

令和8年度 小学校

学校給食献立表

6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
※()カコ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。

Table with 2 columns: Class (A班, B班) and Menu items (e.g., 橋井・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, 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).

Main menu table with columns: Date (日), Dish Name (献立名), Food Name (食品名), Portion (1人分(g)), Allergen (アレルギー), Day (日), Dish Name (献立名), Food Name (食品名), Portion (1人分(g)), Allergen (アレルギー), Day (日), Dish Name (献立名), Food Name (食品名), Portion (1人分(g)), Allergen (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	日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルギー
A 17日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとならすの あまからに かたひらあかね ちりめん かきたまじる	こめ(奈良市産)	80		A 18日 (木)	パン ぎゅうにゅう かぼちゃと やまとポークフライ ごぼうサラダ こめマカロニの ミネストローネ ブルーベリージャム	パン(低81g・高95g)	1	乳 小麦 大豆	A 19日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとキャベツの ごときみそいため 日本 食育の日 ならあえ ずまじる	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					
		ぶたにく	30	豚			かぼちゃとポークフライ(50g)	1ご	小麦 大豆 豚					
		あまからに	0.3				あげあぶら							
		さけ	1.2				ごぼう	30						
		なす	25				こくもつす	0.2						
		にんじん	10				にんじん	5						
		さとう	3				ごまドレッシング	7	ごま 大豆					
		みりん	3				ペーコン	5	豚					
		こいくちしょうゆ	2	小麦 大豆			キャベツ	25						
かたくりこ	0.5		たまねぎ	25										
みず	4.5		にんじん	10										
ちりめん	5		ホールコーン	5										
かたひらあかね	4		こめマカロニ	4										
ちりめん	15		コンソメ	1.6	小麦 大豆 鶏									
キャベツ	0.3		うすくちしょうゆ	0.3	小麦 大豆									
サラダあぶら	0.5		こしょう	0.03										
さとう	1		みず	1.10										
みりん	1		ブルーベリージャム(15g)	1ぶくろ										
こいくちしょうゆ	1	小麦 大豆												
しろごま	0.5	ごま												
すりごま	0.5	ごま												
かきたまじる	30	卵												
たまご	25													
たまねぎ	8													
にんじん	3													
あおなご	3													
うるめぶし	0.05													
しお	3.5	小麦 大豆												
うすくちしょうゆ	0.5													
かたくりこ	0.5													
みず	1.10													
B 16日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう もずくどんぶり ぼるさめスープ シークワーサーゼリー	こめ(奈良市産)	80		A 22日 (月)	けんりょうパン ぎゅうにゅう ペンネの トマトクリーム ツナとひじきの サラダ チヨグクリーム	パン(66g)	1	乳 小麦 大豆	A 23日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくの しょうがいため キャベツの ごまいため じゃがいもの みそしる	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					
		もずく	25	豚			マカロニ	30	小麦					
		ぼるさめスープ	5	豚			ペーコン	12	豚					
		シークワーサーゼリー(50g)	1ご				しろぶどうしゅ	0.5						
		かたくりこ	0.5				たまねぎ	30						
		みず	25				にんじん	5						
		たまねぎ	7				エリンギ	5						
		にんじん	25				オリーブあぶら	0.3						
		あおなご	10				しお	0.2						
ちゅうかスープ	1.7	小麦 ごま 大豆 鶏 豚	こしょう	0.02										
こいくちしょうゆ	0.3	小麦 大豆	ガーリック	0.1	大豆									
さけ	0.3		コンソメ	1.5	小麦 大豆 鶏									
ごまあぶら	0.3	ごま	ローリエ	0.02										
みず	1.20		パプリカ	0.01										
A 25日 (木)	パン ぎゅうにゅう ぎげミンチカツ ポイルサラダ コーンスープ	パン(低81g・高95g)	1	乳 小麦 大豆	B 22日 (月)	ツナとひじきの サラダ チヨグクリーム ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ゴールスローサラダ	パン(66g)	1	乳 小麦 大豆	A 24日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくの しょうがいため キャベツの ごまいため じゃがいもの みそしる	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					
		ぎげミンチカツ(50g)	1ご	小麦 さけ 大豆			マカロニ	30	小麦					
		ポイルサラダ	40				ペーコン	12	豚					
		コーンスープ	5	豚			しろぶどうしゅ	0.5						
		たまねぎ	35				たまねぎ	30						
		にんじん	10				にんじん	5						
		クリームコーン	15				エリンギ	5						
		ホールコーン	15				オリーブあぶら	0.3						
		しろいんげんまめペースト	20				しお	0.2						
しお	0.1		こしょう	0.02										
こしょう	0.03		ガーリック	0.1	大豆									
コンソメ	1.5	小麦 大豆 鶏	コンソメ	1.5	小麦 大豆 鶏									
ぎゅうにゅう	40	乳	ローリエ	0.02										
じょうしんこ	2		パプリカ	0.01										
だっしふんにゅう	3	乳	トマトピューレ	3										
