令和６年度　小学校

学校給食献立表

奈良市教育委員会　保健給食課　0742－34－4830

食物アレルギーの表示について

表示義務のある特定原材料８品目（卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ）を表示しています。

推奨20品目及び、その他のアレルギーについては別途加工食品の原材料配合割合一覧表でご確認ください。（原則としてそば・落花生は使用していません）

☆小学校はA班とB班に分け、ご飯・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・登美ケ丘・青和・東登美ケ丘・二名・西大寺北・平城西・大安寺西・ならやま・朱雀・鼓阪北・佐保台・佐保川・左京

B班　済美・大安寺・東市・辰市・明治・帯解・伏見・富雄南・富雄北・田原・柳生・興東・あやめ池・鳥見・六条・富雄第三・三碓・済美南・伏見南・月ヶ瀬・都祁

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A8日（水）	ごはん	こめ（奈良市産）	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	ハンバーグのてりに	ハンバーグ（50g）	1こ	
		さとう	2.5	
		こいくちしょうゆ	3.5	小麦
		さけ	1.2	
		みりん	2.5	
		かたくりこ	0.5	
		みず	30	
	チンゲンサイのちゅうかいため	チキンフランク	5	
		ごまあぶら	0.3	
		にんじん	5	
		キャベツ	30	
		チンゲンサイ	15	
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	0.5	小麦
		さけ	0.5	
		こいくちしょうゆ	0.2	小麦
		うすくちしょうゆ	0.2	小麦
		さとう	0.2	
		かたくりこ	0.3	
	ワンタンスープ	ぶたにく	10	
		サラダあぶら	0.2	
		ワンタンのかわ	8	小麦
		はくさい	15	
		にんじん	10	
		たまねぎ	20	
		あおねぎ	3	
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7	小麦
		こいくちしょうゆ	0.3	小麦
		さけ	0.5	
		みず	120	
	ならのはちみつだいず	ならのはちみつだいず(7g)	1ふくろ	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
B8日（水）	パン	パン	1こ	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	ハンバーグのてりに	ハンバーグ（50g）	1こ	
		さとう	2.5	
		こいくちしょうゆ	3.5	小麦
		さけ	1.2	
		みりん	2.5	
		かたくりこ	0.5	
		みず	30	
	チンゲンサイのちゅうかいため	チキンフランク	5	
		ごまあぶら	0.3	
		にんじん	5	
		キャベツ	30	
		チンゲンサイ	15	
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	0.5	小麦
		さけ	0.5	
		こいくちしょうゆ	0.2	小麦
		うすくちしょうゆ	0.2	小麦
		さとう	0.2	
		かたくりこ	0.3	
	ワンタンスープ	ぶたにく	10	
		サラダあぶら	0.2	
		ワンタンのかわ	8	小麦
		はくさい	15	
		にんじん	10	
		たまねぎ	20	
		あおねぎ	3	
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7	小麦
		こいくちしょうゆ	0.3	小麦
		さけ	0.5	
		みず	120	
	ならのはちみつだいず	ならのはちみつだいず(7g)	1ふくろ	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A9日（木）	ちいさいパン	ちいさいパン	1こ	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	なめこのかきあげ	たまねぎ	20	
		にんじん	10	
		ごぼう	7	
		なめこ	7	
		やきちくわ	5	
		ちりめんじゃこ	5	
		てんぷらこ	10	小麦
		じょうしんこ	3	
		しお	0.1	
		みず	10	
		あげあぶら		
B10日（金）	あんかけうどん	うどん	60	小麦
		とりにく	8	
		あぶらあげ	12	
		はくさい	25	
		たまねぎ	10	
		にんじん	5	
		あおねぎ	3	
		うるめぶし	2	
		だしこんぶ	0.5	
		うすくちしょうゆ	5	小麦
		こいくちしょうゆ	2	小麦
		みりん	0.5	
		さけ	1	
		しお	0.1	
		かたくりこ	2	
		みず	110	
	いちごとりんごのジャム	いちごとりんごのジャム(15g)	1ふくろ	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A10日（金）	ごはん	こめ（奈良市産）	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	いりどり	とりにく	20	
		サラダあぶら	0.5	
		れんこん	8	
		にんじん	10	
		ごぼう	15	
		こんにゃく	20	
		こいくちしょうゆ	3	小麦
		みりん	1.5	
		さけ	1.5	
		さとう	2	
		みず	5	
B9日（木）	きんとん	さつまいも	40	
		しお	0.03	
		さとう	2.2	
		みりん	1.2	
		みず	4	
	ならのぞうに	しらたまもち	30	
		とうふ	20	
		だいこん	20	
		にんじん	5	
		さといも	8	
		だしこんぶ	0.5	
		うるめぶし	3	
		みそ	6	
		しろみそ	4	
		みず	110	
		きなこ（5g）	1ふくろ	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A14日（火）	パン	パン	1こ	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	ぶたにくのバーベキューソース	ぶたにく	40	
		サラダあぶら	0.3	
		つちしょうが	0.7	
		おろしにんにく	0.07	
		さけ	0.7	
		あおねぎ	3	
		こいくちしょうゆ	2.3	小麦
		さとう	1	
		レモンかじゅう	0.3	
		こめず	1	
		りんごピューレ	1.7	
		みりん	1.3	
		かたくりこ	0.3	
B15日（水）	ほうれんそうのソテー	ベーコン	5	
		ほうれんそう	25	
		キャベツ	20	
		にんじん	10	
		コンソメ	0.3	小麦
		こしょう	0.03	
		しお	0.1	
		うすくちしょうゆ	0.3	小麦
	コーンポタージュ	たまねぎ	30	
		にんじん	15	
		じゃがいも	35	
		サラダあぶら	0.5	
		クリームコーン	10	
		ホールコーン	10	
		しお	0.1	
		こしょう	0.03	
		コンソメ	1.5	小麦
		ぎゅうにゅう	40	乳
		だっしふんにゅう	3	乳
		バター	0.5	乳
		みず	30	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A15日（水）	ごはん	こめ（奈良市産）	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	だいこんカレー	ぶたにく	20	
		つちしょうが	0.5	
		おろしにんにく	0.1	
		しお	0.05	
		こしょう	0.02	
		しろぶどうしゅ	1	
		サラダあぶら	0.5	
		たまねぎ	40	
		にんじん	10	
		じゃがいも	25	
		だいこん	20	
		カレーこ	0.9	
		トマトピューレ	8	
		りんごピューレ	4	
		コンソメ	1.5	小麦
		チャツネ	1	
		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
		ウスターソース	2.5	
		ヨーグルト（むとう）	2	乳
		みず	25	
B14日（火）	ごぼうサラダ	ごぼう	30	
		こくもつす		
		にんじん	5	
		ごまドレッシング	7	小麦
	ヨーグルト	ヨーグルト（70g）	1こ	乳

