

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	1こ	黄	乳 麦	15日 (月)	むぎごはん	57.6g	黄		16日 (火)	パン	1こ	黄	乳 麦	17日 (水)	カレーライス	64g	黄	牛	
	まるパン	1こ	黄	赤 豆 鶏 豚		こめ	6.4g	黄			ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳		ぎゅうにく	12g	黄	赤	牛
	ハンバーグ	1こ	黄	赤 豆 鶏 豚		むぎ	6.4g	黄			ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳		あぶら	0.4g	黄	黄	
	ソテーオニオン	10g	黄	緑		ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳		ホキフライ	1こ	赤	麦 豆		あかぶどうしゅ	0.8g	黄	黄	黄
	トマトケチャップ	8g	黄	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	44g	黄	緑	黄
	トマトピューレ	4g	黄	緑		たまごやき	1こ	赤	卵		あぶら	5g	黄	黄		にんじん	16g	黄	緑	黄
	ウスターソース	2g	黄			てづくりふりかけ	1.6g	赤			チンゲンサイのソテー	8g	緑	緑 黄		たまねぎ	44g	黄	緑	黄
	さとう	1.5g	黄			ちりめんじゃこ	0.08g	赤			コーン	24g	緑	緑 黄		にんにく	0.16g	黄	緑	黄
	マスタード(あらびき)	0.2g	黄	麦 豆 豚		せいしゅ	1.6g	赤			チンゲンサイ	0.4g	黄	黄		あぶら	0.4g	黄	黄	黄
	みず	3g	黄	乳		しおこんぶ	1.6g	赤			あぶら	0.24g	黄	黄		りんごピューレ	1.6g	黄	緑	黄
スライスチーズ	1こ	赤	乳	かつおぶし	1.6g	赤	黄	コンソメ	0.08g	黄	黄	トマトピューレ	2.4g	黄	緑	黄				
キャベツ	28g	黄	乳	ごま	0.8g	黄	黄	しお	0.01g	黄	黄	カレーウ(ちゅうから)	2.4g	黄	緑	黄				
ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳	さとう	0.8g	黄	黄	こしょう	0.01g	黄	黄	カレーウ(あまくち)	9.6g	黄	緑	黄				
ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳	みりん	0.8g	黄	黄	アスパラとベーコンのクリームスープ	8g	赤	豚	コンソメ	0.32g	黄	黄	黄				
ポトフ	8g	赤	豚	こくもつす	0.8g	黄		ベーコン	0.4g	赤	豚	トンカツソース	0.4g	黄	黄	黄				
ぶたにく	0.16g	赤	豚	こいくちしょうゆ	0.4g	黄	麦 豆	あぶら	0.4g	赤	黄	ウスターソース	2.4g	黄	黄	黄				
にんにく	0.24g	赤	豚	つくねだんごのすましじる	17.6g	赤	麦 豆 鶏	たまねぎ	32g	黄	緑 黄	みず	56g	黄	黄	黄				
あかぶどうしゅ	0.08g	黄	黄	とりつくね	0.08g	赤	麦 豆 鶏	じゃがいも	28g	黄	緑 黄	ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳	黄				
あぶら	0.08g	黄	黄	しょうが	0.08g	赤	緑 豆	キャベツ	16g	黄	緑 黄	ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳	黄				
じゃがいも	40g	黄	黄	あぶらあげ	3.2g	赤	緑 豆	たまねぎ	12g	黄	緑 黄	ロマインレタスのサラダ	8g	赤	緑 豆	黄				
たまねぎ	32g	黄	緑 黄	たまねぎ	20g	赤	緑 黄	だいにん	20g	黄	緑 黄	ツナ	20g	赤	緑 豆	黄				
だいにん	24g	黄	緑 黄	だいにん	20g	赤	緑 黄	コンソメ	1.2g	黄	黄	ロマインレタス	20g	赤	緑 豆	黄				
にんじん	12g	黄	緑 黄	にんじん	4g	赤	緑 黄	こめこ	1.6g	黄	黄	えだまめ	6.4g	黄	緑 豆	黄				
チンゲンサイ	8g	黄	緑 黄	あおねぎ	4g	赤	緑 黄	なまクリーム	0.16g	黄	黄	しお	0.04g	黄	黄	黄				
コンソメ	1.2g	黄	黄	だしこんぶ	0.4g	赤	緑 黄	しお	0.16g	黄	黄	イタリアンドレッシング	3.2g	黄	黄	黄				
ローリエ(パウダー)	0.01g	黄	黄	かつおパック	2g	赤	緑 黄	ぎゅうにゅう	0.02g	黄	黄									
こしょう	0.02g	黄	黄	しお	0.24g	赤	緑 黄	みず	40g	赤	乳									
しお	0.08g	黄	黄	うすくちしょうゆ	1.6g	赤	緑 黄		32g	赤	乳									
みず	52g	黄	黄	みず	104g	赤	緑 黄													
