

食物アレルギーの表示について

奈良市教育委員会 保健給食課 0742-34-4830

令和7年度 小学校

学校給食献立表

3月

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・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

☆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 2月 (月)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		A 3日 (火)	パン	パン(低81g・高95g)	1こ	小麦・乳・大豆	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	
	ちらしずしのご	ちりめんじゃこ	5			ミートコロッケ	ミートコロッケ(60g)	1こ	小麦・大豆・豚肉		ポークカレー	ふたにく	30	豚肉	
		しお	0.1				あげあぶら					つちしょうが	0.3		
		こめず	4				にんじん	35				おろしにんにく	0.08		
		こくもつす	1.5				まぐろあぶらづけ	13				しお	0.05		
		さとう	3.2				こいくちしょうゆ	1	小麦・大豆			こしょう	0.02		
		こうやどうふ	3.5	大豆			こしょう	0.02				あかばどうしゅ	1		
		ほししいたけ	0.5			ゴーンスープ	パンゴツ	5	豚肉			サラダあぶら	0.3		
		かんぴょう	1.3				たまねぎ	40				じゃがいも	50		
B 2月 (月)	きんしたまご	きんしたまご	20	卵・大豆	B 4日 (水)	わかめごはん	こめ(奈良市産)	80		B 3日 (火)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		
	にゅうめん	かしそうめん	6	小麦		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳		さばのほうじちゃに	さば(40g)	1きれ	さば	
		あぶらあげ	6	大豆		ふたじゃが	ふたにく	30	豚肉		つちしょうが	1			
		たまねぎ	20				さとう	1			さけ	1			
		にんじん	10				こいくちしょうゆ	1	小麦・大豆		さとう	1.5			
		かまぼこ	5				さけ	0.5			こいくちしょうゆ	1	小麦・大豆		
		あおねぎ(奈良市産)	3				サラダあぶら	0.2			みりん	2			
		うるめがし	3.3				じゃがいも	70			ほうじちゃ	0.15			
		みそ	5	大豆			たまねぎ	45			みず	15			
		しろみそ	1	大豆			にんじん	15			きらずのにも	8	豚肉		
	みず	130			いとこんにやく	30			ふたミンチ	0.5					
A 5日 (木)	パン	パン(低81g・高95g)	1こ	小麦・乳・大豆	A 6日 (金)	きんしたまご	きんしたまご	20	卵・大豆	A 9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		にゅうめん	かしそうめん	6	小麦		さばのほうじちゃに	さば(40g)	1きれ	さば	
	フランクフルトのケチャップあえ	フランクフルト(40g)	1ぼん	豚肉			あぶらあげ	6	大豆		つちしょうが	1			
		トマトペースト	3				たまねぎ	20			さけ	1			
		トマトケチャップ	3				にんじん	10			さとう	1.5			
		ウスターソース	0.3				かまぼこ	5			こいくちしょうゆ	1	小麦・大豆		
		トンカツソース	0.4				あおねぎ(奈良市産)	3			ほうじちゃ	0.15			
		さとう	0.2				うるめがし	3.3			みず	15			