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A16日（木）	パン	パン	1こ	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	コーンしゅうまい	コーンしゅうまい（30g）	1こ	小麦
	チャプチェ	ぶたにく	20	
		ごまあぶら	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
		たまねぎ	30	
		にんじん	5	
		はるさめ	4	
		にら	4	
		コチジャン	0.2	
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	0.5	小麦
		こいくちしょうゆ	1.5	小麦
		さとう	1	
		みりん	0.7	
		かたくりこ	0.3	
		みず	1	
B17日（金）	かきたまスープ	ベーコン	5	
		たまご	30	卵
		たまねぎ	15	
		にんじん	5	
		ふともやし	10	
		あおねぎ	3	
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7	小麦
		さけ	0.5	
		うすくちしょうゆ	0.5	小麦
		こしょう	0.03	
		かたくりこ	0.5	
		みず	110	
	ココアリキッド	ココアリキッド（12.5g）	1ぽん	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A17日（金）	ごはん	こめ（奈良市産）	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	ソースカツどん	トンカツ（30g）	1こ	小麦
		あげあぶら		
		さけ	1	
		みりん	2	
		さとう	0.5	
		こいくちしょうゆ	1.5	小麦
		ウスターソース	4	
		トマトケチャップ	1	
		みず	1	
	ボイルキャベツ	キャベツ	40	
		とりミンチ	5	
		ごぼう	10	
		こんにゃく	5	
		しいたけ	5	
B16日（木）	こしねじる	しろねぎ	5	
		にんじん	5	
		じゃがいも	15	
		あぶらあげ	5	
		とうふ	15	
		うるめぶし	2.5	
		さけ	0.3	
		みそ	6	
		しろみそ	1	
		あかみそ	1	
		みりん	0.5	
		こいくちしょうゆ	0.8	小麦
		みず	120	
	なしゼリー	なしゼリー（50g）	1こ	