エネルギー	546	kcal		エネルギー	430	kcal		エネルギー	464	kcal		エネルギー	475	kcal						
たんぱく質	24.2	g		たんぱく質	19.6	g		たんぱく質	21.3	g		たんぱく質	14.5	g						
脂質	18.7	g		脂質	11.5	g		脂質	16.9	g		脂質	13.9	g						
18日 (木)	あかまいごはん	60g	黄	黄	19日 (金)	やまなしのかつどん	64g	黄	麦 豆 豚	22日 (月)	わかめごはん	64g	黄	黄	23日 (火)	こめこパン	1こ	黄	乳 麦	
	あかまい	4g	黄	黄		こめ	6.4g	黄	黄		わかめごはん	1.4g	赤	黄		こめこパン	1こ	黄	乳 麦	
	しお	0.64g	黄	黄		トンカツ	1こ	赤	麦 豆 豚		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		あぶら	4g	黄	黄		ウスターソース	3g	黄	黄		ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳	
	ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳		ウスターソース	5g	黄	黄		トンカツソース	5g	黄	黄		ポークチャップ	32g	赤	豚	
	かつおのかわりあげ	32g	赤	黄 緑		こなからし	0.05g	黄	黄		レモンじる	0.1g	黄	黄		ぶたにく	0.02g	黄	黄	
	かつお(てんぷんつき)	3g	赤	黄 緑		しょうが	1.5g	赤	黄 緑		さとう	0.8g	黄	黄		こしょう	0.4g	黄	黄	
	しょうが	0.24g	赤	黄 緑		みりん	1g	赤	黄 緑		みりん	0.8g	黄	黄		あぶら	0.4g	黄	黄	
	こいくちしょうゆ	0.8g	赤	黄 緑		みず	5g	赤	黄 緑		たまねぎ	12g	黄	黄		あかぶどうしゅ	0.4g	黄	黄	
	トマトケチャップ	2.4g	黄	黄		キャベツ	24g	赤	黄 緑		ソテーオニオン	2.4g	黄	黄		たまねぎ	20g	黄	黄	
さとう	0.4g	黄	黄	ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳	さとう	1.6g	黄	黄	ソテーオニオン	8g	黄	黄					
みりん	0.4g	黄	黄	ほうとうじる	16g	黄	麦 豆	せいしゅ	1.6g	黄	黄	トマトケチャップ	5.6g	黄	黄					
せいしゅ	0.4g	黄	黄	ほうとうどうどん	8g	黄	麦 豆	みりん	0.8g	黄	黄	ウスターソース	1.2g	黄	黄					
みず	1.6g	黄	黄	とりにく	0.4g	赤	黄	こいくちしょうゆ	2.24g	黄	黄	さとう	0.08g	黄	黄					
なののはなのあえもの	6.4g	黄	黄	せいしゅ	0.4g	赤	黄	かたくりこ	0.24g	黄	黄	コンソメ	0.24g	黄	黄					
なののはな	29.6g	黄	黄	あぶら	0.16g	赤	黄	みず	4g	黄	黄	さっぱりツナポテト	8g	赤	黄 黄					
はくさい	0.24g	黄	黄	あぶらあげ	3.2g	赤	黄 豆	きゃべつとコーンのサラダ	24g	黄	黄 豆	ツナ	24g	赤	黄 黄					
さとう	0.24g	黄	黄	あぶらあげ	20g	赤	黄 豆	キャベツ	4g	黄	黄 豆	じゃがいも	0.8g	赤	黄 黄					
こいくちしょうゆ	0.88g	黄	黄	かぼちゃ	8g	赤	黄 豆	コーン	3.2g	黄	黄 豆	オリーブあぶら	0.28g	赤	黄 黄					
にゅうめん	4.8g	黄	麦 豆	しろねぎ	8g	赤	黄 豆	マヨネーズ	3.2g	黄	黄 豆	さとう	0.08g	赤	黄 黄					
ふしそめん	4.8g	黄	麦 豆	にんじん	4.8g	赤	黄 豆	みそしる	4g	赤	豆	しお	0.01g	赤	黄 黄					
あぶらあげ	4.8g	黄	赤 黄	しめじ	4g	赤	黄 豆	あぶらあげ	16g	赤	豆	こしょう	0.64g	赤	黄 黄					
かまぼこ	24g	黄	赤 黄	みそ	6.4g	赤	黄 豆	とうふ	20g	赤	豆	こくもつす	0.64g	赤	黄 黄					
たまねぎ	12g	黄	赤 黄	かつおパック	1.6g	赤	黄 豆	じゃがいも	12g	赤	豆	コンソメスープ	8g	赤	黄 黄					
だいにん	4.8g	黄	赤 黄	にぼし	0.4g	赤	黄 豆	ウインナー	0.08g	赤	豚	あぶら	0.08g	赤	黄 黄					
にんじん	4.8g	黄	赤 黄	みず	104g	赤	黄 豆	あぶら	20g	赤	豚	だいにん	20g	赤	黄 黄					
あおねぎ	4g	赤	黄 豆	ひどくちゼリー(ピーチ)	1こ	黄	黄	だいにん	4.8g	赤	豆	はくさい	16g	赤	黄 黄					
かつおパック	2g	赤	黄 豆	ピーチゼリー	1こ	黄	黄	あおねぎ	4g	赤	豆	キャベツ	12g	赤	黄 黄					
だしこんぶ	0.4g	赤	黄 豆					みそ	6.4g	赤	豆	キャベツ	12g	赤	黄 黄					
うすくちしょうゆ	1.6g	赤	黄 豆					かつおパック	1.6g	赤	豆	にんじん	4.8g	赤	黄 黄					
