

日	材料名	分量	3色	アレルギー	日	材料名	分量	3色	アレルギー	日	材料名	分量	3色	アレルギー	日	材料名	分量	3色	アレルギー	
12日 (金)	セルフチーズバーガー				15日 (月)	おぎごはん				16日 (火)	パン				17日 (水)	カレーライス				
	まるパン	1こ	黄	乳 麦		こめ	72g	黄			パン	1こ	黄	乳 麦		こめ	80g	黄		
	ハンバーグ	1こ	赤	豚		こめ	8g	黄			ぎゅうにゅう	1本	赤	乳		ぎゅうにく	15g	黄	牛	
	ソテーオニオン	10g	緑			むぎ	8g	黄			ぎゅうにゅう	1本	赤	乳		あぶら	0.5g	黄		
	トマトケチャップ	8g	緑			ぎゅうにゅう	1本	赤	乳		ホキフライ	1こ	赤	麦 豆		あかぶどうしゅ	1g	黄		
	トマトピューレ	4g	緑			たまごやき	1こ	赤	卵		ホキフライ	1こ	赤	麦 豆		じゃがいも	55g	黄		
	ウスターソース	2g	黄			たまごやき	1こ	赤	卵		あぶら	5g	黄			にんじん	20g	黄		
	マスタード (あらびき)	0.2g	黄	麦 豚 乳		てづくりふりかけ	2g	赤			チンゲンサイ	10g	緑	黄		たまねぎ	55g	黄		
	みず	3g	黄			ちりめんじゃこ	2g	赤			コーン	30g	緑	黄		にんにく	0.2g	黄		
	スライスチーズ	1こ	赤	乳		せいしゅ	0.1g	黄			チンゲンサイ	30g	緑	黄		あぶら	0.5g	黄		
キャベツ	35g	緑		しおこんぶ	2g	赤		あぶら	0.5g	黄		りんごピューレ	2g	黄	乳					
ぎゅうにゅう	1本	赤	乳	かつおぶし	2g	赤	黄	コンソメ	0.3g	黄	鶏	トマトピューレ	3g	黄	麦 豆 乳					
ぎゅうにゅう	1本	赤	乳	ごま	2g	黄		しお	0.1g	黄		カレーウ (ちゅうから)	3g	黄	麦 豆 乳					
ポトフ				さとう	1g	黄		こしょう	0.01g	黄		カレーウ (あまくち)	12g	黄	麦 豆 乳					
ぶたにく	10g	赤	豚	みりん	1g	黄		アスパラとベーコンのクリームスープ				コンソメ	0.4g	黄	鶏					
にんにく	0.2g	赤	豚	こくもつす	1g	黄		ベーコン	10g	赤	豚	トンカツソース	0.5g	黄						
あかぶどうしゅ	0.3g	黄		こいくちしょうゆ	0.5g	黄	麦 豆	あぶら	0.5g	黄		ウスターソース	3g	黄						
あぶら	0.1g	黄		つくねだんごのすましじる				たまねぎ	40g	黄	緑	みず	70g	黄						
じゃがいも	50g	黄	黄	とりつくね	22g	赤	麦 豆 鶏	じゃがいも	35g	黄	緑	ぎゅうにゅう	1本	赤	乳					
たまねぎ	40g	黄	緑	しょうが	0.1g	黄	豆	キャベツ	20g	黄	緑	ぎゅうにゅう	1本	赤	乳					
だいこん	30g	黄	緑	あぶらあげ	4g	赤	豆	にんじん	15g	黄	緑	ロメインレタスのサラダ								
にんじん	15g	黄	緑	たまねぎ	25g	黄	緑	アスパラガス	8g	黄	緑	ツナ	10g	赤	緑	豆				
チンゲンサイ	10g	黄	緑	だいきん	25g	黄	緑	コンソメ	1.5g	黄	緑	ロメインレタス	25g	赤	緑	豆				
コンソメ	1.5g	黄	緑	にんじん	5g	黄	緑	こめこ	2g	黄	緑	えだまめ	8g	黄	緑	豆				
ローリエ (パウダー)	0.01g	黄	緑	あおねぎ	5g	黄	緑	なまクリーム	2g	黄	緑	しお	0.05g	黄	緑	豆				
こしょう	0.03g	黄	緑	だしこんぶ	0.5g	黄	緑	しお	0.2g	黄	緑	イタリアンドレッシング	4g	黄	緑	豆				
