

※都合により食材の一部を変更することがあります。□
 ※調理加工品を使用した場合は、主な材料で赤・黄・緑に分類しています。□

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
17日(水)	カレーライス				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			
	こめ	64g	黄	牛		こめ	60g	黄			こめ	64g	黄	麦豆豚		わかめごはん	64g	黄	
	ぎゅうにく	12g	赤			あかまい	4g	黄			トンカツ	1こ	赤			わかめごはんのもと	1.4g	黄	
	あぶら	0.4g	黄			しお	0.64g	黄			あぶら	4g	黄			ぎゅうにゅう		赤	乳
	あかぶどうしゅ	0.8g	黄			ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳		ウスターソース	3g	黄			ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳
	じゃがいも	44g	黄			かつおのかわりあげ		赤			トンカツソース	5g	黄			とりにくのてりに		赤	鶏
	にんじん	16g	黄			かつお(でんぶんつき)	32g	赤			こなからし	0.05g	黄			とりにく	40g	赤	鶏
	たまねぎ	44g	黄			あぶら	3g	黄			レモンじり	0.1g	黄			あぶら	0.8g	黄	
	にんにく	0.16g	黄			しょうが	0.24g	黄			さとう	1.5g	黄			しょうが	0.4g	黄	
	あぶら	0.4g	黄			こいくちしょうゆ	0.8g	黄			みりん	1g	黄	わくわく		たまねぎ	12g	黄	
りんごピューレ	1.6g	黄		トマトケチャップ	2.4g	黄		みず	5g	黄		ソテーオニオン	2.4g	黄					
トマトピューレ	2.4g	黄		さとう	0.4g	黄		キャベツ	24g	黄		さとう	1.6g	黄					
カレーウ(ちゅうから)	2.4g	黄		みりん	0.4g	黄		ぎゅうにゅう		赤	乳	せいしゅ	1.6g	黄					
カレーウ(あまくち)	9.6g	黄		せいしゅ	0.4g	黄		ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳	みりん	0.8g	黄					
コンソメ	0.32g	黄		みず	1.6g	黄		ほうとうじる		黄	麦鶏	こいくちしょうゆ	2.24g	黄	麦豆				
トンカツソース	0.4g	黄		なのはなのあえもの		黄		ほうとううどん	16g	黄		かたくりこ	0.24g	黄					
ウスターソース	2.4g	黄		なのはな	6.4g	黄		とりにく	8g	黄		みず	4g	黄					
みず	56g	黄		はくさい	29.6g	黄		せいしゅ	0.4g	黄		きやべつとコーンのサラダ		黄					
ぎゅうにゅう		赤	乳	さとう	0.24g	黄		あぶら	0.16g	黄		キャベツ	24g	黄					
ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳	こいくちしょうゆ	0.88g	黄		あぶらあげ	3.2g	黄		コーン	4g	黄					
ロメインレタスのサラダ		赤	乳	にゅうめん		黄		かぼちゃ	20g	黄		マヨネーズ	3.2g	黄					
ツナ	8g	赤	乳	ふしそめん	4.8g	黄	麦豆	しろねぎ	8g	黄		みそ		黄					
ロメインレタス	20g	赤	乳	あぶらあげ	4g	黄	麦豆	にんじん	4.8g	黄		あぶらあげ	4g	赤	豆				
えだまめ	6.4g	赤	豆	かまぼこ	4.8g	赤	麦豆	しめじ	4g	黄		とうふ	16g	赤	豆				
しお	0.04g	黄		たまねぎ	24g	黄		みそ	6.4g	黄		じゃがいも	20g	黄					
イタリアンドレッシング	3.2g	黄		だいたい	12g	黄		かつおパック	1.6g	黄		だいこん	12g	黄					
				にんじん	4.8g	黄		にぼし	0.4g	黄		にんじん	4.8g	黄					
				あおねぎ	4g	黄		みず	104g	黄		あおねぎ	4g	黄					
				かつおパック	2g	黄		ひどくちゼリー(ピーチ)		黄		みそ	6.4g	黄	豆				
				だしこんぶ	0.4g	黄		ピーチゼリー	1こ	黄		かつおパック	1.6g	黄					
				うすくちしょうゆ	1.6g	黄	麦豆					にぼし	0.4g	黄					
				しお	0.16g	黄						みず	104g	黄					
				みず	108g	黄													
				いちごゼリー		黄													
				いちごゼリー	1こ	黄													
	エネルギー	475	kcal			エネルギー	469	kcal			エネルギー	515	kcal			エネルギー	448	kcal	
	たんぱく質	14.5	g			たんぱく質	19.2	g			たんぱく質	18.3	g			たんぱく質	20.1	g	
	脂質	13.9	g			脂質	10.8	g			脂質	15.1	g			脂質	11.8	g	

