

2025年
6月 こんだてひょう

※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

三和小学校・真美ヶ丘東小学校

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					
2日(月)	むぎごはん				72 g	黄		3日(火)	ナン				1 こ	黄	麦	4日(水)	むぎごはん				72 g	黄		5日(木)	むぎごはん				72 g	黄	
	こめ				8 g	黄			ナン				1 こ	黄	麦			8 g	黄		こめ					8 g	黄				
	むぎ								むぎ								むぎ						むぎ								
	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		ぎゅうにゅう				1 本	赤	乳
	ぎゅうにゅう								ぎゅうにゅう								ぎゅうにゅう								ぎゅうにゅう						
	かつおメンチカツ				1 こ	赤	麦豆		かつおメンチカツ				1 こ	赤	麦豆		かつおメンチカツ				1 こ	赤	麦豆		かつおメンチカツ				1 こ	赤	麦豆
	かつおメンチカツ				5 g	黄			かつおメンチカツ				5 g	黄			かつおメンチカツ				5 g	黄			かつおメンチカツ				5 g	黄	
	やきビーフン				7 g	黄	豚		やきビーフン				7 g	黄	豚		やきビーフン				7 g	黄	豚		やきビーフン				7 g	黄	豚
	ビーフン				10 g	赤			ビーフン				10 g	赤			ビーフン				10 g	赤			ビーフン				10 g	赤	
	ペーコン				0.2 g	黄	緑		ペーコン				0.2 g	黄	緑		ペーコン				0.2 g	黄	緑		ペーコン				0.2 g	黄	緑
せいしゅ				0.2 g	黄	緑	せいしゅ				0.2 g	黄	緑	せいしゅ				0.2 g	黄	緑	せいしゅ				0.2 g	黄	緑				
こめあぶら				0.2 g	黄	緑	こめあぶら				0.2 g	黄	緑	こめあぶら				0.2 g	黄	緑	こめあぶら				0.2 g	黄	緑				
にんじん				5 g	黄	緑	にんじん				5 g	黄	緑	にんじん				5 g	黄	緑	にんじん				5 g	黄	緑				
キャベツ				20 g	黄	緑	キャベツ				20 g	黄	緑	キャベツ				20 g	黄	緑	キャベツ				20 g	黄	緑				
きくらげ				1 g	黄	緑	きくらげ				1 g	黄	緑	きくらげ				1 g	黄	緑	きくらげ				1 g	黄	緑				
しろねぎ				3 g	黄	緑	しろねぎ				3 g	黄	緑	しろねぎ				3 g	黄	緑	しろねぎ				3 g	黄	緑				
ちゅうかスープ(ごまぬき)				0.3 g	黄	緑	ちゅうかスープ(ごまぬき)				0.3 g	黄	緑	ちゅうかスープ(ごまぬき)				0.3 g	黄	緑	ちゅうかスープ(ごまぬき)				0.3 g	黄	緑				
オイスターソース				0.2 g	黄	緑	オイスターソース				0.2 g	黄	緑	オイスターソース				0.2 g	黄	緑	オイスターソース				0.2 g	黄	緑				
こいくちしょうゆ				1.5 g	黄	緑	こいくちしょうゆ				1.5 g	黄	緑	こいくちしょうゆ				1.5 g	黄	緑	こいくちしょうゆ				1.5 g	黄	緑				
しお				0.02 g	黄	緑	しお				0.02 g	黄	緑	しお				0.02 g	黄	緑	しお				0.02 g	黄	緑				
こしょう				0.01 g	黄	緑	こしょう				0.01 g	黄	緑	こしょう				0.01 g	黄	緑	こしょう				0.01 g	黄	緑				
ごもくスープ				5 g	赤	豚	ごもくスープ				5 g	赤	豚	ごもくスープ				5 g	赤	豚	ごもくスープ				5 g	赤	豚				
ぶたにく				0.1 g	黄		ぶたにく				0.1 g	黄		ぶたにく				0.1 g	黄		ぶたにく				0.1 g	黄					
こめあぶら				0.5 g	赤	豆	こめあぶら				0.5 g	赤	豆	こめあぶら				0.5 g	赤	豆	こめあぶら				0.5 g	赤	豆				
せいしゅ				20 g	赤	豆	せいしゅ				20 g	赤	豆	せいしゅ				20 g	赤	豆	せいしゅ				20 g	赤	豆				
とうふ				5 g	赤	豆	とうふ				5 g	赤	豆	とうふ				5 g	赤	豆	とうふ				5 g	赤	豆				
たけのこ				20 g	赤	豆	たけのこ				20 g	赤	豆	たけのこ				20 g	赤	豆	たけのこ				20 g	赤	豆				
たまねぎ				15 g	赤	豆	たまねぎ				15 g	赤	豆	たまねぎ				15 g	赤	豆	たまねぎ				15 g	赤	豆				
はくさい				10 g	赤	豆	はくさい				10 g	赤	豆	はくさい				10 g	赤	豆	はくさい				10 g	赤	豆				
チンゲンサイ				1.2 g	赤	豆	チンゲンサイ				1.2 g	赤	豆	チンゲンサイ				1.2 g	赤	豆	チンゲンサイ				1.2 g	赤	豆				
ちゅうかスープ(ごまぬき)				2 g	赤	豆	ちゅうかスープ(ごまぬき)				2 g	赤	豆	ちゅうかスープ(ごまぬき)				2 g	赤	豆	ちゅうかスープ(ごまぬき)				2 g	赤	豆				
うすくちしょうゆ				0.1 g	赤	豆	うすくちしょうゆ				0.1 g	赤	豆	うすくちしょうゆ				0.1 g	赤	豆	うすくちしょうゆ				0.1 g	赤	豆				
しお				0.03 g	赤	豆	しお				0.03 g	赤	豆	しお				0.03 g	赤	豆	しお				0.03 g	赤	豆				
こしょう				130 g	赤	豆	こしょう				130 g	赤	豆	こしょう				130 g	赤	豆	こしょう				130 g	赤	豆				
みず							みず							みず							みず										
エネルギー				602	kcal		エネルギー				602	kcal		エネルギー				602	kcal		エネルギー				602	kcal					
たんばく質				21.2	g		たんばく質				21.2	g		たんばく質				21.2	g		たんばく質				21.2	g					
脂質				18.1	g		脂質				18.1	g		脂質				18.1	g		脂質				18.1	g					
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					
6日(金)	ポークハヤシライス				80 g	黄	豚	9日(月)	ごはん				80 g	黄		10日(火)	きなこあげパン				1 こ	黄	乳麦	11日(水)	さんしょくどんぶり				80 g	黄	豚
	ぶたにく				20 g	赤	豚		ごはん				80 g	黄			パン				1 こ	黄	乳麦		こめ				80 g	黄	豚
	あかぶどうしゅ				1 g	黄	緑		ごはん				80 g	黄			こめあぶら				8 g	黄	黄		ぶたにく				30 g	赤	緑
	こめあぶら				0.5 g	黄	緑		ごはん				80 g	黄			きなこ				2 g	黄	黄		ごぼう				10 g	黄	緑
	にんじん				20 g	黄	緑		ごはん				80 g	黄			グラニューとう				4 g	黄	黄		ごま				2 g	黄	緑
	たまねぎ				90 g	黄	緑		ごはん				80 g	黄									ごまあぶら				0.5 g	黄	黄		
	グリーンピース				5 g	黄	緑		ごはん				80 g	黄									さとう				1.8 g	黄	黄		
	デミグラスソース				4 g	黄	緑		ごはん				80 g	黄									みりん				0.8 g	黄	黄		
	りんごピューレ				3 g	黄	緑		ごはん				80 g	黄									せいしゅ				1.6 g	黄	黄		
	ハヤシルウ				12 g	黄	緑		ごはん				80 g	黄									こいくちしょうゆ				3.4 g	黄	黄		
トマトピューレ				5 g	黄	緑	ごはん				80 g	黄								トウバンジャン				0.1 g	黄	黄					
ウスターソース				2 g	黄	緑	ごはん				80 g	黄								ほうれんそう				30 g	黄	黄					
コンソメ				0.2 g	黄	緑	ごはん				80 g	黄								ごまあぶら				0.3 g	黄	黄					
しお				0.3 g	黄	緑	ごはん				80 g	黄								さとう				0.2 g	黄	黄					
こしょう				0.03 g	黄	緑	ごはん				80 g	黄								こいくちしょうゆ				1 g	黄	黄					
みず				60 g	黄	緑	ごはん				80 g	黄								きんしたまご				30 g	黄	黄					
エネルギー				626	kcal		ごはん				80 g	黄								ぎゅうにゅう				1 本	赤	乳					
たんばく質				20.0	g		ごはん				80 g	黄								ぎゅうにゅう				1 本	赤	乳					
脂質				18.6	g		ごはん				80 g	黄								トック				10 g	赤	乳					
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					
12日(木)	ごはん				80 g	黄		13日(金)																							

