



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 18日(木)	ちいさいパン ぎゅうにゅう クリームスバゲティ	パン(66g)	1こ	小麦・乳・大豆	A 19日(金)	ごはん ぎゅうにゅう どんづけ やさしいため	こめ(奈良市産)	80		A 22日(月)	ごはん ぎゅうにゅう タコライス	こめ(奈良市産)	80					
		ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳				
		スバゲティ	30	小麦			ふたにく	30	豚肉			ふたにく	30	豚肉				
		ベーコン	10	豚肉			サラダあぶら	0.5				しお	0.1					
		たまねぎ	35				おろしにんにく	0.5				こしよ	0.02					
		にんじん	15				さけ	0.3				あかぶどうしゆ	0.3					
		えのきたけ	10				こしよ	0.03				おろしにんにく	0.1					
		オリーブあぶら	0.3				たまねぎ	30				たまねぎ	50					
		しお	0.2				にんじん	5				にんじん	5					
		こしよ	0.02				あかみそ	4	大豆			ホールコーン	10					
ガーリック	0.1	大豆	さとう	2		コンソメ	0.5	小麦・大豆・鶏肉										
コンソメ	1.5	小麦・大豆・鶏肉	みりん	2		いちみとうがらし	0.01											
かくチーズ	1	乳	かたくりこ	0.5		トマトケチャップ	15											
だっしふんにゅう	2	乳	ちりめんじゃこ	5		トンカツソース	0.8											
じょうしんこ	2		うめペースト	1.2	りんご	ウスターソース	2.3											
ぎゅうにゅう	40	乳	ひじき	1.2		さとう	0.8											
バター	1	乳	かつおぶし	0.5		こいくちしょうゆ	0.4	小麦・大豆										
なまクリーム	1	乳	しおこんぶ	0.5	小麦・大豆	キャバツ	30											
みず	30		しろこま	1.5	小麦	ベーコン	5	豚肉										
B 19日(金)	ほうれんそうのソテー キャバツ にんじん サラダあぶら コンソメ こしよ しお アセロラ とうにゅうゼリー	ほうれんそう	25		B 18日(木)	てづくり うめひじきふりかけ 神奈川県 食育の日 すましじる	パン	1こ	小麦・乳・大豆	B 22日(月)	ポイルキャバツ もずくスープ スライスチーズ	こめ(奈良市産)	80					
		キャバツ	20				パン(低81g・高95g)	1こ	小麦・乳・大豆			ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳				
		にんじん	10				ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			ふたにく	30	豚肉				
		サラダあぶら	0.3				どうふナゲット	2こ	小麦・大豆・豚肉			サラダあぶら	1					
		コンソメ	0.3	小麦・大豆・鶏肉			ポイルサラダ	40				おろしにんにく	0.3					
		こしよ	0.03				キャバツ	10				おろしにんにく	2					
		しお	0.1				にんじん	7	小麦・大豆・鶏肉・りんご			さけ	0.5	大豆				
		アセロラ	1	小麦・大豆			わふうドレッシング	7				こいくちしょうゆ	2	小麦・大豆				
		とうにゅうゼリー	1	大豆			コーンスープ	5	豚肉			さとう	0.8					
		A 24日(水)	ごはん ぎゅうにゅう ふたじが	こめ(奈良市産)			80		A 25日(木)			パン ぎゅうにゅう どうふナゲット ポイルサラダ	ベーコン	5	豚肉	A 26日(金)	ごはん ぎゅうにゅう ブルゴギ	こめ(奈良市産)
ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん			乳	たまねぎ	40		ぎゅうにゅう(200ml)		1ぼん	乳							
ふたにく	20			豚肉	にんじん	10		ふたにく		30	豚肉							
サラダあぶら	0.2				クリームコーン	20		サラダあぶら		1								
さとう	1				ホールコーン	10		おろしにんにく		0.3								
こいくちしょうゆ	1			小麦・大豆	しお	0.1		おろしにんにく		2								
さけ	0.5				こしよ	0.03		コチジャン		0.5	大豆							
じゃがいも	70				コンソメ	1.5	小麦・大豆・鶏肉	こいくちしょうゆ		2	小麦・大豆							
たまねぎ	50				ぎゅうにゅう	40	乳	さとう		0.8								
にんじん	20				じょうしんこ	2		たまねぎ		30								
いとこんにやく	30		だっしふんにゅう	3	乳	にんじん	10											
さとう	2		バター	0.5	乳	にら	3											
みりん	1		みず	50		しろこま	0.5	小麦										
こいくちしょうゆ	4	小麦・大豆	B 30日(火)	ピーマンと じゃこのいりに ブルーツキヤロットゼリー	ピーマン	13		B 25日(木)	ワンタンスープ	ベーコン	5	豚肉						
うすくちしょうゆ	1	小麦・大豆			ちりめんじゃこ	5				ワンタンのかわ	8	小麦						
しお	0.1				しろこま	1	小麦			チンゲンサイ	15							
みず	20				ごまあぶら	0.3	小麦			たまねぎ	30							
B 29日(月)	ごはん ぎゅうにゅう ふたにく たまごのあまからに あおなのいためもの じゃがいものみそじる	こめ(奈良市産)			80		A 30日(火)			パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ	ポークビーンズ	27	豚肉	B 24日(水)	かいぞうサラダ ほうろーせーじ	こめ(奈良市産)	80	
		ぎゅうにゅう(200ml)			1ぼん	乳					サラダあぶら	0.3				ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳
		ふたにく			30	豚肉					あかぶどうしゆ	1				ふたにく	27	豚肉
		サラダあぶら			0.3						しお	0.1				サラダあぶら	0.3	
		さけ			1.2						こしよ	0.03				あかぶどうしゆ	1	
		うずらたまご			20	卵					ガーリック	0.03	大豆			さけ	0.5	
		さとう	3		たまねぎ	45			ゆ		20							
		みりん	3		にんじん	15			トンカツソース		2							
		こいくちしょうゆ	2	小麦・大豆	じゃがいも	50			トマトケチャップ		2							
		かたくりこ	0.5		だいや	25		大豆	トマトペースト		4							
みず	4.5		コンソメ	1.2	小麦・大豆・鶏肉	なまクリーム	1	乳										
A 29日(月)	ごはん ぎゅうにゅう ふたにく たまごのあまからに あおなのいためもの じゃがいものみそじる	こめ(奈良市産)	80		B 24日(水)	かいぞうサラダ ほうろーせーじ	トマトピューレ	5		B 29日(月)	ごはん ぎゅうにゅう ふたにく たまごのあまからに あおなのいためもの じゃがいものみそじる	こめ(奈良市産)	80					
		ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			パプリカ	0.05				ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳				
		ふたにく	30	豚肉			ローリエ	0.01				ふたにく	30	豚肉				
		サラダあぶら	0.3				こむぎこ	3	小麦			サラダあぶら	0.3					
		さけ	1.2				バター	3	乳			コンソメ	0.3	小麦・大豆・鶏肉				
		うずらたまご	20	卵			さとう	0.5				しお	0.05					
		さとう	3				ゆ	20				こしよ	0.03					
		みりん	3				トンカツソース	2				こしよ	0.03					
		こいくちしょうゆ	2	小麦・大豆			トマトケチャップ	2				たまねぎ	20					
		かたくりこ	0.5				トマトペースト	4				にんじん	5					
みず	4.5		なまクリーム	1	乳	あぶらあげ	5	大豆										
B 29日(月)	ごはん ぎゅうにゅう ふたにく たまごのあまからに あおなのいためもの じゃがいものみそじる	こめ(奈良市産)	80		A 30日(火)	パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ	トマトピューレ	5		B 24日(水)	かいぞうサラダ ほうろーせーじ	こめ(奈良市産)	80					
		ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳			パプリカ	0.05				ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳				
		ふたにく	30	豚肉			ローリエ	0.01				ふたにく	30	豚肉				
		サラダあぶら	0.3				こむぎこ	3	小麦			サラダあぶら	0.3					
		さけ	1.2				バター	3	乳			コンソメ	0.3	小麦・大豆・鶏肉				
		うずらたまご	20	卵			さとう	0.5				しお	0.05					
		さとう	3				ゆ	20				こしよ	0.03					
		みりん	3				トンカツソース	2				こしよ	0.03					
		こいくちしょうゆ	2	小麦・大豆			トマトケチャップ	2				たまねぎ	20					
		かたくりこ	0.5				トマトペースト	4				にんじん	5					
みず	4.5		なまクリーム	1	乳	あぶらあげ	5	大豆										

