令和8年度　　小学校

学校給食献立表

11月



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・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
※（）ｶｯｺ内は献立表アレルゲン欄の表示です。

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　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)	アレルゲン
A 2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ぽん	乳
	だしまきたまご	だしまきたまご(50g)	1きれ	卵
	ぶたじゃが	ぶたにく	30	豚
		サラダあぶら	0.2	
		さとう	1	
		こいくちしょうゆ	1	小麦 大豆
		さけ	0.5	
		じゃがいも	70	
		たまねぎ	50	
		にんじん	20	
		いとこんにゃく	30	
		さやいんげん	5	
		さとう	2	
		みりん	1	
		こいくちしょうゆ	4	小麦 大豆
		うすくちしょうゆ	1	小麦 大豆
		しお	0.1	
		みず	20	
B 2日(月)	あさりのしぐれに	あさり	20	
		つちしょうが	0.6	
		こんぶこ	0.04	
		さとう	1.2	
		こいくちしょうゆ	0.8	小麦 大豆
		たまりしょうゆ	0.8	小麦 大豆
		みりん	1.6	
		さけ	0.8	
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ぽん	乳
	ブルコギ	ぶたにく	30	豚
		ごまあぶら	1	ごま
		おろしにんにく	0.3	
		さけ	2	
		コチジャン	0.5	大豆
		こいくちしょうゆ	2	小麦 大豆
		さとう	0.8	
		たまねぎ	30	
		にんじん	10	
		ふともやし	10	
		にら	3	
		しろごま	0.5	ごま
	わかめスープ	ベーコン	4	豚
		ほしわかめ	0.5	
		とうふ	30	大豆
		にんじん	5	
		チンゲンサイ	10	
		たまねぎ	10	
		あおねぎ	3	
		ちゅうかスープ	1.7	小麦 ごま 大豆 鶏 豚
		こいくちしょうゆ	0.2	小麦 大豆
		さけ	0.5	
		こしょう	0.03	
		みず	120	
	ぼうソーセージ	ぼうソーセージ(20g)	1ぽん	小麦 かに さけ 大豆
B 4日(水)	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ぽん	乳
	ブルコギ	ぶたにく	30	豚
		ごまあぶら	1	ごま
		おろしにんにく	0.3	
		さけ	2	
		コチジャン	0.5	大豆
		こいくちしょうゆ	2	小麦 大豆
		さとう	0.8	
		たまねぎ	30	
		にんじん	10	
		ふともやし	10	
		にら	3	
		しろごま	0.5	ごま
	わかめスープ	ベーコン	4	豚
		ほしわかめ	0.5	
		とうふ	30	大豆
		にんじん	5	
		チンゲンサイ	10	
		たまねぎ	10	
		あおねぎ	3	
		ちゅうかスープ	1.7	小麦 ごま 大豆 鶏 豚
		こいくちしょうゆ	0.2	小麦 大豆
		さけ	0.5	
		こしょう	0.03	
		みず	120	
	ぼうソーセージ	ぼうソーセージ(20g)	1ぽん	小麦 かに さけ 大豆
A 5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ぽん	乳
	きのこのクリームスパゲティ	スパゲティ	30	小麦
		ベーコン	5	豚
		たまねぎ	30	
		にんじん	15	
		しめじ	7	
		えのきたけ	7	
		エリンギ	7	
		オリーブあぶら	0.3	
		しお	0.1	
		こしょう	0.03	
		コンソメ	1.5	小麦 大豆 鶏
		じょうしんこ	2	
		ぎゅうにゅう	40	乳
		だっしふんにゅう	2	乳
		なまクリーム	1	乳
		バター	0.5	乳
		みず	30	