		ようがらし	0.04				みそ	5	大豆		きらずのにも	8	豚肉		
		じゃがいも	55				しろみそ	1	大豆			ふたミンチ	0.5		
B 6日 (金)	ごきいも	じゃがいも	55		B 5日 (木)	わかめごはん	こめ(奈良市産)	80		B 9日 (月)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		
	ごめこマカロニのミネストローネ	ベーコン	4	豚肉		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳		さばのほうじちゃに	さば(40g)	1きれ	さば	
		キャベツ	25			ふたじゃが	ふたにく	30	豚肉		つちしょうが	1			
		たまねぎ	25				さとう	1			さけ	1			
		にんじん	10				こいくちしょうゆ	1	小麦・大豆		さとう	1.5			
		ごめこマカロニ	4				さけ	0.5			こいくちしょうゆ	1	小麦・大豆		
		コンソメ	1.6	小麦・大豆・豚肉			サラダあぶら	0.2			みりん	2			
		うすくちしょうゆ	0.3	小麦・大豆			じゃがいも	70			ほうじちゃ	0.15			
		こしょう	0.03				たまねぎ	45			みず	15			
		みず	110				にんじん	15			きらずのにも	8	豚肉		
A 10日 (火)	パン	パン(低81g・高95g)	1こ	小麦・乳・大豆	A 11日 (水)	わかめごはん	こめ(奈良市産)	80		A 12日 (木)	げんりょうパン	パン(66g)	1こ	小麦・乳・大豆	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳		きんしたまご	きんしたまご	20	卵・大豆		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳	
	フィッシュアンドチップス	たらフライ(40g)	1きれ	小麦・大豆			にゅうめん	かしそうめん	6		小麦	なのはなのクリームスパゲティ	スパゲティ	30	小麦
		フライドポテト	35				あぶらあげ	6	大豆			ベーコン	10	豚肉	
		あげあぶら					たまねぎ	20				オリーブあぶら	0.3		
		しお	0.15				にんじん	10				たまねぎ	35		
		ごぼう	30				かまぼこ	5				にんじん	15		
		こくもつす	0.2				あおねぎ(奈良市産)	3				なのはな	7		
		にんじん	5				うるめがし	3.3				しお	0.2		
		ごまドレッシング	7	大豆・ごま			みそ	5	大豆			こしょう	0.03		
B 11日 (水)	キャベツのスープ	ベーコン	5	豚肉	B 10日 (火)	わかめごはん	こめ(奈良市産)	80		B 13日 (金)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		
		キャベツ	25			きんしたまご	きんしたまご	20	卵・大豆		げんりょうパン	パン(66g)	1こ	小麦・乳・大豆	
		たまねぎ	30				にゅうめん	かしそうめん	6		小麦	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳
		にんじん	10				あぶらあげ	6	大豆			なのはなのクリームスパゲティ	スパゲティ	30	小麦
		コンソメ	1.6	小麦・大豆・豚肉			たまねぎ	20				ベーコン	10	豚肉	
		うすくちしょうゆ	0.3	小麦・大豆			にんじん	10				オリーブあぶら	0.3		
		こしょう	0.01				かまぼこ	5				たまねぎ	35		
		みず	110				あおねぎ(奈良市産)	3				にんじん	15		
							うるめがし	3.3				なのはな	7		
							みそ	5	大豆			しお	0.2		