群馬県
食育の日

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A20日（月）	ごはん	こめ（奈良市産）	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	だしまきたまご	だしまきたまご（50g）	1こ	卵
	おひたし	ほうれんそう	20	
		はくさい	30	
		しろごま	0.5	
		すりごま	1.5	
		こいくちしょうゆ	1	小麦
		うすくちしょうゆ	0.6	小麦
		さとう	0.3	
B20日（月）	ごじる	ぶたにく	10	
		あぶらあげ	6	
		だいこん	20	
		にんじん	5	
		ごぼう	10	
		だいず（うらごし）	15	
		あおねぎ（奈良市産）	3	
		うるめぶし	2	
		みそ	7	
		しろみそ	1	
		みず	110	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A21日（火）	パン	パン	1こ	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	ポトフ	ぶたにく	25	
		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	25	
		キャベツ	40	
		コンソメ	1.5	小麦
		こしょう	0.02	
		ローリエ	0.02	
		みず	40	
B22日（水）	フルーツクリーム	ホイップクリーム	20	乳
		パインアップル	35	
	ぼうソーセージ	ぼうソーセージ（20g）	1ぽん	小麦・かに

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A22日（水）	ごはん	こめ（奈良市産）	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	しろみざかなフライ	たらフライ（40g）	1こ	小麦
		あげあぶら		
	だいこんのべっこうに	ぶたにく	20	
		サラダあぶら	0.3	
		だいこん	50	
		にんじん	10	
		こんにゃく	5	
		うるめぶし	1	
		さとう	2	
		こいくちしょうゆ	4	小麦
		さけ	1	
		みりん	1.5	
		みず	12	
B21日（火）	じゃがいものみそしる	じゃがいも	35	
		たまねぎ	25	
		あぶらあげ	6	
		あおねぎ	3	
		うるめぶし	3.3	
		みそ	7	
		しろみそ	1	
		みず	110	
	きんかん	きんかん（20g）	1こ	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A23日（木）	パン	パン	1こ	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	ならだいずのポークビーンズ	ぶたにく	25	
		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	
		たまねぎ	45	
		にんじん	15	
		じゃがいも	50	
		だいず	20	
		コンソメ	1.2	小麦
		トマトピューレ	5	
		パプリカ	0.03	
		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	
		ウスターソース	2	
		トマトケチャップ	10	
		なまクリーム	1	乳
		みず	25	
B24日（金）	コールスローサラダ	キャベツ	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	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A 24日(金)	ごはん	こめ（奈良市産）	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	にしんのかんろに	にしんのかんろに（25g）	1きれ	小麦
		ぶたにく	8	
		ひらてん	5	
		ごぼう	25	
		にんじん	5	
		つきこんにゃく	5	
		ならづけ	2	
	ならづけきんぴら	しろごま	0.25	
		きんごま	0.25	
		にぼし（ふんまつ）	0.3	
		ごまあぶら	0.5	
		さけ	0.5	
		さとう	2.5	
		こいくちしょうゆ	3	小麦
		みりん	0.5	
B 23日(木)		とりにく	10	
		あぶらあげ	5	
		だいこん	30	
		にんじん	10	
		みずな	5	
		こむぎこ	7	小麦
		もちこ	5	
	やまとちゃすいとん	やまとちゃ	0.15	
		みず	10	
		うすくちしょうゆ	3.2	小麦
		こいくちしょうゆ	2	小麦
		みりん	0.5	
		さけ	1	
		うるめぶし	3	
		みず	110	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A 27日(月)	ごはん	こめ（奈良市産）	80	
		さば（40g）	1きれ	
		うめペースト	2	
		さけ	1	
	さばのうめに	さとう	2	
		こいくちしょうゆ	2	小麦
		みりん	1.5	
		みず	15	
		こうやのこな	7	
		とりミンチ	12	
		さけ	0.6	
	こうやのこのにもの	にんじん	10	
		あおねぎ（奈良市産）	3	
		さとう	2.3	
		こいくちしょうゆ	1.6	小麦
		みりん	0.6	
		うすくちしょうゆ	1.7	小麦
		うるめぶし	1	
		みず	35	
B 27日(月)		ぶたにく	15	
		あぶらあげ	5	
		だいこん	30	
		にんじん	10	
		ふともやし	10	
		あおねぎ（奈良市産）	3	
	ぶたじる	うるめぶし	2	
		みそ	6	
		しろみそ	1	
		あかみそ	1	
		みず	110	