B 6日(金)	キャベツのソテー	フランクフルト	8	鶏
		サラダあぶら	0.2	
		キャベツ	45	
		にんじん	5	
		コンソメ	0.3	小麦 大豆 鶏
		こしょう	0.02	
		うすくちしょうゆ	0.5	小麦 大豆
	チョコクリーム	チョコクリーム(15g)	1ふくろ	小麦 大豆
A 6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ぽん	乳
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	30	豚
		ごまあぶら	0.5	ごま
		つちしょうが	0.8	
		おろしにんにく	0.05	
		たまねぎ	25	
		にんじん	10	
		こいくちしょうゆ	3.5	小麦 大豆
		さとう	1.3	
		みりん	1	
		りんごピューレ	2.5	りんご
		かたくりこ	0.3	
	きりぼしだいこんのつけ	きりぼしだいこん	7	
		サラダあぶら	0.5	
		あぶらあげ	5	大豆
		ひらてん	5	
		にんじん	5	
		さとう	3	
		こいくちしょうゆ	3	小麦 大豆
		うすくちしょうゆ	1	小麦 大豆
		みりん	1	
		うるめぶし	1	
		みず	20	
B 5日(木)	はくさいのみそしる	はくさい	35	
		たまねぎ	25	
		あぶらあげ	5	大豆
		あおねぎ	3	
		うるめぶし	3.3	
		みそ	7	大豆
		しろみそ	1	大豆
		みず	110	
A 9日(月)	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ぽん	乳
	ブルコギ	ぶたにく	30	豚
		ごまあぶら	1	ごま
		おろしにんにく	0.3	
		さけ	2	
		コチジャン	0.5	大豆
		こいくちしょうゆ	2	小麦 大豆
		さとう	0.8	
		たまねぎ	30	
		にんじん	10	
		ふともやし	10	
		にら	3	
		しろごま	0.5	ごま
	わかめスープ	ベーコン	4	豚
		ほしわかめ	0.5	
		とうふ	30	大豆
		にんじん	5	
		チンゲンサイ	10	
		たまねぎ	10	
		あおねぎ	3	
		ちゅうかスープ	1.7	小麦 ごま 大豆 鶏 豚
		こいくちしょうゆ	0.2	小麦 大豆
		さけ	0.5	
		こしょう	0.03	
		みず	120	
	ぼうソーセージ	ぼうソーセージ(20g)	1ぽん	小麦 かに さけ 大豆
B 9日(月)	ごはん	こめ(奈良市産)	80	
	ぶたにくとキャベツのごとくみそいため	ぶたにく	28	豚
		ごまあぶら	0.5	ごま
		おろしにんにく	0.05	
		さけ	0.3	
		こしょう	0.03	
		たまねぎ	10	
		にんじん	5	
		キャベツ	35	
		にら	5	
		ごとくみそ	2.2	大豆
		みそ	0.5	大豆
		さとう	0.5	
		こいくちしょうゆ	0.5	小麦 大豆
		かたくりこ	0.5	
	こうやのこのにもの	こうやのこ	7	大豆
		とりミンチ	10	鶏
		さけ	0.6	
		にんじん	10	
		あおねぎ(奈良市産)	1.5	
		さとう	2.3	
		こいくちしょうゆ	1.6	小麦 大豆
		みりん	0.6	
		うすくちしょうゆ	1.7	小麦 大豆
		うるめぶし	1	
		みず	35	
	にゅうめん	そうめん	6	小麦
		あぶらあげ	6	大豆
		かまぼこ	4	
		たまねぎ	25	
		あおねぎ(奈良市産)	3	
		うるめぶし	3	
		だしこんぶ	0.2	
		うすくちしょうゆ	2.5	小麦 大豆
		しお	0.1	
		みず	135	
	とうにゅうタルト	とうにゅうタルト(22g)	1こ	大豆
B 10日(火)	ごはん	こめ(奈良市産)	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぽん	乳
	ギムダグごはんのぐ	ぶたにく	30	豚
		さけ	0.2	
		サラダあぶら	0.3	
		はくさいキムチ	15	
		きざみたくあん	15	大豆
		こいくちしょうゆ	0.5	小麦 大豆
	キャベツのごまいため	キャベツ	30	
		にんじん	5	
		サラダあぶら	0.4	