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 13日 (金)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		A 16日 (月)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		A 17日 (火)	パン	パン(低81g・高95g)	1こ	小麦・乳・大豆
	きゅうにゅう	きゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳		きゅうにゅう	きゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳		きゅうにゅう	きゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳
	にくどうふ	ふたにく	25	豚肉		まぐろのそぼろに	まぐろあぶらづけ	35			あげきょうざ	きょうざ(1こ18g)	2こ	小麦・大豆・豚肉・ごま
		サラダあぶら	0.3				つちしょうが	0.2						
		こいくちしょうゆ	1	小麦・大豆			さとう	1						
		さとう	1				こいくちしょうゆ	1	小麦・大豆					
		さけ	1				みりん	0.5						
		やきどうふ	20	大豆			ふたにく	15	豚肉					
		ふ	2	小麦			やきちくわ	10						
		いとこんにやく	15				あつあげ	15	大豆					
B 12日 (木)	じゃがいものみそしる	じゃがいも	30			じゃがいも	25	大豆						
		たまねぎ	25			だいこん	15							
		あぶらあげ	6	大豆		にんじん	10							
		ほしわかめ	0.3			うるめがし	1							
		あおねぎ	3			さとう	2							
		うるめがし	3.3			さけ	1							
		みそ	7	大豆		みりん	1							
		しろみそ	1	大豆		あかみそ	5	大豆						
		みず	110			みず	40							
		さかなふりかけ	さかなふりかけ(2.8g)	1ふくら	さば・ごま		豆腐	25	大豆					
A 18日 (水)	ごはん	こめ(奈良市産)	80		A 19日 (木)	パン	パン(低81g・高95g)	1こ	小麦・乳・大豆	B 19日 (木)	ごはん	こめ(奈良市産)	80	
	きゅうにゅう	きゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳		きゅうにゅう	きゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳		きゅうにゅう	きゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳
	ししゃものかんろに	ししゃものかんろに(15g)	1び	小麦・大豆		パンパングのケチャップに	パンパング(50g)	1こ	大豆・鶏肉・豚肉		パンパングのケチャップに	パンパング(50g)	1こ	大豆・鶏肉・豚肉
	きりぼしだいこんのにつけ	きりぼしだいこん	7				トマトケチャップ	4				トマトケチャップ	4	
		サラダあぶら	0.5				トマトペースト	5				トマトペースト	5	
		あぶらあげ	6	大豆			ウスターソース	2.5				ウスターソース	2.5	
		ひらてん	6				さとう	0.25				さとう	0.25	
		にんじん	5				ようがらし	0.02				ようがらし	0.02	
		さとう	3				みず	20				みず	20	
		こいくちしょうゆ	3	小麦・大豆			ほうれんそうのソテー	25				ほうれんそうのソテー	25	
B 17日 (火)	ふのみそしる	ふ	0.8	小麦		キャベツ	20			キャベツ	20			
		あぶらあげ	6	大豆		ホールコーン	5			ホールコーン	5			
		たまねぎ	30			サラダあぶら	0.3			サラダあぶら	0.3			
		ほしわかめ	0.3			コンソメ	0.3	小麦・大豆・鶏肉		コンソメ	0.3	小麦・大豆・鶏肉		
		あおねぎ	3			こしょう	0.03			こしょう	0.03			
		うるめがし	3.6			しお	0.1			しお	0.1			
		みそ	8	大豆		うすくちしょうゆ	0.3	小麦・大豆		うすくちしょうゆ	0.3	小麦・大豆		
		しろみそ	1	大豆		ベーコン	6	豚肉		ベーコン	6	豚肉		
		みず	120			じゃがいも	35			じゃがいも	35			
						たまねぎ	25			たまねぎ	25			
A 23日 (月)	ごはん	こめ(奈良市産)	80			にんじん	10			にんじん	10			
	きゅうにゅう	きゅうにゅう(200ml)	1ぼん	乳		コンソメ	1.6	小麦・大豆・鶏肉		コンソメ	1.6	小麦・大豆・鶏肉		
	だしまきたまご	だしまきたまご(50g)	1きれ	卵		うすくちしょうゆ	0.3	小麦・大豆		うすくちしょうゆ	0.3	小麦・大豆		
	だいこんのべっこうに	ふたにく	20	豚肉		こしょう	0.01			こしょう	0.01			
		サラダあぶら	0.4			みず	110			みず	110			
		だいこん	60			いちごとりんごのジャム	1ふくら	りんご		いちごとりんごのジャム	1ふくら	りんご		
		にんじん	10											
		こんにやく	10											
		うるめがし	1											
		さとう	2											
B 23日 (月)	とうふのみそしる	あぶらあげ	6	大豆										
		たまねぎ	25											
		とうふ	30	大豆										
		ほしわかめ	0.3											
		あおねぎ	3											
		うるめがし	3.3											
		みそ	7	大豆										
		しろみそ	1	大豆										
		みず	110											



奈良県産の食材

米・小麦粉・上新粉・米粉マカロニ・青ねぎ・キャベツ・
大和まな入りつみれ・ほうじ茶



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・わかめご飯…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)
3月分平均栄養量(A班)	660	15	32	388	97	3.1	222	0.5	0.5	21	5.6	2.4
3月分平均栄養量(B班)	660	15	32	387	98	3.2	222	0.5	0.5	21	5.6	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