

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 20 日 (火)	パン	パン(低81g・高95g)	130	乳 小麦 大豆	A 21 日 (水)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		A 22 日 (木)	パン	パン(低81g・高95g)	130	乳 小麦 大豆
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	130	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	130	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	130	乳
	ポークチャップ	ぶたにく サラダあぶら たまねぎ ほうれんそう トマトケチャップ さとう トンカツソース しお	30 0.5 35 5 6 0.8 1.5 0.05	豚		ぶたにくの かきソースいため	ぶたにく サラダあぶら つちしょうが おろしにんにく たまねぎ にんじん こいくちしょうゆ かきピューレ みりん さとう かたくりこ	30 0.5 0.8 0.05 35 10 3.5 2 1.5 1 0.3	豚 小麦 大豆		ごもくスープ	ベーコン とうふ たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ あおねぎ ちゅうかスープ	230 5 30 15 5 8 10 3 1.7	小麦 ごま 大豆 鶏 豚
	ポテトサラダ	じゃがいも にんじん ノンエッグマヨネーズ(10g)	50 10 130	大豆		ぎんぴらごぼう	ごぼう にんじん ごまあぶら ひらてん つきこんにやく さとう こいくちしょうゆ みりん	25 15 0.3 5 5 1.6 2.4 0.4	ごま 小麦 大豆			しお こしょう みず	0.05 0.03 110	
B 21 日 (水)	キャベツのスープ	キャベツ たまねぎ にんじん コンソメ うすくちしょうゆ こしょう みず	25 30 10 1.6 0.3 0.01 110	小麦 大豆 鶏 小麦 大豆	B 20 日 (火)	にゅうめん	そうめん あぶらあげ かまぼこ たまねぎ あおねぎ うるめぶし だしこんぶ うすくちしょうゆ しお みず	6 5 5 25 3 3 0.2 2.5 0.1 135	小麦 大豆 大豆 小麦 大豆	B 23 日 (金)	だいがくいも	さつまいも あげあぶら さとう こいくちしょうゆ こめず みず くろごま	70 8 0.4 0.3 5 0.5	小麦 大豆 大豆
	ベビーチーズ	ベビーチーズ(10g)	130	乳										
A 23 日 (金)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		A 26 日 (月)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		A 27 日 (火)	はいがパン	はいがパン(低81g・高95g)	130	乳 小麦 大豆
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	130	乳		ぶたにくと やまとまなの いためもの	ぶたにく サラダあぶら つちしょうが こしょう さけ さとう こいくちしょうゆ はるさめ やまとまな たまねぎ うすくちしょうゆ みりん みず	30 0.5 0.2 0.03 1 1 1 3 20 20 2 1 1	豚 小麦 大豆		きゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	130	乳
	ビーフカレー	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 大豆 大豆 大豆 大豆 りんご 小麦 大豆 鶏 大豆 りんご 小麦 大豆 鶏 乳 乳 乳 小麦		きりぼしだいごんの ツナマヨいため	きりぼしだいごん にんじん まぐろあぶらづけ しろごま すりごま こいくちしょうゆ ノンエッグマヨネーズ	230 3 5 5 5 0.5 0.5 0.5 5	大豆 鶏 豚 小麦 小麦 ごま 小麦 ごま 小麦 大豆 大豆					
	コールスローサラダ	キャベツ にんじん ホールコーン コールスロートレッシング	40 5 5 7			がんもと こんさいのもの	ミニがんと ごぼう こんにやく にんじん サラダあぶら うるめぶし さけ こいくちしょうゆ みりん さとう みず	20 10 10 15 0.3 1 1.5 2 1 30	大豆 大豆 大豆 大豆 小麦 大豆		こめこマカロニの ミネストローネ	ベーコン たまねぎ にんじん こまつな ホールコーン こめこマカロニ コンソメ うすくちしょうゆ こしょう みず	5 45 10 15 5 4 1.6 0.3 0.03 110	豚 小麦 大豆 鶏 小麦 大豆
B 22 日 (木)	ほうろく	ほうろく(20g)	130	小麦 かに さけ 大豆	B 26 日 (月)	ほうれんそうと豆腐の みそしる	ぶ あぶらあげ たまねぎ にんじん ほうれんそう ほしわかめ うるめぶし みそ しろみそ みず	0.8 6 30 5 10 0.3 3.3 7 1 110	小麦 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆	B 28 日 (水)				
A 28 日 (水)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		A 29 日 (木)	パン	パン(低81g・高95g)	130	乳 小麦 大豆	A 30 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)	130	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	130	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	130	乳
	にんじんの きのこごはんのぐ	ぶたにく サラダあぶら さけ あぶらあげ ほししいたけ えのきたけ しめじ にんじん いとこんにやく こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さとう みず	10 0.2 1 10 0.2 5 5 10 10 1 1 0.5 2 13	鶏 大豆		ハンバーグの ケチャップに	ハンバーグ(かぼちゃ 60g) トマトケチャップ トマトペースト ウスターソース さとう ようがらし みず	5 4 5 2.5 0.25 0.02 20	大豆 鶏 豚		きゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	130	乳
	りきゅうじる	とうふ あぶらあげ ごぼう にんじん だいこん あおねぎ うるめぶし みそ しろみそ あかみそ ねりごま みず	20 5 10 10 10 3 3.3 5 1 1 4 110	大豆 大豆		ポイルサラダ	キャベツ にんじん ホールコーン ナムルドレッシング	40 10 5 7	小麦 ごま 大豆 鶏 豚		トックススープ	トック ベーコン とうふ はくさい にんじん にら ちゅうかスープ	15 5 25 20 5 3 1.7	豚 大豆 大豆 小麦 ごま 大豆 鶏 豚
B 27 日 (火)					B 30 日 (金)	グラムチャウダー	ベーコン あさり しろぶどうしゅ たまねぎ にんじん じゃがいも しろいんげんまめペースト コンソメ しお こしょう じょうしんこ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう バター みず	5 10 0.5 25 10 40 15 1.5 0.2 0.03 2 40 3 1 30	豚 小麦 大豆 鶏	B 29 日 (木)				

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)	VBI (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
10月分平均栄養量	664	15	34	375	96	3.8	230	0.5	0.5	22	5.5	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・米粉マカロニ・青ねぎ

大和みな・柿ピューレ・ブルーベリージャム



奈良の郷土料理や地場産物を
使った献立を中心に、レシピを
紹介しています。ぜひご家庭
でも作ってみてください！



↑ホームページはこちら！