

学校給食献立表

4月



〈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・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご

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

[illegible]

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 21日 (月)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		A 22日 (火)	げんりょうパン	パン(66g)	1こ	小麦・乳・大豆	A 23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ぼん	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳	
	あじフライ	あじフライ(40g)	1きれ	小麦		ミートソース	スパゲティ	30	小麦		だしまぎたまご	だしまぎたまご(50g)	1きれ	卵	
	うらかみそぼろ	あげあぶら	15	豚肉		スパゲティ	ぶたミンチ	25	豚肉		しんじゃがに	ぶたにく	25	豚肉	
	長崎県 食育の日 	さとう	0.3			ガーリック	ガーリック	0.03	大豆		サラダあぶら	サラダあぶら	0.2		
		こいくちしょうゆ	1.6			しお	しお	0.2			さとう	さとう	1		
		さけ	0.5	小麦・大豆		こしょう	こしょう	0.03			こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	1	小麦・大豆	
		ふともやし	10			あかぶどうしゅ	あかぶどうしゅ	0.3			さけ	さけ	0.5		
		ごぼう	13			たまねぎ	たまねぎ	55			じゃがいも	じゃがいも	70		
		いとこんにやく	10			にんじん	にんじん	15			たまねぎ	たまねぎ	45		
にんじん		7		コンソメ	コンソメ	1.2	小麦・大豆・鶏肉	にんじん	にんじん	15					
ひらてん	7		トマトビュール	トマトビュール	22		いとこんにやく	いとこんにやく	30						
こいくちしょうゆ	1.7	小麦・大豆	トマトケチャップ	トマトケチャップ	8		さとう	さとう	2						
みりん	1		ウスターソース	ウスターソース	0.5		みりん	みりん	1						
じゃがいものみそしる	じゃがいも	30		トンカツソース	トンカツソース	0.5		こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	4	小麦・大豆				
	たまねぎ	25		こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	0.5	小麦・大豆	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1	小麦・大豆				
	あぶらあげ	5	大豆	パプリカ	パプリカ	0.03		しお	しお	0.1					
	ほしわかめ	0.3		さとう	さとう	0.6		みず	みず	20					
	あおねぎ	3		みず	みず	15		てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ	3					
	うるめぶし	3.3		なめはなサラダ	キャベツ	35		ひじき	ひじき	1					
	みそ	7	大豆		にんじん	5		かつおぶし	かつおぶし	1					
	しろみそ	1	大豆		なめはな	5		しおこんぶ	しおこんぶ	0.5	小麦・大豆				
	みず	110		ブルーベリークレープ	ブルーベリークレープ(35g)	1こ	大豆	しろごま	しろごま	2	ごま				
								こめず	こめず	0.4					
								さとう	さとう	1					
								こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	0.8	小麦・大豆				
								みりん	みりん	0.8					
								さけ	さけ	0.4					
								みず	みず	3					
B 21日 (月)															
A 24日 (木)	パン	パン(低81g・高95g)	1こ	小麦・乳・大豆	A 25日 (金)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		A 28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ぼん	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳		いわしのかばやき	いわし(てんぷんつき40g)	1まい		
	どりにくのかからあげ	どりにくのかからあげ(1こ25g)	2こ	小麦・大豆・鶏肉		ざはめじょうがに	ざは(40g)	1きれ	ざは		あげあぶら	あげあぶら	4.5		
	チーズボート	じゃがいも	60			つちしょうが	つちしょうが	1.2			さとう	さとう	2.1	小麦・大豆	
		バター	0.5	乳		こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	3	小麦・大豆		こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	3.6		
		かくチーズ	4	乳		さとう	さとう	2			みりん	みりん	6		
		ぎゅうにゅう	8	乳		みりん	みりん	3			みず	みず	3		
		さとう	0.5			さけ	さけ	1			ひじき	ひじき	0.5		
		しお	0.1			みず	みず	15			サラダあぶら	サラダあぶら	6	大豆	
		ガーリックスープ	ベーコン	5		豚肉	きりほしだいこんめにつけ	きりほしだいこん	7			あぶらあげ	あぶらあげ	5	
		たまねぎ	30		サラダあぶら	サラダあぶら	0.5	大豆	にんじん	にんじん	5				
		にんじん	10		あぶらあげ	あぶらあげ	5		つきこんにやく	つきこんにやく	5				
		トマトダイス	10		ひらてん	ひらてん	5		うるめぶし	うるめぶし	1				
		レタス	10		にんじん	にんじん	5		こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	3	小麦・大豆			
		おろしにんにく	0.07		さとう	さとう	3	小麦・大豆	さとう	さとう	2				
		コンソメ	1.6	小麦・大豆・鶏肉	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	3	小麦・大豆	みりん	みりん	0.5				
		しお	0.05		うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1	小麦・大豆	みず	みず	10				
		こしょう	0.02		みりん	みりん	1		にゅうめん	ぶしそうめん	6	小麦			
		みず	120		うるめぶし	うるめぶし	1			あぶらあげ	あぶらあげ	6	大豆		
	アセロラゼリー	アセロラゼリー(40g)	1こ	りんご	みず	みず	20			たまねぎ	たまねぎ	20			
					あぶらあげ	あぶらあげ	5	大豆		にんじん	にんじん	10			
					とうふ	とうふ	25	大豆		かまぼこ	かまぼこ	5			
					えのきたけ	えのきたけ	8			あおねぎ	あおねぎ	3			
					たまねぎ	たまねぎ	25			うるめぶし	うるめぶし	3.3			
					あおねぎ	あおねぎ	3			みそ	みそ	5	大豆		
					うるめぶし	うるめぶし	3.3			しろみそ	しろみそ	1	大豆		
					みそ	みそ	7	大豆		みず	みず	130			
					しろみそ	しろみそ	1	大豆		ならのはちみつだいず	ならのはちみつだいず(7g)	1ぶぐち	大豆		
					みず	みず	110								
B 25日 (金)															
A 30日 (水)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		B 30日 (水)	パン	パン(低81g・高95g)	1こ	小麦・乳・大豆	●食育の日テーマ● 「食育の日」は奈良市マスコットキャラクター・しまろくんがお知らせします。 	ごはん	こめ(奈良市産)	80		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳		「食育の日」は奈良市マスコットキャラクター・しまろくんがお知らせします。	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳
	キーマカレー	ぶたミンチ	25	豚肉		キーマカレー	ぶたミンチ	25	豚肉		「食育の日」は、食育の一層の定着を図るために、「食育基本計画」により定められています。奈良市の学校給食では、令和4年度より日本の郷土料理を紹介しています。まだ紹介できていない都道府県の郷土料理を今年度も引き続き紹介していきます。	だしまぎたまご	だしまぎたまご(50g)	1きれ	卵
		サラダあぶら	0.3				サラダあぶら	0.3				じゃがいも	じゃがいも	70	
		つちしょうが	0.3				つちしょうが	0.3				たまねぎ	たまねぎ	45	
		おろしにんにく	0.08				おろしにんにく	0.08				にんじん	にんじん	20	
		しお	0.05				しお	0.05				トマトビュール	トマトビュール	6	
		こしょう	0.02				こしょう	0.02				りんごビュール	りんごビュール	6	りんご
		あかぶどうしゅ	1				あかぶどうしゅ	1				コンソメ	コンソメ	1.4	小麦・大豆・鶏肉
		じゃがいも	55				じゃがいも	55				チャツネ	チャツネ	0.8	りんご・大豆
	たまねぎ	45			たまねぎ	45			だっしふんにゅう	だっしふんにゅう	3	乳			
	にんじん	20			にんじん	20			かくチーズ	かくチーズ	3	乳			
	トマトビュール	6			トマトビュール	6			バター	バター	4	乳			
	りんごビュール	6	りんご		りんごビュール	6	りんご		こむぎこ	こむぎこ	4	小麦			
	コンソメ	1.4	小麦・大豆・鶏肉		コンソメ	1.4	小麦・大豆・鶏肉		さとう	さとう	0.2				
	チャツネ	0.8	りんご・大豆		チャツネ	0.8	りんご・大豆		ゆ	ゆ	30				
	だっしふんにゅう	3	乳		だっしふんにゅう	3	乳		カレーこ(ブレンド)	カレーこ(ブレンド)	0.9				
	かくチーズ	3	乳		かくチーズ	3	乳		トマトケチャップ	トマトケチャップ	2				
	バター	4	乳		バター	4	乳		ウスターソース	ウスターソース	2.4				
	こむぎこ	4	小麦		こむぎこ	4	小麦		こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	0.6	小麦・大豆			
	さとう	0.2			さとう	0.2			ヨーグルト	ヨーグルト	2	乳			
	ゆ	30			ゆ	30			みず	みず	30				
	カレーこ(ブレンド)	0.9			カレーこ(ブレンド)	0.9			ポイルサラダ	キャベツ	30				
	トマトケチャップ	2			トマトケチャップ	2				にんじん	10				
	ウスターソース	2.4			ウスターソース	2.4				ホールコーン	10				
	こいくちしょうゆ	0.6	小麦・大豆		こいくちしょうゆ	0.6	小麦・大豆			ゆずしょうゆドレッシング	7	小麦・大豆・豚肉			
	ヨーグルト	2	乳		ヨーグルト	2	乳			いちごザリジ	1こ				
	みず	30			みず	30									
	ポイルサラダ	キャベツ	30			ポイルサラダ	30								
		にんじん	10				10								
		ホールコーン	10				10								
		ゆずしょうゆドレッシング	7	小麦・大豆・豚肉			7	小麦・大豆・豚肉							
	いちごザリジ	いちごザリジ(30g)	1こ			いちごザリジ	いちごザリジ(30g)	1こ							

