

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
1日（木）	ごはん				2日（金）	ちらしずし				7日（水）	ごはん				8日（木）	むぎごはん			
	こめ	80 g	黄			こめ	70 g	黄			こめ	80 g	黄			こめ	72 g	黄	
	ぎゅうにゅう					だしこんぶ	0.3 g				ぎゅうにゅう					むぎ	8 g	黄	
	ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳		さとう	6 g	黄			ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳		ぎゅうにゅう			
	かつおのかくに					こくもつす	7 g				メバルのフライ					ぶたキムチ			
	かつお（かくぎり）	40 g	赤			しお	0.5 g				メバルのフライ	1 こ	赤	麦		ぶたにく	45 g	赤	豚
	せいしゅ	1.3 g				きんしたまご	25 g	赤	卵 豆		こめあぶら	4 g	黄			にんにく	0.3 g	赤	緑
	しょうが	1.3 g	緑	黄		こうやどうふ	3 g	赤	豆		さまづなどだいずのにびだし					こめあぶら	1 g	黄	
	さとう	2 g				にんじん	10 g	緑	黄		だいず	6 g	赤	豆		せいしゅ	1 g		
	せいしゅ	2 g				れんこん	5 g	緑			こまつな	15 g	緑	黄		せいしゅ	1 g		
9日（金）	旬				12日（月）	さやえんどう	2 g	緑	黄	13日（火）	キャベツ	15 g	緑	黄	14日（水）	はくさいキムチ	10 g	緑	
	みりん	1.6 g				かんびょう	1 g	緑	黄		さとう	0.3 g	黄	麦 豆		コチジャン	0.5 g		豆
	こいくちしょうゆ	3.1 g				ほししいたけ	0.5 g				こいくちしょうゆ	1.3 g				こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
	かたくりこ	0.7 g	黄			ごま	1.5 g	黄	ゴ		はるのだしあわせ					さとう	1.5 g	黄	
	みず	8 g				さとう	3 g				ぶたにく	10 g	赤	豚		やぎのずみル			
	はるキャベツとぶたにくのいためもの					みりん	0.5 g				せいしゅ	0.5 g	黄	豆		ほうれんそう	15 g	緑	
	ぶたにく	20 g	赤	豚		こいくちしょうゆ	3 g		麦 豆		こめあぶら	0.5 g	黄			キャベツ	20 g	緑	
	せいしゅ	0.5 g				かつおパック	0.5 g				あつあげ	20 g	赤	黄		ごま	2 g	黄	ゴ
	こめあぶら	0.5 g	黄	緑		だしこんぶ	0.1 g				たまねぎ	40 g	赤	緑		ごまあぶら	0.5 g	黄	黄
	キャベツ	20 g	緑			みず	15 g				こんにゃく	20 g	黄	緑		さとう	0.2 g		
15日（木）	にんじん	6 g			16日（金）	ぶたにく				19日（月）	にんじん	15 g	緑	黄	20日（火）	鶏			
	しお	0.1 g				ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳		とりにく	10 g	赤	鶏		とりにく	80 g	黄	麦
	こしょう	0.02 g				にゅうめん					ぎゅうにゅう					とりにく	10 g	赤	鶏
	こいくちしょうゆ	1.3 g				ふしそうめん	6 g	黄	麦 豆		しお	0.2 g	赤	牛		せいしゅ	0.5 g		
	さとう	0.3 g	黄			あぶらあげ	4 g	赤	豆		こしょう	0.02 g				こめあぶら	4 g	黄	黄
	どうふのみぞしる					かまぼこ	7 g	赤	緑		あかぶどうしゅ	0.1 g				しろねぎ	3 g	赤	緑
	あぶらあげ	4 g	赤	豆		たまねぎ	20 g	赤	緑		こめあぶら	0.5 g	黄	黄		さとう	2.5 g	黄	