古都ならの日

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A 28日(火)	パン	パン	1こ	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	とうふナゲット	とうふナゲット(1こ20g)	2こ	小麦
		あげあぶら		
		ポークフランク	6	
		やまとまな	10	
		キャベツ	30	
		ホールコーン	5	
	やまとまなのソテー	サラダあぶら	0.3	
		コンソメ	0.3	小麦
		しお	0.05	
		こしょう	0.03	
B 29日(水)		とりにく	15	
		サラダあぶら	0.5	
		しお	0.05	
		こしょう	0.03	
		さけ	0.5	
		たまねぎ	35	
		にんじん	20	
		じゃがいも	40	
	ならのさけかす クリームシチュー	コンソメ	1	小麦
		しろみそ	4	
		さけかす	2	
		ぎゅうにゅう	30	乳
		じょうしんこ	1.5	
		バター	0.5	乳
		なまクリーム	1	乳
		みず	50	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A 29日(水)	ごはん	こめ（奈良市産）	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
		とりにく	20	
		サラダあぶら	0.3	
		さけ	1	
		こいくちしょうゆ	1	小麦
		しお	0.02	
		さとう	1	
		やきとうふ	35	
	かしわのすきやき	ふ（すきやきよう）	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	
		みずな	10	
		しろねぎ	10	
		こいくちしょうゆ	7	小麦
		うすくちしょうゆ	0.7	小麦
		さとう	4	
B 28日(火)		ちりめんじゃこ	5	
		きざみたくあん	4	
		キャベツ	15	
		サラダあぶら	0.3	
	ちりめんたくあん	さとう	0.5	
		みりん	1	
		こいくちしょうゆ	1	小麦
		しろごま	0.5	
		すりごま	0.5	
	アセロラミルクゼリー	アセロラミルクゼリー(40g)	1こ	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A 30日(木)	パン	パン	1こ	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	チキンメンチカツ	チキンメンチカツ(50g)	1こ	小麦
		あげあぶら		
		キャベツ	30	
		にんじん	10	
	ボイルサラダ	ホールコーン	10	
		ゆずしょうゆドレッシング	8	小麦
		ベーコン	5	
		じゃがいも	30	
		たまねぎ	25	
B 31日(金)		にんじん	10	
	コンソメスープ	コンソメ	1.6	小麦
		うすくちしょうゆ	0.3	小麦
		こしょう	0.01	
		みず	110	
	チョコクリーム	チョコクリーム（15g）	1ふくろ	小麦

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A 31日(金)	ごはん	こめ（奈良市産）	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
		ぶたにく	20	
		ごまあぶら	0.5	
		おろしにんにく	0.04	
		こいくちしょうゆ	1	小麦
		さけ	0.5	
		しお	0.03	
		トッポギ	20	
		キャベツ	35	
		たまねぎ	20	
	デジカルビ	にんじん	10	
		にら	3	
		はくさいキムチ	4	
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	0.2	小麦
		さとう	0.8	
		みりん	0.3	
		みそ	2	
		あかみそ	0.5	
		コチジャン	0.2	
B 30日(木)		ベーコン	5	
		ほしわかめ	0.5	
		とうふ	30	
		チンゲンサイ	10	
		たまねぎ	20	
		えのきたけ	5	
	わかめスープ	ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7	小麦
		こいくちしょうゆ	0.2	小麦
		さけ	0.5	
		こしょう	0.03	
		みず	110	
	さかなふりかけ	さかなふりかけ（2.8g）	1ふくろ	小麦

