令和8年度　　小学校

学校給食献立表

12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
A1日(火)	あげパン	パン（81g）	1こ	乳 小麦 大豆
		あげあぶら		
		グラニューとう	6	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう（200ml）	1ぽん	乳
	コーンしゅうまい	コーンしゅうまい（1こ30g）	1こ	小麦 大豆 豚
	こんにゃくラーメン	ぶたにく	20	豚
		サラダあぶら	0.5	
		ガーリック	0.03	大豆
		こしょう	0.03	
		こいくちしょうゆ	1.5	小麦 大豆
		さけ	1	
		こんにゃくめん	65	
		はくさい	20	
		たまねぎ	10	
		にんじん	10	
		あおねぎ	3	
		ちゅうかスープ	2.5	小麦 ごま 大豆 鶏 豚
B2日(水)		とりがらスープ	2	大豆 鶏 豚
		みず	120	
A2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 しおこうじ いため	ぶたにく	25	豚
		サラダあぶら	0.5	
		おろしにんにく	0.05	
		さけ	0.5	
		うすくちしょうゆ	0.8	小麦 大豆
		こしょう	0.03	
		たまねぎ	25	
		にら	5	
		しおこうじ	2.5	
		かたくりこ	0.3	
	きりぼしだいこんの につけ	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	
B3日(木)	かきたまじる	たまご	30	卵
		とうふ	10	大豆
		たまねぎ	15	
		にんじん	5	
		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	
A4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
	こうやどうふの そぼろどんぶり	ぶたミンチ	28	豚
		つちしょうが	1	
		さけ	0.5	
		こうやどうふ	3.3	大豆
		にんじん	10	
		ごぼう	5	
		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
		さとう	3	
		みりん	1	
		みず	5	
	おひたし	ほうれんそう	20	
		はくさい	30	
		しろごま	0.5	ごま
		すりごま	1.5	ごま
		こいくちしょうゆ	1	小麦 大豆
		うすくちしょうゆ	0.6	小麦 大豆
		さとう	0.3	
B4日(金)	にゅうめん	ふしそうめん	6	小麦
		あぶらあげ	6	大豆
		かまぼこ	6	
		たまねぎ	20	
		にんじん	10	
		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	
A7日(月)	ごはん	こめ（奈良市産）	80	
	いわしのしょうがに	いわし（35g）	1ひ	
		つちしょうが	1.2	
		こいくちしょうゆ	3	小麦 大豆
		さとう	3	
		みりん	2	
		さけ	1	
		みず	15	
	やまとまなと あつあげの にもの	やまとまな	25	
		あつあげ	15	大豆
		にんじん	5	
		うるめぶし	0.5	
		こいくちしょうゆ	2	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	
B7日(月)	かすじる	ぶたにく	10	豚
		あぶらあげ	8	大豆
		だいこん	20	
		ふともやし	10	
		にんじん	5	
		あおねぎ（奈良市産）	3	
		うるめぶし	3	
		みそ	5	大豆
		ごとくみそ	3	大豆
		さけかす	5	
		みず	110	
	やまとちゃだいふく	やまとちゃだいふく（35g）	1こ	大豆
A8日(火)	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
	マカロニの クリームに	マカロニ	25	小麦
		ベーコン	6	豚
		たまねぎ	35	
		にんじん	15	
		エリンギ	5	
		しめじ	5	
		しお	0.1	
		こしょう	0.03	
		コンソメ	1.5	小麦 大豆 鶏
		かくチーズ	3	乳
		ぎゅうにゅう	40	乳
		じょうしんこ	2.5	
		だっしふんにゅう	3	乳
		バター	0.5	乳
		なまクリーム	1	乳
		みず	30	
		オリーブあぶら	0.5	
B9日(水)	ツナとひじきの サラダ	まぐろあぶらづけ	12	
		ひじき	1.8	
		キャベツ	20	
		にんじん	5	
		ホールコーン	3	
		サラダあぶら	0.2	
		ごまドレッシング	7	ごま 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
A10日(木)	あじつけパン	あじつけパン（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
	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
		あげあぶら		
	ポトフ	ぶたにく	18	豚
		サラダあぶら	0.2	
		おろしにんにく	0.1	
		たまねぎ	40	
		にんじん	15	
		じゃがいも	45	
		かぶ	30	
		キャベツ	40	
		コンソメ	1.5	小麦 大豆 鶏
		こしょう	0.02	
		ローリエ	0.02	
		みず	40	
	ぼうゾーセージ	ぼうゾーセージ（20g）	1ぽん	小麦 かに さけ 大豆
	ヨーグルト	ヨーグルト（70g）	1こ	乳
A11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
	ぶたにくのすきやき	ぶたにく	25	豚
		サラダあぶら	0.5	
		さけ	1	
		さとう	1	
		こいくちしょうゆ	1	小麦 大豆
		たまねぎ	40	
		いとこんにゃく	20	
		はくさい	40	
		しろな	15	
		しろねぎ	10	
		やきどうふ	30	大豆
		ふ	3	小麦
		さとう	4	
		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
B10日(木)	たかなちりめん	たかなづけ	15	小麦 大豆
		ちりめんじゃこ	8	
		しろごま	2	ごま
		ごまあぶら	0.3	ごま
		こいくちしょうゆ	0.5	小麦 大豆
		さとう	0.5	
		みりん	0.3	
A9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
	さけミンチカツ	さけミンチカツ（50g）	1こ	小麦 さけ 大豆
		あげあぶら		
	ふゆやさいサラダ	だいこん	25	
		みずな	10	
		にんじん	5	
		れんこん	8	
		わふうドレッシング	7	小麦 大豆 鶏 豚 りんご
B11日(金)	クリームシチュー	ベーコン	5	豚
		じゃがいも	45	
		たまねぎ	45	
		にんじん	20	
		しめじ	5	
		クリームコーン	10	
		コンソメ	1.8	小麦 大豆 鶏
		しお	0.05	
		こしょう	0.03	
		かくチーズ	2	乳
		じょうしんこ	2.5	
		ぎゅうにゅう	35	乳
		だっしふんにゅう	2	乳
		バター	0.3	乳
		なまクリーム	1	乳
		みず	25	

