうめん	6	小麦	B 22日 (水)	パン	パン(低81g・高95g)	1こ	乳 小麦 大豆	
		たまねぎ	25				あぶらあげ	6	大豆		パン	パン(低81g・高95g)	1こ	乳 小麦 大豆	
		あぶらあげ	5	大豆			たまねぎ	25			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳	
		ほしわかめ	0.3				にんじん	15							
		あおねぎ	3				あおねぎ	3							
		うるめぶし	3.3				うるめぶし	3.3							
		みそ	7	大豆			みそ	5	大豆						
		しろみそ	1	大豆			しろみそ	1	大豆						
		みず	110				みず	130							



古都をらの日



食育の日

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 22日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とん汁 やさしいため	こめ(奈良市産)	80		A 23日 (木)	パン ぎゅうにゅう はるキャベツと しんじやがの シチュー	パン(低81g・高95g)	1こ	乳 小麦 大豆	A 24日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう まぐろのそぼろに がんものにももの	こめ(奈良市産)	80				
		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	まぐろあぶらつけ	40	大豆
		ぶたにく	30	豚			ベーコン	5	豚			つちしょうが	0.26		さとう	1	
		サラダあぶら	0.5				キャベツ	35				こいくちしょうゆ	1	小麦 大豆	みりん	0.5	
		おろしにんにく	0.2				じゃがいも	50				ミニがんも	10	大豆	ごぼう	10	
		さけ	0.3				たまねぎ	25				こんにやく	10		こんにやく	10	
		こしょう	0.03				にんじん	10				にんじん	15		にんじん	15	
		たまねぎ	30				クリームコーン	10				サラダあぶら	0.3		サラダあぶら	0.3	
		にんじん	5				コンソメ	1.8	小麦 大豆 鶏			うるめぶし	1		うるめぶし	1	
		あかみそ	4	大豆			しお	0.05				さけ	1.5		さけ	1.5	小麦 大豆
B 21日 (火)	かきたまじる	さとう	2		B 24日 (金)	ごぼうサラダ チョコクリーム	ごぼう	30		B 23日 (木)	ぶたじる	ぶたにく	8	豚			
		みりん	2				ごぼう	30				あぶらあげ	6	大豆	あぶらあげ	6	大豆
		かたくりこ	0.5				こくもつす	0.2				きりぼしだいこん	1.5		きりぼしだいこん	1.5	
		ひじき	3				にんじん	5				たまねぎ	20		たまねぎ	20	
		サラダあぶら	0.5				ごまドレッシング	7	小麦 ごま 大豆			にんじん	15		にんじん	15	
		あぶらあげ	6	大豆			チョコクリーム(15g)	1ふくら	小麦 大豆			あおねぎ	3		あおねぎ	3	
		にんじん	5									うるめぶし	2		うるめぶし	2	
		つきこんにやく	5									みそ	7	大豆	みそ	7	大豆
		うるめぶし	1									しろみそ	1	大豆	しろみそ	1	大豆
		こいくちしょうゆ	3	小麦 大豆								あかみそ	1	大豆	あかみそ	1	大豆
A 27日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー	こめ(奈良市産)	80		A 28日 (火)	パン ぎゅうにゅう はるまき あおなのソテー わかめスープ	パン(低81g・高95g)	1こ	乳 小麦 大豆	B 28日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう はるまき あおなのソテー わかめスープ	こめ(奈良市産)	80				
		ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			はるまき(50g)	1ぼん	小麦 大豆 鶏 ごま	はるまき(50g)	1ぼん	小麦 大豆 鶏 ごま
		ぶたにく	20	豚			あけあぶら					あおなのソテー	6	鶏	あおなのソテー	6	鶏
		つちしょうが	0.3				ブラントグルト	6	鶏			こまつな	15		こまつな	15	
		おろしにんにく	0.08				こまつな	15				キャベツ	25		キャベツ	25	
		しお	0.05				ホールコーン	5				ホールコーン	5		ホールコーン	5	
		こしょう	0.02				サラダあぶら	0.3				サラダあぶら	0.3	小麦 大豆 鶏	サラダあぶら	0.3	小麦 大豆 鶏
		あかぶどうしゅ	1				コンソメ	0.3	小麦 大豆 鶏			コンソメ	0.3	小麦 大豆 鶏	コンソメ	0.3	小麦 大豆 鶏
		サラダあぶら	0.3				しお	0.05				しお	0.05		しお	0.05	
		じゃがいも	50				こしょう	0.03				わかめスープ	5	豚	わかめスープ	5	豚
B 27日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー コールスローサラダ	たまねぎ	45		B 30日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう かやくごはんのぐ わかたけじる かしわもち	たまねぎ	20		B 30日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう かやくごはんのぐ わかたけじる かしわもち	こめ(奈良市産)	80				
		にんじん	20				とりにく	15	鶏			とりにく	15	鶏	とりにく	15	鶏
		カレーこ(ブレンド)	0.6				あぶらあげ	12	大豆			あぶらあげ	12	大豆	あぶらあげ	12	大豆
		じゆんカレーこ	0.3				いとこんにやく	15				いとこんにやく	15		いとこんにやく	15	
		りんごビュレ	4	りんご			にんじん	10				にんじん	10		にんじん	10	
		トマトビュレ	8				ごぼう	5				ごぼう	5		ごぼう	5	
		コンソメ	1.5	小麦 大豆 鶏			サラダあぶら	0.2				サラダあぶら	0.2		サラダあぶら	0.2	
		チャツネ	1	大豆 りんご			さけ	2				さけ	2		さけ	2	
		だっしふんにゅう	3	乳			さとう	3				さとう	3		さとう	3	
		かくチーズ	4	乳			こいくちしょうゆ	2	小麦 大豆			こいくちしょうゆ	2	小麦 大豆	こいくちしょうゆ	2	小麦 大豆
バター	4	乳	うすくちしょうゆ	2.5	小麦 大豆	うすくちしょうゆ	2.5	小麦 大豆	うすくちしょうゆ	2.5	小麦 大豆						
こむぎこ	4	小麦	みりん	1		みりん	1		みりん	1							
さとう	0.3		みず	10		みず	10		みず	10							
ゆ	40																
トマトケチャップ	2																
こいくちしょうゆ	0.8	小麦 大豆															
ウスターソース	2.5																
ヨーグルト	2	乳															
みず	30																
ギョーザ	40																
にんじん	5																
ホールコーン	5																
コールスロードレッシング	7																
A 30日 (木)	パン ぎゅうにゅう ポークチャップ グリーンアスパラサラダ グラムチャウダー	パン(低81g・高95g)	1こ	乳 小麦 大豆	B 30日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう かやくごはんのぐ わかたけじる かしわもち	パン(低81g・高95g)	1こ	乳 小麦 大豆	B 30日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう かやくごはんのぐ わかたけじる かしわもち	こめ(奈良市産)	80				
		ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			とりにく	15	鶏			とりにく	15	鶏	とりにく	15	鶏
		ぶたにく	30	豚			あぶらあげ	12	大豆			あぶらあげ	12	大豆	あぶらあげ	12	大豆
		サラダあぶら	0.5				いとこんにやく	15				いとこんにやく	15		いとこんにやく	15	
		たまねぎ	35				にんじん	10				にんじん	10		にんじん	10	
		トマトケチャップ	6				ごぼう	5				ごぼう	5		ごぼう	5	
		さとう	0.8				サラダあぶら	0.2				サラダあぶら	0.2		サラダあぶら	0.2	
		トンカツソース	1.5				さけ	2				さけ	2		さけ	2	
		しお	0.05				さとう	3				さとう	3		さとう	3	
		グリーンアスパラ	30				こいくちしょうゆ	2	小麦 大豆			こいくちしょうゆ	2	小麦 大豆	こいくちしょうゆ	2	小麦 大豆
アスパラガス	5		うすくちしょうゆ	2.5	小麦 大豆	うすくちしょうゆ	2.5	小麦 大豆	うすくちしょうゆ	2.5	小麦 大豆						
ホールコーン	10		みりん	1		みりん	1		みりん	1							
わふうドレッシング	7	小麦 大豆 鶏 豚 りんご	みず	10		みず	10		みず	10							
ベーコン	5	豚															
あさり	10																
しろぶどうしゅ	0.5																
たまねぎ	20																
にんじん	10																
じゃがいも	40																
しろいんげんまめペースト	15																
コンソメ	1.5	小麦 大豆 鶏															
しお	0.2																
こしょう	0.03																
じょうしんこ	2																
ぎゅうにゅう	40	乳															
だっしふんにゅう	3	乳															
バター	1	乳															
みず	30																