しお	0.1g	黄	緑	かつおパック	2.5g	黄	緑	こしょう	0.03g	黄	緑									
みず	65g	黄	緑	しお	0.3g	黄	緑	ぎゅうにゅう	50g	赤	乳									
				うすくちしょうゆ	2g	黄	緑	みず	40g	黄	緑									
				みず	130g	黄	緑													
エネルギー	688	kcal		はちみつだいず	1こ	赤	豆													
たんぱく質	30.6	g		はちみつだいず	1こ	赤	豆													
脂質	23.9	g																		
18日 (木)	あかまいごはん				19日 (金)	やまなしのかつどん				22日 (月)	わかめごはん				23日 (火)	こめこパン				
	こめ	75g	黄			こめ	80g	黄			わかめごはん	80g	黄			こめこパン	1こ	黄	乳 麦	
	あかまい	5g	黄			トンカツ	1こ	赤	麦 豆 豚		わかめごはん	1.75g	赤			ぎゅうにゅう	1本	赤	乳	
	しお	0.8g	黄			あぶら	4g	黄			ぎゅうにゅう	1本	赤	乳		ぎゅうにゅう	1本	赤	乳	
	ぎゅうにゅう	1本	赤	乳		ウスターソース	3g	黄			とりにくのでりに	50g	赤	鶏		ポークチャップ	40g	赤	豚	
	ぎゅうにゅう	1本	赤	乳		トンカツソース	5g	黄			とりにく	1g	黄			ぶたにく	0.02g	赤	豚	
	かつおのかわりあげ	40g	赤	麦 豆		こなからし	0.05g	黄			しょうが	0.5g	黄	緑		こしょう	0.5g	黄		
	かつお (てんぷんつき)	4g	赤	麦 豆		レモンじる	0.1g	黄			たまねぎ	15g	黄	緑		あかぶどうしゅ	0.5g	黄		
	あぶら	4g	黄			さとう	1.5g	黄			ソテーオニオン	3g	黄	緑		たまねぎ	25g	黄	緑	
	しょうが	0.3g	黄			みりん	1g	黄			さとう	2g	黄			ソテーオニオン	10g	黄	緑	
こいくちしょうゆ	1g	黄		みりん	1g	黄		せいしゅ	2g	黄		トマトケチャップ	7g	黄						
こいくちしょうゆ	1g	黄		みりん	1g	黄		みりん	1g	黄		ウスターソース	1.5g	黄						
こいくちしょうゆ	1.1g	黄		みりん	1g	黄		きゅうにゅう	1本	赤	乳	さとう	0.1g	黄						
なのはなのあえもの				みりん	1g	黄		ほうとうじる	20g	黄	麦 豆	コンソメ	0.3g	黄	鶏					
なのはな	8g	黄	豆	とりにく	10g	黄	鶏	ほうとううどん	10g	黄	麦 豆	さっぱりツナポテト	10g	赤	黄	豆				
はくさい	37g	黄	豆	せいしゅ	0.5g	黄		とりにく	10g	黄	鶏	ツナ	30g	赤	黄	豆				
さとう	0.3g	黄		あぶら	0.2g	黄		せいしゅ	0.5g	黄		じゃがいも	30g	赤	黄	豆				
こいくちしょうゆ	1.1g	黄		あぶらあげ	4g	赤	豆	あぶら	0.5g	黄		オリーブあぶら	1g	赤	黄	豆				
にゅうめん				かぼちゃ	25g	黄	緑	しょうが	0.5g	黄		さとう	0.35g	黄						
ふしそうめん	6g	黄	豆	しろねぎ	10g	黄	緑	たまねぎ	15g	黄	緑	しお	0.1g	黄						
あぶらあげ	5g	赤	豆	にんじん	6g	黄	緑	だいきん	15g	黄	緑	こしょう	0.01g	黄						
かまぼこ	6g	赤	豆	しめじ	5g	黄	緑	みそ	8g	赤	豆	こくもつす	0.8g	黄						
たまねぎ	30g	赤	豆	みそ	8g	赤	豆	かつおパック	2g	黄		コンソメスープ								