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
23日(火)	こめこパン				24日(水)	ちゅうかどんぶり				25日(木)	ごはん				26日(金)	むぎごはん			
	こめ	1こ	黄	乳麦		こめ	57.6g	黄	豚		こめ	64g	黄			むぎ	57.6g	黄	
	ぎゅうにゅう		赤	乳		むぎ	6.4g	黄			ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳		ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳
	ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳		ぶたにく	16g	赤			ざわらのしおやき	1こ	赤	麦鶏豆		ざわらのしおやき	1こ	赤	麦鶏豆
	ポークチャップ		赤	豚		せいしゅ	0.4g	黄			ごぼうとレンコンのサラダ		赤	豚		ごぼうとレンコンのサラダ		赤	豚
	ぶたにく	32g	赤	豚		あぶら	0.4g	黄			ベーコン	8g	赤	豚		あぶら	3g	黄	
	こしょう	0.02g	黄			にんじん	16g	黄			あぶら	0.08g	黄			ほうれんそうのソテー		黄	
	あぶら	0.4g	黄			キャベツ	52g	黄			ごぼう	12g	黄			ほうれんそう	20g	黄	
	あかぶどうしゅ	0.4g	黄			たまねぎ	64g	黄			れんこん	8g	黄			キャベツ	16g	黄	
	たまねぎ	20g	黄			たけのこ	8g	黄			こいくちしょうゆ	0.4g	黄			あぶら	0.16g	黄	
ソテーオニオン	8g	黄		いんげんまめ	8g	黄		さとう	0.24g	黄		コンソメ	0.16g	黄					
トマトケチャップ	5.6g	黄		ほししいたけ	0.4g	黄		しょうが	0.8g	黄		しお	0.08g	黄					
ウスターソース	1.2g	黄		ちゅうかスープ(ごまぬき)	1.6g	黄	豆鶏豚	まヨネーズ	3.2g	黄	豆	こしょう	0.01g	黄					
さとう	0.08g	黄		さとう	0.24g	黄	麦豆	とうふのみそ		赤	豆	はるさめとコーンのスープ		赤	豚				
コンソメ	0.24g	黄	鶏	こいくちしょうゆ	1.6g	黄		あぶらあげ	4g	赤	豆	ベーコン	6.4g	赤	豚				
ざっぱりツナポテト		赤	乳麦	しお	0.08g	黄		とうふ	16g	赤	豆	せいしゅ	0.4g	黄					
ツナ	8g	赤	乳麦	こしょう	0.02g	黄		だいこん	16g	黄		あぶら	0.4g	黄					
じゃがいも	24g	赤	乳麦	かたくりこ	0.8g	黄		たまねぎ	16g	黄		はるさめ	3.2g	黄					
オリーブあぶら	0.8g	黄		みず	8g	黄		にんじん	4.8g	黄		コーン	8g	黄					
さとう	0.28g	黄		ぎゅうにゅう		赤	乳	わかめ	3.2g	赤	豆	たまねぎ	20g	黄					
しお	0.08g	黄		ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳	みそ	6.4g	黄		じゃがいも	12g	黄					
こしょう	0.01g	黄		シュウマイ	1こ	赤	麦豆豚	かつおパック	1.6g	黄		チンゲンサイ	8g	黄					
こくもつ	0.64g	黄		あまなつ	1こ	黄		にぼし	0.4g	黄		ちゅうかスープ(ごまぬき)	1.2g	黄					
コンソメスープ		赤	豚	あまなつ	1こ	黄		みず	104g	黄		うすくちしょうゆ	1.6g	黄					
ウインナー	8g	赤	豚									しお	0.08g	黄					
あぶら	0.08g	黄										こしょう	0.02g	黄					
だいこん	20g	黄										みず	104g	黄					
はくさい	16g	黄																	
キャベツ	12g	黄																	
にんじん	4.8g	黄																	
パセリ(かんそう)	0.02g	黄																	
コンソメ	1.2g	黄																	
ローリエ(パウダー)	0.01g	黄																	
しお	0.08g	黄																	
こしょう	0.02g	黄																	
みず	104g	黄																	
	エネルギー	452	kcal			エネルギー	432	kcal			エネルギー	458	kcal			エネルギー	411	kcal	
	たんぱく質	22.8	g			たんぱく質	16.3	g			たんぱく質	22.3	g			たんぱく質	15.7	g	
	脂質	16.5	g			脂質	9.6	g			脂質	13.8	g			脂質	10.5	g	

日	材料名	分量	3色	アレルギー
30日(火)	ごはん			
	こめ	64g	黄	
	ぎゅうにゅう		赤	乳
	ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳
	ざわのてりやき		赤	麦鶏豆
	ざわのてりやき	1こ	赤	麦鶏豆
	こまつな		赤	豆
	こまつな	4.8g	赤	豆
	はくさい	12g	黄	
	はくさい	20g	黄	
さとう	0.24g	黄		
こいくちしょうゆ	1.04g	黄	麦豆	
はるやさいのみそ		赤	豆	
あつあげ	12g	赤	豆	
たまねぎ	20g	黄		
だいこん	16g	黄		
キャベツ	8g	黄		
にんじん	4.8g	黄		
みそ	6.4g	黄		
かつおパック	1.6g	黄		
にぼし	0.4g	黄		
みず	104g	黄		
	エネルギー	473	kcal	
	たんぱく質	20.3	g	
	脂質	18.3	g	

月平均栄養価 エネルギー 459kcal たんぱく質 18.8g 脂質 13.4g

※今月使用の地場産物(奈良県や香芝市でとれたもの)は、下線で示しています。
 ※一般的に魚は、えび・かにを捕食している可能性があります。

「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			
Ⅾ	えび	蟹	かに
卵	卵	乳	乳
鮑	あわび	い	いか
カ	カシューナッツ	キ	キウイフルーツ
ゴ	ごま	鮭	さけ
鶏	鶏肉	ハ	バナナ
㊦	もも	芋	やまいも
		麦	小麦
		ピ	落花生
		ら	いくら
		牛	牛肉
		鯖	さば
		豚	豚肉
		り	りんご
		蕎	そば

「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 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
たけのこ	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	ゆ	いか	ら	いくら	札	オレンジ
が	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 かしはしホームページしりょう こうかい」
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！

かしはしきょういくいんかい
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
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



「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、
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。



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]

毎月19日は
食育の日

毎月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し
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