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)
4月分平均栄養量(A班)	660	15	34	351	83	3.7	232	0.5	0.5	28	6.0	2.4
4月分平均栄養量(B班)	659	14	32	344	84	3.5	231	0.5	0.5	26	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

奈良県産の食材

米・小麦粉・上新粉・青ねぎ
米粉マカロニ・梅ペースト



ししまろく
© 奈良市観光協会

令和8年度 給食実施予定日のお知らせ

一学期:4月9日(木)~7月16日(木) ※1年生開始日:4月15日(水)
 二学期:8月26日(水)~12月22日(火)
 三学期:1月8日(金)~3月23日(火)

●食育の日テーマ●

「食育の日」は奈良市マスコットキャラクターししまろくがお知らせします。



「食育の日」は、食育の一層の定着を図るために、「食育基本計画」により定められています。奈良市の学校給食では、各年度で「食育の日」のテーマを定め、テーマにちなんだ献立が毎月登場します。令和8年度のテーマは「食のユネスコ無形文化遺産 日本と世界の食文化を知ろう」です。

●古都ならの日●

「古都ならの日」の献立は、奈良市産米PRのシンボルマークでお知らせします。



奈良への関心を深めてもらうため、奈良市産米のご飯を中心に、地場産物や郷土料理を取り入れています。この日は和食を味わう日として牛乳をつけずに提供します。
※牛乳はつきませんので、お茶の準備をお願いします。