	とうふ	20 g	赤	豆		だいこん	25 g	緑			じゃがいも	50 g	黄	緑		みりん	1 g		
	じゃがいも	25 g	黄			あおねぎ	3 g	緑			たまねぎ	15 g	黄	緑		こくもつす	3 g		
	たまねぎ	20 g	緑			かつおパック	2.5 g				トマトピューレ	9 g				こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
21日（水）	旬				22日（木）	だしこんぶ	0.5 g		麦 豆	23日（金）	ウスターソース	0.5 g			24日（土）	どうみようとチンゲンサイのいためもの			
	わかめ	0.2 g	赤	豆		うすくちしょうゆ	2 g				トンカツソース	0.5 g				ぶたにく	15 g	赤	豚
	みそ	8 g				しお	0.2 g		黄		こいくちしょうゆ	0.2 g				こめあぶら	0.5 g	黄	
	かつおパック	2 g				みず	1 g				しお	0.3 g	黄	麦 豆		せいしゅ	0.5 g	緑	
	にぼし	0.5 g				はくさいのかつおあえ					こしょう	0.1 g				にんにく	0.2 g	赤	緑
	エネルギー	580	kcal			はくさい	50 g	緑			コーンとえだまめのソデー					チンゲンサイ	15 g	赤	緑
	たんばく質	30.1	g			かつおぶし	0.5 g	赤	黄		えだまめ	15 g	緑	豆		とうみよう	10 g		
	脂質	13.5	g			さとう	0.3 g				ウインナー	5 g	赤	豚		こいくちしょうゆ	0.8 g		麦 豆
						こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆		コーン	15 g	緑	黄		みりん	0.5 g		
						みぞしる					こめあぶら	0.5 g				オイスターソース	0.3 g		
27日（月）	ごはん				28日（火）	みぞしる				29日（水）	しお	0.05 g			30日（木）	ごもくスープ			
	こめ	80 g	黄			あつあげ	15 g	赤	豆		こしょう	0.01 g				とりにく	5 g	赤	鶏
	ぎゅうにゅう					たまねぎ	25 g	赤	緑		ゴンゾメスープ					せいしゅ	0.5 g		
	ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳		じゃがいも	30 g	黄	緑		とりにく	10 g	赤	鶏		こめあぶら	0.2 g	黄	
	ぶたにくのみそつけやき					にんじん	6 g	緑	黄		しろぶどうしゅ	0.2 g				とうふ	20 g	赤	豆
	ぶたにく	40 g	赤	豚		わかめ	0.2 g	赤	豆		こめあぶら	0.5 g	黄	黄		たまねぎ	20 g	赤	緑
	しょうが	0.5 g	赤	緑		みそ	8 g	赤			こめこマカロニ	4 g	黄	黄		だいこん	25 g	赤	緑
	こめあぶら	1 g				にぼし	0.5 g				ソデーオニオン	10 g	緑	緑		にんじん	5 g		
	こいくちしょうゆ	1.5 g				みず	130 g				だいこん	30 g	緑	緑		ちゅうかスープ（ごまめき）	1.2 g		豆 鶏 豚
	せいしゅ	1.2 g	緑	麦 豆		エネルギー	582	kcal			チンゲンサイ	10 g	緑	緑		うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆
31日（木）	たまねぎ	40 g	赤	豆	1日（金）	ごはん				2日（土）	にんじん	10 g	緑	黄	3日（日）	ごめさパン			
	みりん	0.8 g				こめ	80 g	黄			とりにく	50 g	赤	鶏		ごめさパン	1 こ	黄	乳 麦
	さとう	1.3 g	黄			ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳		ぎゅうにゅう			
