

※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
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	64 g	黄			こめ	56 g	黄			こめ	64 g	黄			こめ	57.6 g	黄	
	ぎゅうにゅう					だしこんぶ	0.24 g				ぎゅうにゅう					むぎ	6.4 g	黄	
	ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		さとう	4.8 g	黄			ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	かつおのかくに					こくもつす	5.6 g				メバルのフライ					ぶたキムチ			
	かつお（かくぎり）	32 g	赤			しお	0.4 g				メバルのフライ	1 こ	赤	麦		ぶたにく	36 g	赤	豚
	せいしゅ	1.04 g				きんしたまご	20 g	赤	卵 豆		こめあぶら	4 g	黄			にんにく	0.24 g	赤	緑
	しょうが	1.04 g	緑	黄		こうやどうふ	2.4 g	赤	豆		さまっなどいずめにびだし	4.8 g	赤	豆		こめあぶら	0.8 g	黄	
	さとう	1.6 g				にんじん	8 g	赤	緑		だいず	12 g	赤	緑		せいしゅ	0.8 g	緑	
	旬					れんこん	4 g				こまつな	12 g	赤	緑		はくさいキムチ	8 g	緑	
9日（金）	ごはん				12日（月）	えんどうごはん				13日（火）	パン				14日（水）	むぎごはん			
	こめ	64 g	黄			こめ	60 g	黄			パン	1 こ	黄	乳 麦		こめ	57.6 g	黄	
	ぎゅうにゅう					だしこんぶ	0.24 g				ぎゅうにゅう					むぎ	6.4 g	黄	
	ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		ベーコン	4 g	赤	豚		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	ちくわのカレーあげ					えんどうまめ	5.6 g	赤	緑		ミートボudet					ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	ちくわ(1/2ぼん)	1 こ	赤	黄		せいしゅ	0.4 g				ぎゅうにく	12 g	赤	牛		しじゃものなんばんづけ			
	てんぷらこ	6.5 g				しお	0.4 g				にんにく	0.16 g	赤	緑		しじゃも(てんぶんつき)	1 び	赤	黄
	カレーこ	0.2 g				ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		しお	0.08 g				こめあぶら	2 g	黄	緑
	こめあぶら	3 g	黄			おちびハンバーグ					こしょう	0.02 g				しろねぎ	1.5 g	黄	緑
	旬					ハンバーグ	1 こ	赤	豆 鶏 豚		あかぶどうしゅ	0.08 g				さとう	1.25 g	黄	
15日（木）	ごはん				16日（金）	えんどうごはん				19日（月）	パン				20日（火）	むぎごはん			
	こめ	64 g	黄			こめ	60 g	黄			パン	1 こ	黄	乳 麦		こめ	57.6 g	黄	
	ぎゅうにゅう					だしこんぶ	0.24 g				ぎゅうにゅう					むぎ	6.4 g	黄	
	ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		ベーコン	4 g	赤	豚		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	ぶたにくのみそつけやき					えんどうまめ	5.6 g	赤	緑		ミートボudet					ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	ぶたにく	32 g	赤	豚		せいしゅ	0.4 g				ぎゅうにく	12 g	赤	牛		しじゃものなんばんづけ			
	しょうが	0.4 g	赤	緑		しお	0.4 g				にんにく	0.16 g	赤	緑		しじゃも(てんぶんつき)	1 び	赤	黄
	こめあぶら	0.8 g				ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		しお	0.08 g				こめあぶら	2 g	黄	緑
	こいくちしょうゆ	1.2 g				おちびハンバーグ					こしょう	0.02 g				しろねぎ	1.5 g	黄	緑
	旬					ハンバーグ	1 こ	赤	豆 鶏 豚		あかぶどうしゅ	0.08 g				さとう	1.25 g	黄	