バター	0.5	乳	トマトケチャップ	5										
みず	50		かくチーズ	1.5	乳									
B 26日 (金)	パン ぎゅうにゅう タツガルピ ごもくスープ ほちみつレモンゼリー	パン(低81g・高95g)	1	乳 小麦 大豆	A 29日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう だじまきたまご ごきつねごはんのぐ かぼちゃのみそしる	パン(66g)	1	乳 小麦 大豆	B 23日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくの しょうがいため キャベツの ごまいため じゃがいもの みそしる	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					
		タツガルピ	20	鶏			マカロニ	30	小麦					
		ごもくスープ	5	豚			ペーコン	12	豚					
		ほちみつレモンゼリー(60g)	1ご				しろぶどうしゅ	0.5						
		ごまあぶら	0.5	ごま			たまねぎ	30						
		おろしにんにく	0.04				にんじん	5						
		さけ	0.5				エリンギ	5						
		こいくちしょうゆ	1	小麦 大豆			オリーブあぶら	0.3						
		しお	0.03				しお	0.2						
トッポギ	20		こしょう	0.02										
はくさいキムチ	4		あかぶどうしゅ	1										
キャベツ	35		サラダあぶら	0.5										
たまねぎ	20		じゃがいも	50										
にんじん	10		たまねぎ	50										
にら	3		にんじん	20										
あかみそ	0.5	大豆	カレーこ(ブレンド)	0.6										
コチジャン	0.2	大豆	じゅんカレーこ	0.3										
みそ	2	大豆	トマトピューレ	8										
ちゅうかスープ	0.2	小麦 ごま 大豆 鶏 豚	りんごピューレ	4	りんご									
さとう	0.8		コンソメ	1.5	小麦 大豆 鶏									
みりん	0.3		チャツネ	1	大豆 りんご									
かたくりこ	0.3		だっしふんにゅう	3	乳									
A 30日 (火)	パン ぎゅうにゅう タツガルピ ごもくスープ ほちみつレモンゼリー	パン(低81g・高95g)	1	乳 小麦 大豆	B 25日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう だじまきたまご ごきつねごはんのぐ かぼちゃのみそしる	パン(66g)	1	乳 小麦 大豆	A 29日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくの しょうがいため キャベツの ごまいため じゃがいもの みそしる	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					
		タツガルピ	20	鶏			マカロニ	30	小麦					
		ごもくスープ	5	豚			ペーコン	12	豚					
		ほちみつレモンゼリー(60g)	1ご				しろぶどうしゅ	0.5						
		ごまあぶら	0.5	ごま			たまねぎ	30						
		おろしにんにく	0.04				にんじん	5						
		さけ	0.5				エリンギ	5						
		こいくちしょうゆ	1	小麦 大豆			オリーブあぶら	0.3						
		しお	0.03				しお	0.2						
トッポギ	20		こしょう	0.02										
はくさいキムチ	4		あかぶどうしゅ	1										
キャベツ	35		サラダあぶら	0.5										
たまねぎ	20		じゃがいも	50										
にんじん	10		たまねぎ	50										
にら	3		にんじん	20										
あかみそ	0.5	大豆	カレーこ(ブレンド)	0.6										
コチジャン	0.2	大豆	じゅんカレーこ	0.3										
みそ	2	大豆	トマトピューレ	8										
ちゅうかスープ	0.2	小麦 ごま 大豆 鶏 豚	りんごピューレ	4	りんご									
さとう	0.8		コンソメ	1.5	小麦 大豆 鶏									
みりん	0.3		チャツネ	1	大豆 りんご									
かたくりこ	0.3		だっしふんにゅう	3	乳									
B 30日 (火)	パン ぎゅうにゅう タツガルピ ごもくスープ ほちみつレモンゼリー	パン(低81g・高95g)	1	乳 小麦 大豆	B 25日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう だじまきたまご ごきつねごはんのぐ かぼちゃのみそしる	パン(66g)	1	乳 小麦 大豆	A 29日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくの しょうがいため キャベツの ごまいため じゃがいもの みそしる	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					
		タツガルピ	20	鶏			マカロニ	30	小麦					
		ごもくスープ	5	豚			ペーコン	12	豚					
		ほちみつレモンゼリー(60g)	1ご				しろぶどうしゅ	0.5						
		ごまあぶら	0.5	ごま			たまねぎ	30						
		おろしにんにく	0.04				にんじん	5						
		さけ	0.5				エリンギ	5						
		こいくちしょうゆ	1	小麦 大豆			オリーブあぶら	0.3						
		しお	0.03				しお	0.2						
トッポギ	20		こしょう	0.02										
はくさいキムチ	4		あかぶどうしゅ	1										
キャベツ	35		サラダあぶら	0.5										
たまねぎ	20		じゃがいも	50										
にんじん	10		たまねぎ	50										
にら	3		にんじん	20										
あかみそ	0.5	大豆	カレーこ(ブレンド)	0.6										
コチジャン	0.2	大豆	じゅんカレーこ	0.3										
みそ	2	大豆	トマトピューレ	8										
ちゅうかスープ	0.2	小麦 ごま 大豆 鶏 豚	りんごピューレ	4	りんご									
さとう	0.8		コンソメ	1.5	小麦 大豆 鶏									
みりん	0.3		チャツネ	1	大豆 りんご									
かたくりこ	0.3		だっしふんにゅう	3	乳									

奈良県産の食材


米・小麦粉・上新粉・米粉パン・米粉マカロニ

吉野くず・大豆・豆腐・奈良のはちみつ大豆

青ねぎ・片平あかね漬・玉ねぎ・なす

梅ペースト・ブルーベリージャム

かぼちゃと大和ポークフライ



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)
6月分平均栄養量(A班)	655	16	32	382	90	3.6	228	0.5	0.5	31	5.5	2.3
6月分平均栄養量(B班)	656	16	31	381	90	3.6	228	0.5	0.5	31	5.5	2.2
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