



令和2年度 小学校

学校給食献立表

10月

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7品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに)を表示しています。
 推奨21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)

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・平城・富雄南・富雄北・鶴舞
 鳥見・青和・二名・西大寺北・富雄第三・平城西・大安寺西
 三確・鼓阪北・佐保川
 B班 済美・都跡・大安寺・東市・辰市・明治・帯解・伏見・田原
 柳生・興東・あやめ池・登美ヶ丘・六条・右京・東登美ヶ丘
 神功・朱雀・済美南・伏見南・佐保台・左京・月ヶ瀬・都祁

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目	日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目	日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
A1日(木)	パン ぎゅうにゅう とりにくのからあげ もやしいため	パン	1こ	小麦・乳	A2日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのかんろに さとこのそばろに	こめ(奈良市産)	76.5	乳	A5日(月)	むぎごはん ぎゅうにゅう しろみざかなの あまずあんかけ	こめ(奈良市産)	76.5	小麦
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			むぎ	13.5				ぎゅうにゅう	1ぼん	
B2日(金)	わかめスープ	わかめ	5		B1日(木)	ぶたじる	ぶたにく	10		B5日(月)	ちゅうかスープ のりふりかけ	ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.5	小麦
		しょうが	0.3				いわしのかんろに(10g)	1.0				しろみざかなのてんぷら(50g)	50.0	小麦
A6日(火)	とうふチャンプルー	とうふ	55		A7日(水)	きのこごはんのぐ	きのこ	10		A8日(木)	ハンバーグの ケチャップに キャベツと エリンギのソテー	ハンバーグ(50g)	13	小麦
		キャベツ	30				エリンギ	7				ケチャップ	13	小麦
B7日(水)	かきたまスープ	たまご	30	卵	B6日(火)	はくさいのみそしる たかなちりめん	はくさい	3.6		B9日(金)	かぼちゃの ポタージュ	かぼちゃ(うらごし)	30	
		かきたま	3				たかな	15	小麦			ポタージュ	10	小麦
A9日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくの しょうがいため	こめ(奈良市産)	76.5	乳	A12日(月)	ちくわのいそべあげ いりどり	ちくわ	25		A13日(火)	パン ぎゅうにゅう ツナオムレツ ポテトサラダ	パン	1こ	小麦・乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん				乳	いりどり	15				ぎゅうにゅう	1ぼん
B8日(木)	はくさいのびたし とうふのみそしる	はくさい	3.5	小麦	B12日(月)	ぎふのり ぎふのり	ぎふのり	0.2		B14日(水)	レタススープ	レタス	20	
		とうふ	55				ぎふのり	0.2				パセリ	0.3	小麦
A14日(水)	チキンカレー	鶏肉	50		A15日(木)	パン ぎゅうにゅう てりにチキン やきビーフン	パン	1こ	小麦・乳	A16日(金)	げんりょうむぎごはん ぎゅうにゅう チゲうどん	こめ(奈良市産)	68	小麦
		カレー	8	小麦			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			むぎ	12	
B13日(火)	ポイルサラダ ふくじんづけ	ポイル	10		B16日(金)	スーミータン	スーミータン	110		B15日(木)	ごぼうのかりかり のりのつくだに	ごぼう	30	小麦
		ふくじん	12	小麦			かりかり	7	小麦			のりのつくだに(10g)	10	小麦

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目	日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目	日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
A 19日(月)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	76.5		A 20日(火)	ちいさいパン ぎゅうにゅう	ちいさいパン	1こ	小麦・乳	A 21日(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	76.5	
		むぎ	13.5	乳			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			むぎ	13.5	乳
B 19日(月)	デジカルビ 食育の日 ごもくスープ	ぶたにく	20		B 21日(水)	わふうスパゲティ	スパゲティ	30	小麦	B 20日(火)	そばろどんぶり	ぎゅうにゅう	1ぼん	乳
		ごまあぶら	0.5				あさり	15				とりミンチ	30	
A 22日(木)	パン ぎゅうにゅう	パン	1こ	小麦・乳	A 23日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	76.5		A 26日(月)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	76.5	
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			むぎ	13.5	乳			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳
B 23日(金)	キャベツの おこのみあげ スープに	キャベツ	20		B 22日(木)	だいごんの べっこうに	だしまきたまご(50g)	1こ	卵	B 26日(月)	さんまのしょうがに	さんま(40g)	1きれ	小麦
		たまねぎ	10				ぶたにく	10				つちしょうが	1.2	小麦
A 27日(火)	パン ぎゅうにゅう	パン	1こ	小麦・乳	A 28日(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	76.5		A 29日(木)	パン ぎゅうにゅう	パン	1こ	小麦・乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			むぎ	13.5	乳			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳
B 28日(水)	りんごジャム	りんごジャム(15g)	1ふくら		B 27日(火)	きつねやながわ	たまご	45	卵	B 30日(金)	かぼちゃひきにくフライ	かぼちゃひきにくフライ(60g)	1こ	小麦
		りんご	80				あぶらあげ	15				あげあぶら	1こ	小麦

A 30日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう なっとう	こめ(奈良市産)	76.5		B 29日(木)	てづくりふりかけ	こめ	0.4		
		むぎ	13.5	乳			なっとう	1こ	小麦	
B 29日(木)	おでん	なっとう(30g)	1こ	小麦	なっとう	1こ	小麦	なっとう	1こ	小麦
		とりにく	20		とりにく	20		とりにく	20	

	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)	V A(μgRE)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)	食物繊維(g)
10月分平均栄養量	669	16	27	376	92	3.3	274	0.48	0.55	26	5.9
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	200	0.4	0.4	20	5

奈良県産の食材

米・青ねぎ・大和肉鶏
小麦粉・上新粉

「きのこ」いろいろ

【しいたけ】
「春」と「秋」がおいしい。

【えのきたけ】
シャキシャキした歯ごたえがある。

【しめじ】
よく見かけるのは、「ぶなしめじ」。

【まいたけ】
かさが、花びらのような形をしている。

【なめこ】
独特な、ぬめりがある。

【エリンギ】
白い部分が太くて大きい。

【マッシュルーム】
世界中で使われている。

【まつたけ】
「秋」を代表するきのこ。値段が高い。

きのこには、おなかの調子を整えてくれる「食物せんい」や、骨を丈夫にするカルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」が多く含まれています。今月の給食にも、たくさんきのこを使っています。ご家庭でもいろいろな料理に使ってみてください。

献立紹介

【きのこごはんの具】A班7日・B班6日

<作り方>

①鶏肉…小さめの小口切り 油揚げ…短冊切り
干しいたけ…戻してせん切り
エリンギ…短冊切り にんじん…せん切り
えのきたけ…適宜に切る
しめじ…小房に分ける
糸こんにゃく…適宜に切り、塩でもむ

②鍋にサラダ油を入れて鶏肉を炒め、酒をふり入れる。糸こんにゃく、にんじんを加えて炒める。油抜きした油揚げ、きのこを順に加えて材料が柔らかくなるまで炒める。さとう、みりん、しょうゆを入れて味を調える。

※ごはんには混ぜると「おいしいきのこごはん」の
できあがり!!

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。アレルギー表示の変更は、学校を通じて対象児童の保護者にお知らせします。
低学年用ご飯…176g 高学年用ご飯…220g
低学年用減量麦ご飯…154g 高学年用減量麦ご飯…198g
(麦を15%混ぜた麦ご飯を基本としています)
低学年用パン…81g 高学年用パン…95g 小さいパン…66g
低学年用パンパン…89g 高学年用パンパン…104g 牛乳…200cc