	かたくりこ	0.3 g	黄			ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳		とりにく	1 本	赤	乳		ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳
	ごぼうとレタスのサラダ					しろみざかなのフライ（ほき）	1 こ	赤	麦		こめあぶら	5 g	黄			かやくうどん			
	ツナ	10 g	赤	豚		こめあぶら	4 g	黄			みりん	0.6 g				うどん	80 g	黄	麦
	ごぼう	10 g	赤	緑		ごまづなちりめん					さとう	2.5 g	黄	麦 豆		とりにく	10 g	赤	鶏
	れんこん	10 g	緑			ちりめんじゃこ	5 g	赤			こめあぶら	0.5 g				せいしゅ	0.5 g		
	こいくちしょうゆ	0.8 g				せいしゅ	0.2 g				レモンかじゅう	1.25 g	緑	麦 豆		こめあぶら	0.5 g	黄	豆
	さとう	0.6 g	黄			こまつな	25 g	緑	黄		かたくりこ	0.1 g	黄			あぶらあげ	5 g	赤	緑
3日（土）	旬				4日（日）	こめあぶら	1 g			5日（月）	にな（煮菜）				6日（火）	わくわく			
	マヨネーズ	4 g	黄	豆		ごま	2 g	黄	ゴ		あぶらあげ	4 g	赤	豆		とりにく	10 g	赤	鶏
	あぶらあげ	4 g	赤	豆		さとう	0.8 g				こめあぶら	0.5 g	黄	麦 豆		せいしゅ	0.5 g		
	とうふ	15 g	赤	豆		みりん	1 g				しお	0.05 g				こめあぶら	0.5 g	黄	豆
	だいこん	30 g	赤	緑		こいくちしょうゆ	0.3 g		麦 豆		のさわなづけ	8 g	赤	麦 豆		あぶらあげ	5 g	赤	緑
	はくさい	20 g	緑			ぶたにく	10 g	赤	豚		こまつな	15 g	緑	黄		にんじん	10 g	赤	緑
	にんじん	6 g	緑			せいしゅ	0.5 g				みそ	1 g	赤	豆		はくさい	25 g	赤	緑
	わかめ	0.2 g	赤	麦 豆		こめあぶら	0.5 g	黄			かつおパック	0.1 g				しろねぎ	10 g	赤	緑
	うすくちしょうゆ	2 g				じゃがいも	25 g	黄	黄		みず	3 g				みりん	1.5 g		
	かつおパック	2.5 g				たまねぎ	20 g	緑			あぶらあげ	4 g	赤	豆		うすくちしょうゆ	5 g		麦 豆
5日（月）	だしこんぶ	0.5 g			6日（火）	ごぼう	8 g			7日（水）	ごぼう	10 g	赤	緑	8日（木）	ほうれんそうのツチいため			
	しお	0.3 g				にんじん	6 g	緑	黄		れんこん	10 g	赤	緑		ツナ	10 g	赤	
	みず	130 g				しろねぎ	5 g	緑	豆		ごぼう	30 g	赤	緑		こめあぶら	0.2 g	黄	
	エネルギー	600	kcal			さきも	8 g	赤			ごま	1 g				ほうれんそう	30 g	赤	緑
	たんばく質	25.3	g			かつおパック	2 g				しょうが	0.5 g	黄	ゴ		ごま	1 g	黄	黄
	脂質	18.8	g			にぼし	0.5 g				さとう	0.3 g				しょうが	0.5 g	黄	
						みず	130 g				こいくちしょうゆ	1 g				さとう	0.3 g	黄	
						エネルギー	591	kcal			いちはぎ	10 g	赤	緑		いちはぎ			
						たんばく質	23.3	g			たけのこ	6 g	赤	緑		いちはぎ			
						脂質	16.6	g			こいくちしょうゆ	2 g	赤	緑		いちはぎ			
7日（水）	ごはん				8日（木）	ごはん				9日（金）	ごはん				10日（土）	ごはん			
	こめ	80 g	黄			こめ	80 g	黄			こめ	80 g	黄			こめ	80 g	黄	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう	1 本	赤																