だいこん	15g	黄	緑	かつおパック	2g	黄		とうふ	20g	赤	豆	ウインナー	10g	赤	豚					
にんじん	6g	黄	緑	にぼし	0.5g	黄		じゃがいも	25g	黄	緑	あぶら	0.1g	赤	黄	豆				
あおねぎ	5g	黄	緑	みず	130g	黄		だいこん	15g	黄	緑	だいきん	25g	黄	緑	豆				
かつおパック	2.5g	黄	緑	ひとくちゼリー (ピーチ)	1こ	黄	豆	あおねぎ	5g	黄	緑	はくさい	20g	黄	緑	豆				
だしこんぶ	0.5g	黄	緑	ピーチゼリー	1こ	黄	豆	みそ	8g	赤	豆	キャベツ	15g	黄	緑	豆				
うすくちしょうゆ	2g	黄						かつおパック	2g	黄		にんじん	6g	黄	緑	豆				
しお	0.2g	黄						にぼし	0.5g	黄		パセリ (かんそう)	0.02g	黄	緑	豆				
みず	135g	黄						みず	130g	黄		コンソメ	1.5g	黄	緑	豆				
いちごゼリー	1こ	黄						いちごゼリー	1こ	黄		ローリエ (パウダー)	0.01g	黄		豆				
												しお	0.1g	黄		豆				
エネルギー	627	kcal										こしょう	0.03g	黄		豆				
たんぱく質	26.5	g										みず	130g	黄		豆				
脂質	16.7	g														豆				
																豆				
24日 (水)	ちゅうかどんぶり				25日 (木)	ごはん				26日 (金)	おぎごはん				30日 (火)	ごはん				
	こめ	72g	黄	豚		こめ	80g	黄			おぎごはん	72g	黄			ごはん	80g	黄		
	むぎ	8g	黄			ぎゅうにゅう	1本	赤	乳		おぎごはん	8g	黄			ぎゅうにゅう	1本	赤	乳	
	ぶたにく	20g	赤	豚		ぎゅうにゅう	1本	赤	乳		むぎ	8g	黄			ぎゅうにゅう	1本	赤	乳	
	せいしゅ	0.5g	黄			さわらのしおやき	1こ	赤			ぎゅうにゅう	1本	赤	乳		ざばのてりやき	1こ	赤	麦 豆	
	あぶら	0.5g	黄			さわらのしおやき	1こ	赤			とりのからあげ	2こ	赤	麦 豆 鶏		ざばのてりやき	1こ	赤	麦 豆	
	にんじん	20g	黄	緑		ごぼうとレンコンのサラダ					とりのからあげ	6g	赤	麦 豆 鶏		こまつな	6g	赤	豆	
	キャベツ	65g	黄	緑		ベーコン	10g	赤	豚		ほうれんそう	25g	黄	緑		こまつな	15g	赤	豆	
	たまねぎ	80g	黄	緑		あぶら	0.1g	黄			ほうれんそう	15g	黄	緑		はくさい	25g	黄	豆	
	たけのこ	10g	黄	緑		ごぼう	15g	黄			キャベツ	20g	黄	緑		さとう	0.3g	黄		
いんげんまめ	10g	黄	緑	れんこん	10g	黄	麦 豆	あぶら	0.2g	黄		こいくちしょうゆ	1.3g	黄	麦 豆					
ほししいたけ	0.5g	黄	緑	こいくちしょうゆ	0.5g	黄		コンソメ	0.2g	黄		はるやさいのみそじる								
しょうが	1g	黄		さとう	0.3g	黄		しお	0.1g	黄		だいきん	20g	黄	緑	豆				
ちゅうかスープ (ごまぬき)	2g	黄	豆 鶏 豚	マヨネーズ	4g	黄	豆	あぶら	0.5g	黄		キャベツ	10g	黄	緑	豆				
さとう	0.3g	黄		とうふのみそじる				たまねぎ	25g	黄	緑	にんじん	6g	黄	緑	豆				
こいくちしょうゆ	2g	黄		あぶらあげ	5g	赤	豆	みそ	8g	赤	豆	みそ	8g	赤	豆					
しお	0.1g	黄		とうふ	20g	赤	豆	かつおパック												