	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)
1月分平均栄養量（A班）	658	15	32	391	98	3.4	302	0.5	0.5	26	5.7	2.1
1月分平均栄養量（B班）	657	15	32	393	98	3.4	302	0.5	0.5	26	5.8	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

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・生徒の保護者にお知らせします。
低学年用ご飯…154g　中学年用ご飯…176g　高学年用ご飯…198g　低学年用パン…81g　高学年用パン…95g
小さいパン…66g　牛乳…200cc

奈良県産の食材

米・小麦粉・上新粉・天ぷら粉
もち粉・青ねぎ・キャベツ・しろな
大和まな・大豆・金ごま・梅ペースト
大和茶・奈良のはちみつ大豆

食育の日テーマ

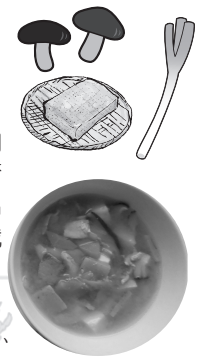
日本の郷土料理について知ろう

毎月19日は 食育の日

今月は『群馬県』

A班 17日・B班 16日

こしね汁



群馬県の南部にある富岡市は、肉や野菜などの農畜産物が美味しく育つことで知られています。特に有名なものは、こんにゃくいも、原木栽培しいたけ、下仁田ねぎです。
「**こしね汁**」は「**こんにゃく**」「**しいたけ**」「**ねぎ**」の頭文字を取り、名付けられたそうです。

写真出典　農林水産省HP　うちの郷土料理webサイト

おすすめ給食レシピ

奈良の雑煮

おすすめポイント
奈良の雑煮は、一年間、家族が円満に過ごせるように野菜類は輪切りにし、白みそ仕立ての汁に丸餅を入れます。餅にきな粉をつけて食べるのが特徴で、きな粉の黄色は、米の豊作を願っています。

作り方　きな粉と砂糖を合わせておく
① 祝だいこん＊・金時人参…５㎜の輪切り
　里芋…１㎝の輪切り　　豆腐…大きめの角切り
② 出し汁に野菜を入れ、柔らかく煮えたら豆腐を加えて一煮立ちさせて、白みそを入れる。
③ 餅は焼いて鍋に入れる。

食べ方
餅を汁から取り出し、砂糖入りきな粉をつけて食べる。

＊祝だいこんは直径３cm位の大根で、金時人参は鮮やかな紅色の人参です。どちらも12月下旬に収穫される正月には欠かせない野菜です。
※分量はA班10日・B班９日を参考にしてください。

給食室探検！

～手作りルウ～

カレーやシチューの美味しさの秘密！

① 鍋にバターを溶かす
② 小麦粉を振り入れる
③ 時間をかけてゆっくり炒める
④ 牛乳または湯を少しずつ加えて、炒めた小麦粉をのばす
⑤ とろみが出るまで、鍋底からしっかり混ぜる

なめらかなルウの出来上がり！！

★ホワイトルウは小麦粉を焦がさないように、ブラウンルウは茶色になるまで時間をかけて炒めます

1月24日～1月30日は「全国学校給食週間」です！

「全国学校給食週間」は、戦後にアメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたものです。日本の学校給食は、お弁当を持ってこられなかった子どもたちのために食事を提供したことが始まりでした。戦後は食べ物が不足し栄養を補うために、そして現在は食に関する正しい知識と望ましい習慣を身につける役割を担っています。この期間中、学校給食の意義や役割について知らせるために、全国で様々な取組が行われます。奈良市では、奈良県の郷土料理や地場産物を取り入れ、地域に伝わる食文化を知らせます。

明治22年 学校給食のはじまり
おにぎり
焼き魚
つけもの

昭和20年 戦後学校給食の再開 ミルク給食開始
脱脂粉乳
みそ汁

昭和50年代～60年代 米飯給食開始
ご飯・牛乳
ビーフカレー
ゆで卵
福神漬

現在
ご飯・牛乳
さばの梅煮
小松菜の煮浸し
かす汁