※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	
21 日（水）	ポークカレーライス				22 日（木）	ごはん				23 日（金）	おぎごはん				26 日（月）	ごはん				
	こめ	72 g	黄	豚		こめ	80 g	黄	乳		こめ	72 g	黄	乳		こめ	80 g	黄	乳	
	むぎ	8 g	黄			むぎ	8 g	黄			むぎ	8 g	黄							
	ぶたにく	20 g	赤			ぎゅうにゅう	1 本	赤			ぎゅうにゅう	1 本	赤							
	こめあぶら	0.5 g	黄			ぎゅうにゅう	1 本	赤			あじのぞりやき	1 こ	赤							
	あかぶどうしゅ	1 g				ざわらのいそべてんぷら	1 こ	赤	麦		シユウマイ ※1〜3ねんせいはいご	2 こ	赤	麦		あじのてりやき	1 こ	赤	麦	
	じゃがいも	50 g	黄			こめあぶら	4 g	黄			シュウマイ	2 こ	赤	麦		豚	こうやどうふのもの			
	にんじん	20 g	緑			チンゲンサイのにびだし		緑			はるさめのあえもの		黄	鶏		こうやどうふ	5 g	赤	豆	
	たまねぎ	55 g	緑			チンゲンサイ	15 g	緑			はるさめ	4 g	黄			にんじん	5 g	緑		
	グリーンピース	5 g	緑			はくさい	20 g	緑			とりささみ	10 g	赤	鶏		いんげんまめ	3 g	緑		
にんにく	0.2 g	緑		さとう	0.3 g	黄		キャベツ	10 g	緑		ほししいたけ	0.3 g	緑						
こめあぶら	0.5 g	黄	り	こいくちしょうゆ	1.1 g	麦	豆	コーン	5 g	緑		さとう	2 g	黄						
りんごビュレ	2 g	緑		しんじやがのにも		赤	鶏	ごまあぶら	0.3 g	黄	ゴ	みりん	0.5 g		麦					
トマトビュレ	3 g	緑		とりにく	15 g	赤		こいくちしょうゆ	1.8 g	麦	豆	うすくちしょうゆ	2.5 g		麦					
カレールウ（ちゅうから）	3 g	黄		せいしゅ	0.5 g			こくもつす	1.8 g			しお	0.1 g							
カレールウ（あまくち）	12 g	黄	麦豆り 麦豆り 鶏	こめあぶら	0.5 g	黄	豆	さとう	0.9 g	黄	ゴ	かつおパック	0.1 g							
コンソメ	0.4 g			あつあげ	20 g	赤		ごま	2 g	黄	ゴ	だしこんぶ	0.1 g							
トンカツソース	0.5 g			じゃがいも	65 g	黄		ちゅうかスープ（ごまぬき）	1.2 g		麦	みず	10 g							
ウスターソース	3 g			にんじん	15 g	緑		べーコン	5 g	赤	豚	つくねだんごのすましじる		赤	麦					
みず	70 g			たまねぎ	50 g	緑		こめあぶら	0.1 g	黄	豆	とりつくね	20 g	赤	麦					
ぎゅうにゅう				こんやく	20 g	黄		とうふ	15 g	赤		しょうが	0.2 g	緑						
ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳	いんげんまめ	10 g	緑		たまねぎ	25 g	赤		あぶらあげ	4 g	赤	豆					
ゴールドスローザラダ				さとう	3.5 g	黄		だいこん	25 g	緑		ごぼう	8 g	赤						
キャベツ	25 g	緑		みりん	1 g			にんじん	6 g	緑		たまねぎ	25 g	赤						
コーン	10 g	緑		こいくちしょうゆ	7 g	麦	豆	せいしゅ	1 g			だいこん	15 g	緑						
コールスロードレッシング	4 g	黄		みず	15 g			うすくちしょうゆ	2 g	麦	豆	あおねぎ	3 g	緑						
								ちゅうかスープ（ごまぬき）	1.2 g	豆	鶏	だしこんぶ	0.5 g	緑						
								しお	0.1 g			かつおパック	2.5 g	赤						
								こしょう	0.03 g			しお	0.3 g	赤						
								みず	130 g			うすくちしょうゆ	2 g	麦	豆					
												みず	130 g							
												ひどくちゼリー（アセロラ）								
												アセロラゼリー	1 こ	黄						
												エネルギー	592	kcal						
												たんぱく質	28.8	g						
												脂質	16.0	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	
27 日（火）	パン				28 日（水）	うめごはん				29 日（木）	おぎごはん				30 日（金）	ごはん				
	パン	1 こ	黄	乳		麦	こめ	80 g	黄			こめ	72 g	黄			こめ	80 g	黄	
	ぎゅうにゅう		赤	乳		うめ（かんそう）	1.6 g	緑			むぎ	8 g	黄			ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳	