「こんだて ひょう」 みかた  
《献立表の見方》



こんげつしょう しばさんぶつ ならけん  
今月使用の地場産物（奈良県  
や香芝市でとれたもの）は、  
かしばし  
や香芝市でとれたものは、  
かせん しめ  
下線で示しています。



あか：おもに体をつくるものになる食べ物  
き：おもに熱や力のもとになる食べ物  
みどり：おもに体の調子を整えるものになる食べ物

「●印」がついている  
日は、はしの日です。

日	材料名	分量	3色	アレルギー
15 日 (月)	むぎごぼん			
	こめ	72 g	黄	
	むぎ	8 g	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳
	たまごやき			
	たまごやき	1 こ	赤	卵
	てづくりふりかけ			
	ちりめんじゃこ	2 g		
	せいしゆ	0.1 g		
	しおこんぶ	2 g	赤	
	かつおぶし	2 g	赤	
	ごま	2 g	黄	ゴ
	さとう	1 g	黄	
	みりん	1 g		
	こくもつす	1 g		
	こいくちしょうゆ	0.5 g		麦豆
	つくねだんごのすましじる			
	とりつくね	22 g	赤	麦豆 鶏
	しょうが	0.1 g	緑	
あぶらあげ	4 g	赤	豆	
たね	25 g	緑		
にんじん	5 g	緑		
あおねぎ	5 g	緑		
だしこんぶ	0.5 g			
かつおパック	2.5 g			
しお	0.3 g			
うすくちしょうゆ	2 g		麦豆	
みず	130 g			
はちみつだいず				
はちみつだいず	1 こ	赤	豆	
エネルギー	614 kcal			
たんぱく質	29.2 g			
脂質	18.5 g			

ひんもく ひょうじ  
アレルギー28品目を表示しています!

「アレルギー」項目  
特定原材料8品目と特定原材料に準ずるもの20品目を記載しています。

特定原材料8品目と特定原材料に準ずるもの20品目の略語表記							
比	えび	蟹	かに	麦	小麦	蕎	そば
卵	卵	乳	乳	ピ	落花生	ア	アーモンド
鮑	あわび	幼	いか	ら	いくら	札	オレンジ
か	カシューナッツ	キ	キウイフルーツ	牛	牛肉	く	くるみ
ゴ	ごま	鮭	さけ	鯖	さば	豆	大豆
鶏	鶏肉	バ	バナナ	豚	豚肉	マ	まつたけ
珉	もも	芋	やまいも	り	りんご	ゼ	ゼラチン

これからの食生活の中で子どもたちが自分の身を守っていく力を  
つけることができるように、国の表記と合わせたアレルギー  
28品目（特定原材料8品目・特定原材料に準ずるもの20品目）  
を表示しています。

こんだて  
4つのマークで献立をアピールしています!

旬 …旬の食材  
…かみかみ献立

ちさんちしょう …地産地消  
わくわく …わくわく献立

しよくざい さんち れいとうかこうしよくひんなど げんざいりょう  
食材の産地や冷凍加工食品等の原材料・アレルギーは香芝市HPで資料を公開しています!

かしばしきょういっくいんかい  
香芝市教育委員会のホームページでは、食材の産地や冷凍加工  
しよくひんなど げんざいりょう  
食品等の原材料・アレルギーの分かる資料を公開しています。

香芝市 学校給食



加工食品等の原材料表について

令和5年度調味料等

- 調味料 (3学期) [PDFファイル/11.74MB]
- 調味料 (2学期) [PDFファイル/1.75MB]
- 調味料 (1学期) [PDFファイル/12.95MB]

令和5年度1・2・3月分加工食品等

- あ行 [PDFファイル/779KB]
- か行 [PDFファイル/1.48MB]

こんだてひょう てんぶ  
献立表に添付してあるQRコードを読み取る、

かしばし がっこうきゅうしよく けんさく  
または「香芝市 学校給食」で検索すると、

かこうしよくひんなど げんざいりょうひょう かくにん  
加工食品等の原材料表を確認することができます。

毎月19日は  
食育の日

まいつき 19 日は、食育の日です。「食育」との語呂合わせから19日になったそうです。

食育の日とは、「食についていろいろなことを考えよう」という日です。

今年度の食育の日は、昨年度に引き続き日本各地の郷土料理を紹介いたします。

日本には、地域の産物を上手に活用した郷土料理がたくさんあります。



4月は「山梨県の郷土料理」を紹介します!

【山梨のかつ丼】

山梨県でかつ丼を注文すると、ご飯の上に千切りのキャベツと揚げたてのとんかつがのった丼ぶりが出てきます。関西でおなじみの卵でとじたかつ丼は「煮かつ丼」と呼ばれます。

【ほうとう】

山梨県では「ほうとう」が有名です。「ほうとう」は、小麦粉を練った生地を幅広く切った「ほうとうめん」を、たっぷりの具材と一緒にみそ仕立ての汁で煮込んだ料理です。米作りが適さない山間部で、米に代わる主食として古くから親しまれてきました。かぼちゃや鶏肉、きのこなどの具材が入っています。



桃の生産量日本一!



山梨県