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、学校を通し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)
9月分平均栄養量	657	15	34	390	91	3.2	234	0.5	0.5	27	5.3	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

### 家族で「適塩」チャレンジ

「日本人は食塩をとり過ぎている」と聞いたことはありますか？大人だけでなく、小・中学生も、1日あたりの塩分量が目標量より約2g多い<sup>1)</sup>ことが分かっています。

【目標量<sup>2)</sup>】  
 8~9歳 5g未満  
 12~14歳 男子7g未満・女子6.5g未満

9月の「健康増進普及月間」をきっかけに、家族みんなで「適塩」チャレンジしませんか？

1)令和5年国民健康・栄養調査 2)日本人の食事摂取基準(2025年版)【奈良市 健康増進課】

※ただし、運動時など汗をたくさんかいた時は、必要に応じて塩分を補給しましょう

#### 外食や家の食事で食塩を減らすコツ

- ◎しょう油やソースは「かける」より「つける」!
- ◎料理に使う調味料は計量しよう!
- ◎出汁などを使ってうまみを加えよう!(給食での工夫の例)

出汁をとる

トマトケチャップよりトマトピューレの使用を増やす

### 奈良県産の食材

米・小麦粉・上新粉・米粉マカロニ  
 青ねぎ・なす・大和茶あん入りわらびもち



← 学校給食で使用している奈良市産のなすについて、農地の様子や生産者の方へのインタビューを奈良市ホームページで公開しています。