●食育の日テーマ●

「食育の日」は奈良市マスコットキャラクター・しまろくんがお知らせします。

「食育の日」は、食育の一層の定着を図るために、「食育基本計画」により定められています。奈良市の学校給食では、令和4年度より日本の郷土料理を紹介しています。まだ紹介できていない都道府県の郷土料理を今年度も引き続き紹介していきます。

●古都ならの日●

「古都ならの日」の献立は、奈良市産米PRのシンボルマークでお知らせします。

奈良への関心を深めてもらうため、奈良市産米のご飯を中心に、地場産物や郷土料理を取り入れています。この日は和食を味わう日として牛乳をつけずに提供します。 ※牛乳はつきませんので、お茶の準備をお願いします。

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)
4月分平均栄養量(A班)	654	16	31	351	107	3.4	215	0.6	0.5	26	5.8	2.2
4月分平均栄養量(B班)	657	16	33	348	106	3.4	217	0.5	0.5	26	6.3	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

令和7年度 給食実施予定日のお知らせ

一学期:4月9日(水)～7月17日(木)

※4月10日(木)は入学式のため給食は実施しません。※1年生開始日:4月17日(木)

二学期:8月26日(火)～12月22日(月)

三学期:1月8日(木)～3月23日(月)

奈良県産の食材

米・小麦粉・上新粉・天ぷら粉・青ねぎ・
米粉マカロニ・奈良のはちみつ大豆