		みりん	0.4	
		うすくちしょうゆ	0.6	小麦 大豆
		かつおぶし	0.3	
		しろごま	0.8	ごま
		すりごま	0.8	ごま
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	35	
		たまねぎ	20	
		あぶらあげ	5	大豆
		ほしわかめ	0.3	
		あおねぎ	3	
		うるめぶし	3.3	
		みそ	7	大豆
		しろみそ	1	大豆
		みず	110	
A 11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ぽん	乳
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	30	豚
		ごまあぶら	0.5	ごま
		つちしょうが	0.8	
		おろしにんにく	0.05	
		たまねぎ	25	
		にんじん	10	
		こいくちしょうゆ	3.5	小麦 大豆
		さとう	1.3	
		みりん	1	
		りんごピューレ	2.5	りんご
		かたくりこ	0.3	
	きりぼしだいこんのつけ	きりぼしだいこん	7	
		サラダあぶら	0.5	
		あぶらあげ	5	大豆
		ひらてん	5	
		にんじん	5	
		さとう	3	
		こいくちしょうゆ	3	小麦 大豆
		うすくちしょうゆ	1	小麦 大豆
		みりん	1	
		うるめぶし	1	
		みず	20	
B 11日(水)	さつまいもとりんごのあまに	さつまいも	65	
		りんご	10	りんご
		バター	2	乳
		さとう	3	
		みず	20	
A 12日(木)	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ぽん	乳
	ミートゴロッケ	ミートゴロッケ(60g)	1こ	小麦 大豆 豚
		あげあぶら		
	こんさいサラダ	ごぼう	25	
		こくもつす	0.2	
		れんこん	5	
		にんじん	10	
		ごまドレッシング	7	ごま 大豆
	コーンスープ	ベーコン	4	豚
		たまねぎ	35	
		にんじん	10	
		クリームコーン	15	
		ホールコーン	15	
		しろいんげんまめペースト	20	
		しお	0.1	
		こしょう	0.03	
		コンソメ	1.5	小麦 大豆 鶏
		ぎゅうにゅう	40	乳
		じょうしんこ	2	
		だっしふんにゅう	3	乳
		バター	0.5	乳
		みず	50	
B 12日(木)	ごはん	こめ(奈良市産)	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぽん	乳
	ハンバーグのてりに	ハンバーグ(50g)	1こ	大豆 鶏 豚
		さとう	2.5	
		こいくちしょうゆ	3.5	小麦 大豆
		さけ	1.2	
		みりん	2.5	
		かたくりこ	0.5	
		みず	30	
	やさいいため	やきぶた	3	小麦 大豆 豚
		つちしょうが	0.2	
		ごまあぶら	0.3	ごま
		うすくちしょうゆ	1	小麦 大豆
		キャベツ	35	
		にんじん	8	
		にら	5	
		さとう	0.5	
		こいくちしょうゆ	1	小麦 大豆
		こしょう	0.01	
	かきたまじる	たまご	30	卵
		たまねぎ	25	
		かまぼこ	8	
		あおねぎ	3	
		うるめぶし	3	
		しお	0.05	
		うすくちしょうゆ	3.5	小麦 大豆
		かたくりこ	0.5	
		みず	110	
A 13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ぽん	乳
	ハンバーグのてりに	ハンバーグ(50g)	1こ	大豆 鶏 豚
		さとう	2.5	
		こいくちしょうゆ	3.5	小麦 大豆
		さけ	1.2	
		みりん	2.5	
		かたくりこ	0.5	
		みず	30	
	やさいいため	やきぶた	3	小麦 大豆 豚
		つちしょうが	0.2	
		ごまあぶら	0.3	ごま
		うすくちしょうゆ	1	小麦 大豆
		キャベツ	35	
		にんじん	8	
		にら	5	
		さとう	0.5	
		こいくちしょうゆ	1	小麦 大豆