	セルブドッグ（ブラングラルト）					だしこんぶ	0.3 g				ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳		どりにく	50 g	赤	鶏	
	フランクフルト	1 こ	赤	豚		ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳		たまごやき	1 こ	赤	卵		とりにく	50 g	赤	鶏	
	トマトケチャップ	12 g				まぐろメンチカツ	1 こ	赤	麦		ホイコーロー		赤	豚		せいしゅ	0.5 g	黄		
	さとう	0.3 g	黄			まぐろメンチカツ	5 g	黄			ぶたにく	15 g	赤			こめあぶら	1 g	黄		
	ウスターソース	1 g				こめあぶら	5 g	黄			むぎ	0.5 g	赤	鶏		たまねぎ	15 g	緑		
	トンカツソース	1 g				ごま	15 g	緑			にんじん	0.2 g	緑			しろねぎ	5 g	緑		
	こなからし	0.05 g				ごまつな	15 g	緑			しょうが	0.4 g	緑			にんじん	0.2 g	緑		
みず	2 g	緑		キャベツ	15 g	緑		こめあぶら	0.5 g	黄		さとう	0.4 g	黄						
ほうれんそう	15 g	緑		ごま	2 g	黄	ゴ	こめあぶら	0.5 g	黄		こいくちしょうゆ	0.5 g		麦					
キャベツ	25 g	緑		さとう	0.3 g	黄		キャベツ	25 g	緑		しおこうじ	2 g							
こめあぶら	0.5 g	黄		こいくちしょうゆ	1.2 g	麦	豆	にんじん	6 g	緑		しお	0.2 g							
しお	0.12 g			あつあげのみぞじる		赤	豆	トウバンジャン	0.1 g		豆	ひじき	12 g	赤						
こしょう	0.01 g			あつあげ	15 g	赤		あかみそ	1.6 g	赤		こいくちしょうゆ	0.8 g	麦	豆					
カレーこ	0.12 g			だいこん	25 g	緑		さとう	0.8 g	黄		みず	0.6 g	黄						
わくわく				たまねぎ	20 g	緑		こいくちしょうゆ	0.3 g	麦	豆	えだまめ	0.5 g	緑						
かぼちゃのポタージュ				にんじん	6 g	緑		ワンダンスープ		赤	豚	コーン	10 g	豆						
とりにく	10 g	赤	鶏	しろねぎ	6 g	緑		べーコン	8 g	赤		マヨネーズ	4 g	黄	豆					
しろぶどうしゅ	0.3 g			みそ	8 g	赤	豆	せいしゅ	0.1 g			なめこのみぞじる		赤	豆					
オリーブあぶら	0.5 g	黄		かつおパック	2 g			こめあぶら	0.2 g	黄	麦	あぶらあげ	5 g	赤	豆					
かぼちゃペースト	35 g	緑		にぼし	0.5 g			ワントン	4 g	黄		とうふ	15 g	赤	黄					
じゃがいも	25 g	黄		みず	130 g			チンゲンサイ	10 g	緑		じゃがいも	20 g	黄	緑					
たまねぎ	30 g	緑						だいきん	25 g	緑		にんじん	6 g	黄	緑					
かぼちゃ	25 g	緑						たまねぎ	25 g	緑		なめこ	5 g	緑						
パセリ（かんそう）	0.02 g	緑						ちゅうかスープ（ごまぬき）	1.2 g	豆	鶏	だいこん	25 g	緑						
コンソメ	1.5 g		鶏					こいくちしょうゆ	2 g	麦	豆	あおねぎ	3 g	緑						
なまクリーム	2 g	黄	乳					しお	0.03 g			みそ	8 g	赤	豆					
しお	0.1 g							みず	130 g			かつおパック	2 g							
こしょう	0.03 g							アーモンドじゃこ	1 こ	赤	ア-	にぼし	0.5 g							
こめこ	2 g	黄						エネルギー	605	kcal		みず	130 g							
ぎゅうにゅう	40 g	赤	乳					たんぱく質	26.3	g		エネルギー	588	kcal						
みず	45 g							脂質	19.4	g		たんぱく質	26.4	g						
												脂質	17.9	g						

月平均栄養価 エネルギー 603kcal たんぱく質 24.6g 脂質 17.5g

※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。
※「●」印の日は、はしがつきます。

「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					
㊦	えび	蟹	かに	麦	小麦
卵	卵	乳	乳	ビ	落花生
鮑	あわび	イ	いか	ら	いくら
カ	カシューナッツ	キ	キウイフルーツ	牛	牛肉
ゴ	ごま	鮭	さけ	鯖	さば
鶏	鶏肉	パ	バナナ	豚	豚肉
㊦	もも	芋	やまいも	リ	りんご
				ゼ	ゼラチン

旬

… 旬の食材

かみかみ献立

… かみかみ献立

ちやんちしょう

… 地産地消

わくわく

… わくわく献立



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