※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。□

香芝市教育委員会

幼稚園

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	57.6 g	黄	豚		こめ	64 g	黄	乳		こめ	57.6 g	黄	豚		こめ	64 g	黄	豆
	むぎ	6.4 g	黄			むぎ	6.4 g	黄			むぎ	6.4 g	黄						
	ぶたにく	16 g	赤			ぎゅうにゅう	0.5 本	赤			ぎゅうにゅう	0.5 本	赤						
	こめあぶら	0.4 g	黄			ぎゅうにゅう	0.5 本	赤			あじのぞりやき	1 こ	赤						
	あかぶどうしゅ	0.8 g	黄			ジュウマイ	1 こ	赤			あじのてりやき	1 こ	赤						
	じゃがいも	40 g	黄	り		こめあぶら	4 g	黄	麦豆		ごまあぶら	0.24 g	黄	麦豆		こうやどうぶ	4 g	赤	
	にんじん	16 g	緑			はるさめ	3.2 g	黄			にんじん	4 g	緑						
	たまねぎ	44 g	緑			とりささみ	8 g	鶏			いんげんまめ	2.4 g	緑						
	グリーンピース	4 g	緑			キャベツ	8 g	緑			ほししいたけ	0.24 g	緑						
にんにく	0.16 g	緑	コーン		4 g	緑	さとう	1.6 g		黄									
こめあぶら	0.4 g	黄	麦豆り	こいくちしょうゆ	0.88 g	麦豆	麦豆	ごまあぶら	0.24 g	黄	麦豆	みりん	0.4 g	麦豆					
りんごビュレ	1.6 g	緑		ちいくちしょうゆ	1.44 g	麦豆		うすくちしょうゆ	2 g										
トマトビュレ	2.4 g	緑		こくもつす	1.44 g			しお	0.08 g										
カレールウ（ちゅうから）	2.4 g	黄		さとう	0.72 g	黄		かつおパック	0.08 g										
カレールウ（あまくち）	9.6 g	黄		ごま	1.6 g	黄		だしこんぶ	0.08 g										
コンソメ	0.32 g		鶏	しんじやがのにも		旬	ちゅうかスープ		豆鶏豚	みず	8 g	麦豆鶏							
トンカツソース	0.4 g			とりにく	12 g		赤	ベーコン		4 g	麦豆								
ウスターソース	2.4 g			せいしゅ	0.4 g		黄	こめあぶら		0.08 g			麦豆						
みず	56 g			こめあぶら	0.4 g		黄	たまねぎ		20 g				麦豆					
ぎゅうにゅう				あつあげ	16 g		赤	だいこん		20 g									
ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	じゃがいも	52 g	黄	にんじん	4.8 g												
ゴールズローザラダ			こんやく	16 g	黄	せいしゅ	0.8 g												
キャベツ	8 g	緑	いんげんまめ	8 g	黄	うすくちしょうゆ	1.6 g												
コーン	8 g	緑	さとう	2.8 g	黄	ちゅうかスープ（ごまぬき）	0.96 g												
コールスロートレッシング	3.2 g	黄	みりん	0.8 g	麦豆	しお	0.08 g												
エネルギー	453	kcal	こいくちしょうゆ	5.6 g		みず	104 g												
たんばく質	13.9	g	みず	12 g		エネルギー	411	kcal											
脂質	12.0	g		エネルギー		15.1	g												
				たんばく質		8.3	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	1 こ	黄	乳麦	28 日（水）	うめごはん				29 日（木）	おぎごはん				30 日（金）	ごはん			
	ぎゅうにゅう					こめ	64 g	黄	乳		こめ	57.6 g	黄	豚		こめ	64 g	黄	鶏
	ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	うめ（かんそう）		1.28 g	緑	ぎゅうにゅう			0.5 本	赤	ぎゅうにゅう			0.5 本	赤		
	フランクフルト	1 こ	赤	だしこんぶ		0.24 g	卵	ぎゅうにゅう			0.5 本	赤	とりにく			40 g	赤		
	トマトケチャップ	12 g	黄	ぎゅうにゅう		0.5 本	赤	たまごやき			1 こ	赤	せいしゅ			0.4 g	黄		
	さとう	0.3 g	黄	まぐろメンチカツ		1 こ	赤	ホイコーロー				赤	こめあぶら			0.8 g	黄		