		こしょう	0.01	
	かきたまじる	たまご	30	卵
		たまねぎ	25	
		かまぼこ	8	
		あおねぎ	3	
		うるめぶし	3	
		しお	0.05	
		うすくちしょうゆ	3.5	小麦 大豆
		かたくりこ	0.5	
		みず	110	
B 16日(月)	げんりょうごはん	こめ(奈良市産)	70	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぽん	乳
	ちくわのほうじちゃあげ	やきちくわ(25g)	1ぽん	
		ほうじちゃ	0.2	
		てんぷらこ	5	小麦
		みず	6	
		あげあぶら		
	よしのくずのあんかけうどん	うどん	60	小麦
		とりにく	10	鶏
		あぶらあげ	10	大豆
		にんじん	10	
		はくさい	20	
		ほししいたけ	0.2	
		あおねぎ(奈良市産)	3	
		だしこんぶ	0.5	
		うるめぶし	3	
		うすくちしょうゆ	5	小麦 大豆
		こいくちしょうゆ	2	小麦 大豆
		みりん	1	
		さとう	0.5	
		しお	0.1	
		よしのくず	1	
		みず	110	
	てづくりうめひじきふりかけ	ちりめんじゃこ	5	
		うめペースト	1.2	
		ひじき	1.2	
		かつおぶし	0.5	
		しおこんぶ	0.5	小麦 大豆
		しろごま	1.5	ごま
		さとう	0.8	
		こいくちしょうゆ	0.5	小麦 大豆
		みりん	1	
		さけ	0.5	
		こめず	0.2	
		みず	3	
A 17日(火)	こめこパン	こめこパン(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ぽん	乳
	ならだいずのポークビーンズ	ぶたにく	30	豚
		サラダあぶら	0.3	
		あかぶどうしゅ	1	
		しお	0.1	
		こしょう	0.03	
		ガーリック	0.03	大豆
		たまねぎ	50	
		にんじん	15	
		じゃがいも	50	
		だいず	20	大豆
		コンソメ	1.3	小麦 大豆 鶏
		トマトピューレ	5	
		パプリカ	0.05	
		ローリエ	0.01	
		こむぎこ	3	小麦
		バター	3	乳
		さとう	0.5	
		ゆ	20	
		トンカツソース	2	
		トマトケチャップ	2	
		トマトペースト	4	
		なまクリーム	1	乳
		みず	25	
B 18日(水)	かいそうサラダ	キャベツ	40	
		かいそうミックス	0.4	
		ホールコーン	5	
		ゆずしょうゆドレッシング	7	小麦 大豆 豚

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルゲン
A 18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ぽん	乳
	かしわのすきやき	とりにく	18	鶏
		サラダあぶら	0.3	
		こいくちしょうゆ	1	小麦 大豆
		さとう	1	
		やきどうふ	30	大豆
		ふ	3	小麦
		いとこんにゃく	20	
		たまねぎ	40	
		はくさい	40	
		しろな	10	
		しろねぎ	10	
		こいくちしょうゆ	7	小麦 大豆
		うすくちしょうゆ	0.7	小麦 大豆
		さとう	4	
		さけ	1	
		しお	0.02	
B 17日 (火)	ならづけきんぴら	ぶたにく	5	豚
		さけ	0.5	
		ごまあぶら	0.3	ごま
		ひらてん	8	
		ごぼう	25	
		にんじん	15	
		ならづけ	2	
		さとう	2	
		こいくちしょうゆ	3	小麦 大豆
		みりん	0.5	
	ならだいずのなっとう	なっとう(30g)	1こ	小麦 大豆
A 19日 (木)	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ぽん	乳
	やまとちゃクリスピーチキン	やまとちゃクリスピーチキン(50g)	1こ	大豆 鶏
		あげあぶら		
	だいこんサラダ	だいこん	35	
		みずな	3	
		にんじん	5	
		わふうドレッシング	7	小麦 大豆 鶏 豚 りんご
	こめこマカロニのミネストローネ	ベーコン	5	豚