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルゲン
A 14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
	ビビンバ	ぶたにく	30	豚
		ごまあぶら	0.5	ごま
		さけ	0.6	
		ガーリック	0.02	大豆
		ほうれんそう	25	
		にんじん	10	
		ふともやし	15	
		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
		コチジャン	0.4	大豆
		いちみとうがらし	0.01	
	わかめスープ	ベーコン	5	豚
		ほしわかめ	0.5	
		とうふ	30	大豆
		にんじん	5	
		たまねぎ	20	
		にら	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	
	だいこんキムチ	だいこんキムチ	12	大豆 ゼラチン
		りんご		
B 14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
	チキンカレー	とりにく	14	鶏
		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	0.5	
		じゃがいも	50	
		たまねぎ	50	
		にんじん	20	
		カレーこ(ブレンド)	0.6	
		じゅんカレーこ	0.3	
		トマトピューレ	8	
		りんごピューレ	4	りんご
		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	3	乳
		バター	4	乳
		こむぎこ	4	小麦
		さとう	0.3	
		ゆ	35	
		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	
	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
	ミニアセロラゼリー	ミニアセロラゼリー(22g)	1こ	

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルゲン
A 15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ぽん	乳
	ハンバーグのケチャップに	ハンバーグ(モミのき 60g)	1こ	大豆 鶏 豚
		トマトケチャップ	4	
		トマトペースト	5	
		ウスターソース	2.5	
		さとう	0.25	
		ようがらし	0.02	
		みず	20	
	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー	20	
		キャベツ	20	
		ホールコーン	5	
		ナムルドレッシング	7	小麦 ごま 大豆 鶏 豚
	コンソメスープ	ベーコン	5	豚
		じゃがいも	30	
		たまねぎ	25	
		にんじん	10	
		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	
	いちごクレープ	いちごクレープ(30g)	1こ	大豆
B 16日 (水)				
A 21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
	まぐろのそぼろに	まぐろあぶらづけ	40	
		つちしょうが	0.26	
		さとう	1	
		こいくちしょうゆ	1	小麦 大豆
		みりん	0.5	
	かぼちゃのにもの	とりミンチ	10	鶏
		かぼちゃ	45	
		つちしょうが	1	
		さとう	1.8	
		さけ	1	
		こいくちしょうゆ	2.5	小麦 大豆
		みりん	1.5	
		かたくりこ	0.5	
		みず	20	
	ぶたじる	ぶたにく	10	豚
		あぶらあげ	5	大豆
		ごぼう	10	
		だいこん	20	
		にんじん	5	
		ふともやし	10	
		あおねぎ(奈良市産)	3	
		うるめぶし	2	
		みそ	6	大豆
		しろみそ	1	大豆
		あかみそ	1	大豆
		みず	110	
B 21日 (月)				

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルゲン
A 16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
	さばのたつたあげ	さばのたつたあげ(40g)	1きれ	小麦 さば 大豆
		あげあぶら		
	ならのっぺ	さといも	10	
		あつあげ	20	大豆
		だいこん	25	
		にんじん	10	
		こんにゃく	8	
		ほししいたけ	0.2	
		こんぶ	0.1	
		しいたけのもどしじる	3	
		うるめぶし	1	
		さとう	0.7	
		うすくちしょうゆ	2.5	小麦 大豆
		こいくちしょうゆ	0.7	小麦 大豆
		みりん	0.6	
		みず	12	
	はくさいのみそしる	はくさい	35	
		たまねぎ	25	
		あぶらあげ	6	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 15日 (火)				
A 22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ぽん	乳
	はるまき	はるまき(50g)	1ぽん	小麦 ごま 大豆 鶏
		あげあぶら		
	はっぽうさい	ぶたにく	20	豚
		つちしょうが	0.8	
		ごまあぶら	0.3	ごま
		さけ	0.5	
		こいくちしょうゆ	0.5	小麦 大豆
		たまねぎ	40	
		はくさい	50	
		チンゲンサイ	15	
		にんじん	15	
		きくらげ	0.2	
		うずらたまご	20	卵
		ちゅうかスープ	1.7	小麦 ごま 大豆 鶏 豚
		とりがらスープ	0.8	大豆 鶏 豚
		ガーリック	0.03	大豆
		こしょう	0.02	
		こいくちしょうゆ	0.5	小麦 大豆
		かたくりこ	1	
		みず	10	
	りんごジャム	りんごジャム(15g)	1ふくろ	りんご
B 18日 (金)				

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)
12月分平均栄養量	656	15	33	390	85	3.2	230	0.5	0.5	25	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・上新粉・青ねぎ・キャベツ・しろな
ほうれん草・大和まな・大根キムチ・大和茶大福

12月は、14日(月)に化学肥料・化学合成農薬を慣行栽培と比べ、7割以上低減した奈良市産米(令和8年度米)を使用します。