	ウスターソース	1 g		まぐろメンチカツ		5 g	麦豆	ぶたにく	12 g		赤	たまねぎ	12 g	緑					
	トンカツソース	1 g		こめあぶら			黄	せいしゅ	0.4 g		豚	しろねぎ	4 g	緑					
	こなからし	0.05 g		ごま		12 g	緑	にんにく	0.16 g		緑	にんにく	0.16 g	緑					
	みず	1.6 g	緑	ごま		12 g	黄	しょうが	0.32 g		緑	さとう	0.32 g	黄					
ほうれんそう	15 g	黄	ごま	1.6 g	麦豆	こめあぶら	0.4 g	黄	こいくちしょうゆ	0.4 g	麦豆								
キャベツ	25 g	緑	さとう	0.24 g	黄	キャベツ	20 g	緑	しおこうじ	1.6 g	麦豆								
こめあぶら	0.5 g	黄	こいくちしょうゆ	0.96 g	麦豆	にんじん	4.8 g	緑	しお	0.16 g									
しお	0.12 g		あつあげのみぞじる			トウバンジャン	0.08 g	豆	ひじき	9.6 g		赤							
こしょう	0.01 g		あつあげ	12 g	赤	あかみそ	1.28 g	赤	こいくちしょうゆ	0.64 g		麦豆							
カレーこ	0.12 g		だいこん	20 g	緑	さとう	0.64 g	黄	さとう	0.48 g		黄							
かぼちゃのポタージュ			たまねぎ	16 g	緑	こいくちしょうゆ	0.24 g	麦豆	みず	0.4 g	緑								
とりにく	8 g	赤	にんじん	4.8 g	緑	ワンダンスープ	6.4 g	赤	えだまめ	8 g	豆								
しろぶどうしゅ	0.24 g		しろねぎ	4.8 g	緑	ベーコン	6.4 g	赤	コーン	4.8 g	緑								
オリーブあぶら	0.4 g	黄	みそ	6.4 g	赤	せいしゅ	0.08 g		マヨネーズ	3.2 g	黄								
かぼちゃペースト	28 g	緑	かつおパック	1.6 g		こめあぶら	0.16 g	黄	なめこのみぞじる										
じゃがいも	20 g	黄	にぼし	0.4 g		ワントン	3.2 g	麦	あぶらあげ	4 g	赤								
たまねぎ	24 g	黄	みず	104 g		チンゲンサイ	8 g	緑	とうふ	12 g	赤								
かぼちゃ	20 g	緑	エネルギー	449	kcal	だいこん	20 g	緑	じゃがいも	16 g	黄								
パセリ（かんそう）	0.02 g	緑	たんばく質	15.0	g	たまねぎ	20 g	緑	にんじん	4.8 g	緑								
コンソメ	1.2 g	黄	脂質	12.0	g	ちゅうかスープ（ごまぬき）	0.96 g	豆	なめこ	4 g	緑								
なまクリーム	1.6 g		たんばく質			こいくちしょうゆ	1.6 g	麦豆	だいこん	20 g	緑								
しお	0.08 g		たんばく質			こしょう	0.02 g		あおねぎ	2.4 g	緑								
こしょう	0.02 g		たんばく質			みず	104 g		みそ	6.4 g	赤								
こめこ	1.6 g	黄	たんばく質			エネルギー	429	kcal	かつおパック	1.6 g	豆								
ぎゅうにゅう	32 g	赤	たんばく質			たんばく質	17.9	g	にぼし	0.4 g									
みず	36 g		脂質	12.0	g	脂質			みず	104 g									
エネルギー	454	kcal	たんばく質			たんばく質			エネルギー	432		kcal							
たんばく質	19.1	g	たんばく質			たんばく質			たんばく質	19.1		g							
脂質	15.1	g	たんばく質			たんばく質			たんばく質	12.0	g								

月平均栄養価 エネルギー 443kcal たんぱく質 17.6g 脂質 11.8g

※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									
上	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	缶	いか	ら	いくら	ル	オレンジ		
カ	カシューナッツ	キ	キウイフルーツ	牛	牛肉	ク	くるみ		
ゴ	ごま	鮭	さけ	鯖	さば	豆	大豆		
鶏	鶏肉	パ	パナナ	豚	豚肉	マ	マカダミアナッツ		
ワ	もも	芋	やまいも	り	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

地産地消

… 地産地消

わくわく献立

… 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