		キャベツ	25	
		たまねぎ	25	
		にんじん	10	
		ホールコーン	5	
		こめこマカロニ	4	
		コンソメ	1.6	小麦 大豆 鶏
		うすくちしょうゆ	0.3	小麦 大豆
		こしょう	0.03	
		みず	110	
B 20日 (金)	みかんジャム	みかんジャム(15g)	1ふくろ	
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ぽん	乳
	さばのしそに	さば(40g)	1きれ	さば
		あかしそペースト	2	
		さけ	1	
		さとう	2	
		こいくちしょうゆ	2	小麦 大豆
		みりん	1.5	
		みず	15	
	やまとまなのにびたし	やまとまな	20	
		はくさい	30	
		にんじん	5	
		あぶらあげ	5	大豆
		うるめぶし	0.5	
		さとう	0.5	
		みりん	1.5	
		こいくちしょうゆ	2.5	小麦 大豆
		うすくちしょうゆ	0.5	小麦 大豆
		みず	5	
	どうふのみそしる	どうふ	30	大豆
		たまねぎ	25	
		あぶらあげ	5	大豆
		ほしわかめ	0.3	
		あおねぎ	3	
		うるめぶし	3.3	
		みそ	7	大豆
		しろみそ	1	大豆
		みず	110	
B 21日 (木)	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ぽん	乳
	ブレーンオムレツ	ブレーンオムレツ(50g)	1こ	卵 さば さけ
		トマトケチャップ	5	
	リヨネーズポテト	ベーコン	5	豚
		サラダあぶら	0.3	
		じゃがいも	55	
		たまねぎ	30	
		バター	2	乳
		しお	0.1	
		こしょう	0.01	
		おろしにんにく	0.1	
	ジュリエンヌスープ	フランクフルト	10	鶏
		サラダあぶら	0.3	
		キャベツ	30	
		たまねぎ	25	
		にんじん	10	
		パセリ	0.5	
		コンソメ	1.6	小麦 大豆 鶏
		うすくちしょうゆ	0.3	小麦 大豆
		こしょう	0.01	
		みず	110	
B 22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ぽん	乳
	こぎつねごはんのぐ	とりミンチ	20	鶏
		サラダあぶら	0.5	
		さけ	1	
		つちしょうが	0.2	
		にんじん	10	
		あぶらあげ	15	大豆
		ホールコーン	10	
		さとう	1.6	
		こいくちしょうゆ	3.5	小麦 大豆
		みりん	1	
	ぶたじる	ぶたにく	20	豚
		ごぼう	10	
		だいこん	30	
		にんじん	10	
		あおねぎ	3	
		うるめぶし	2.5	
		みそ	6	大豆
		しろみそ	1	大豆
		あかみそ	1	大豆
		みず	110	
	みかん	みかん(80g)	1こ	
B 23日 (土)	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ぽん	乳
	あげぎょうざ	ぎょうざ(1こ18g)	2こ	小麦 大豆 豚
		あげあぶら		
	チャプチェ	ぶたにく	20	豚
		サラダあぶら	0.3	
		つちしょうが	0.8	
		おろしにんにく	0.1	
		さけ	1	
		こいくちしょうゆ	1	小麦 大豆
		たまねぎ	40	
		にんじん	5	
		はるさめ	4	
		にら	4	
		コチジャン	0.2	大豆
		ちゅうかスープ	0.5	小麦 ごま 大豆 鶏 豚
		こいくちしょうゆ	1.5	小麦 大豆
		さとう	1	
		みりん	0.7	
		かたくりこ	0.3	
		みず	1	
	ちゅうかスープ	ぎょにくソーセージ	10	小麦 大豆
		とうふ	20	大豆
		たまねぎ	25	
		にんじん	10	
		チンゲンサイ	8	
		サラダあぶら	0.3	
		ちゅうかスープ	1.7	小麦 ごま 大豆 鶏 豚
		こいくちしょうゆ	0.5	小麦 大豆
		さけ	0.5	
		みず	110	
B 24日 (火)	ごはん	こめ(奈良市産)	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぽん	乳