しお	0.16g	赤	黄 豆					にぼし	0.4g	赤	豆	パセリ(かんそう)	0.02g	赤	黄 黄					
みず	108g	赤	黄 豆					みず	104g	赤	豆	コンソメ	1.2g	赤	黄 黄					
いちごゼリー	1こ	黄						ローリエ(パウダー)	0.01g	黄	黄	ローリエ(パウダー)	0.01g	黄	黄					
いちごゼリー	1こ	黄						しお	0.08g	黄	黄	しお	0.08g	黄	黄					
エネルギー	469	kcal		エネルギー	515	kcal		こしょう	0.02g	黄	黄	こしょう	0.02g	黄	黄					
たんぱく質	19.2	g		たんぱく質	18.3	g		みず	104g	赤	乳	みず	104g	赤	乳					
脂質	10.8	g		脂質	15.1	g														
エネルギー	469	kcal		エネルギー	515	kcal		エネルギー	448	kcal		エネルギー	452	kcal						
たんぱく質	19.2	g		たんぱく質	18.3	g		たんぱく質	20.1	g		たんぱく質	22.8	g						
脂質	10.8	g		脂質	15.1	g		脂質	11.8	g		脂質	16.5	g						
24日 (水)	ちゅうかどんぶり	57.6g	黄	豚	25日 (木)	ごはん	64g	黄		26日 (金)	むぎごはん	57.6g	黄		30日 (火)	ごはん	64g	黄		
	こめ	6.4g	黄	豚		こめ	6.4g	黄			むぎ	6.4g	黄			ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳	
	ぶたにく	16g	黄	豚		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	
	せいしゅ	0.4g	黄	豚		ざわらのしおやき	1こ	赤	乳		ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳		ざわらのしおやき	1こ	赤	麦 豚 豆	
	あぶら	0.4g	黄	豚		ざわらのしおやき	1こ	赤	乳		とりのからあげ	1こ	赤	麦 豆 豚		さばのてりやき	1こ	赤	麦 豚 豆	
	にんじん	16g	黄	豚		とりのからあげ	1こ	赤	麦 豆 豚		とりのからあげ	1こ	赤	麦 豆 豚		さばのてりやき	1こ	赤	麦 豚 豆	
	キャベツ	52g	黄	豚		ごぼうとレンコンのサラダ	8g	赤	豚		あぶら	3g	黄	黄		ごまつな	4.8g	赤	豆	
	たまねぎ	64g	黄	豚		あぶら	0.08g	赤	豚		ほうれんそうのソテー	20g	黄	黄		こまつな	12g	赤	豆	
	たけのこ	8g	黄	豚		ごぼう	12g	赤	豚		ほうれんそう	16g	黄	黄		はくさい	20g	赤	豆	
	いんげんまめ	8g	黄	豚		れんこん	8g	赤	豚		キャベツ	0.16g	黄	黄		さとう	0.24g	赤	豆	
ほししいたけ																				

「献立表の見方」



こんだてひょう 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。



赤: おもに体をつくるもとになる食べ物

黄: おもに熱や力のもとになる食べ物

緑: おもに体の調子を整えるもとになる食べ物

「●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)	おぎやはん			
	こめ	72 g	黄	
	ひよこ	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
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			

アレルゲン28品目を表示しています!

「アレルゲン」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	竹	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ゲン  
 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。

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 ...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

食材の産地や冷凍加工食品等の原材料・アレルゲンは香芝市HPで資料を公開しています!

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・アレルゲン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]

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ど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。