	いわしのおかかに	いわし(35g)	1ひ	
		つちしょうが	1	
		かつおぶし	0.5	
		こいくちしょうゆ	2.6	小麦 大豆
		さとう	2.6	
		みりん	1.8	
		さけ	0.8	
		みず	13	
	あつあげとやさいのにもの	あつあげ	15	大豆
		はくさい	30	
		こまつな	10	
		にんじん	5	
		うるめぶし	0.5	
		こいくちしょうゆ	2.5	小麦 大豆
		うすくちしょうゆ	0.5	小麦 大豆
		みりん	1.5	
		さとう	0.5	
		みず	5	
	さつまいものみそしる	さつまいも	30	
		たまねぎ	25	
		あぶらあげ	7	大豆
		あおねぎ	3	
		うるめぶし	3.3	
		みそ	7	大豆
		しろみそ	1	大豆
		みず	110	
B 25日 (水)	ラ・フランスゼリー	ラ・フランスゼリー(40g)	1こ	
A 25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ぽん	乳
	ポークカレー	ぶたにく	30	豚
		つちしょうが	0.3	
		おろしにんにく	0.08	
		しお	0.05	
		こしょう	0.02	
		あかぶどうしゅ	1	
		サラダあぶら	0.3	
		じゃがいも	50	
		たまねぎ	45	
		にんじん	20	
		カレーこ(ブレンド)	0.6	
		じゅんカレーこ	0.3	
		りんごピューレ	4	りんご
		トマトピューレ	8	
		コンソメ	1.5	小麦 大豆 鶏
		チャツネ	1	大豆 りんご
		だっしふんにゅう	3	乳
		かくチーズ	4	乳
		バター	4	乳
		こむぎこ	4	小麦
		さとう	0.3	
		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	
	コールスローサラダ	キャベツ	40	
		にんじん	5	
		コールスロードレッシング	7	
	ふくじんづけ	ふくじんづけ	12	小麦 大豆
B 26日 (木)	みかん	みかん(80g)	1こ	
A 26日 (木)	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ぽん	乳
	あげぎょうざ	ぎょうざ(1こ18g)	2こ	小麦 大豆 豚
		あげあぶら		
	チャプチェ	ぶたにく	20	豚
		サラダあぶら	0.3	
		つちしょうが	0.8	
		おろしにんにく	0.1	
		さけ	1	
		こいくちしょうゆ	1	小麦 大豆
		たまねぎ	40	
		にんじん	5	
		はるさめ	4	
		にら	4	
		コチジャン	0.2	大豆
		ちゅうかスープ	0.5	小麦 ごま 大豆 鶏 豚
		こいくちしょうゆ	1.5	小麦 大豆
		さとう	1	
		みりん	0.7	
		かたくりこ	0.3	
		みず	1	
B 27日 (金)	ちゅうかスープ	ぎょにくソーセージ	10	小麦 大豆
		とうふ	20	大豆
		たまねぎ	25	
		にんじん	10	
		チンゲンサイ	8	
		サラダあぶら	0.3	
		ちゅうかスープ	1.7	小麦 ごま 大豆 鶏 豚
		こいくちしょうゆ	0.5	小麦 大豆
		さけ	0.5	
		みず	110	













11月16日～20日は**地産地消ウィーク**です。
奈良県で生産された食べ物や郷土料理を、たくさん給食に取り入れています。
地域の自然の恵みや歴史に興味を持って食べましょう。

奈良県産の食材

米・米粉パン・小麦粉・上新粉・天ぷら粉
米粉マカロニ・吉野くず・大豆・納豆・青ねぎ
しろな・大和まな・赤しそペースト
梅ペースト・みかんジャム・大和茶
大和茶クリスピーチキン



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)
11月分平均栄養量(A班)	657	15	32	364	87	3.7	210	0.5	0.5	26	5.2	2.3
11月分平均栄養量(B班)	656	15	33	366	87	3.7	210	0.5	0.5	26	5.3	2.4
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