※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

三和小学校・真美ヶ丘東小学校

日	材料名	分量	3色	アレルギー
18日（水）	あかしそごはん			
	こめ	80 g	黄	
	ゆかり	1 g	緑	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳
	ならのくろまめコロッケ			
	くろまめコロッケ	1 こ	黄	麦 豆
	こめあぶら	5 g	黄	
	こまつな	15 g	緑	
	こまつな	20 g	緑	
	キャベツ	1 g	黄	
	ならのきんごま	0.3 g	黄	
	さとう	1.2 g	黄	麦 豆
	こいくちしょうゆ			
	あつあげのみそ	15 g	豆	
	あつあげ	15 g	緑	
	だいこん	20 g	緑	
	たまねぎ	15 g	緑	
19日（木）	はくさい	5 g	緑	
	にんじん	5 g	緑	
	あおねぎ	5 g	緑	
	みそ	8 g	赤	豆
	かつおパック	2 g		
	にぼし	0.5 g		
	みず	130 g		
	エネルギー	596	kcal	
	たんぱく質	18.3	g	
	脂質	18.1	g	
	材料名	分量	3色	アレルギー
	パン	1 こ	黄	乳 麦
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳
	なすのミートスパゲティ			
	スパゲティ	32 g	黄	麦
	オリーブあぶら	0.3 g	黄	豚
	ぶたにく	20 g	黄	
	オリーブあぶら	0.5 g	黄	
	たまねぎ	50 g	緑	
	にんじん	10 g	緑	
	なす	15 g	緑	
	にんにく	0.1 g	緑	
	ホールトマト	20 g	緑	
	あかぶどうしゅ	1 g		
	さとう	0.3 g	黄	
	トマトケチャップ	15 g		
	トンカツソース	0.5 g		
	ウスターソース	2.2 g		
	コンソメ	1 g		
	しお	0.2 g		
	こしょう	0.03 g		
	ゆでじる	0.2 g		
	ロメインレタスのサラダ			
	ツナ	10 g	赤	
	ロメインレタス	20 g	緑	
	コーン	8 g	緑	
	しお	0.1 g	黄	豆
	マヨネーズ	4 g		
	エネルギー	646	kcal	
	たんぱく質	27.2	g	
	脂質	20.3	g	

日	材料名	分量	3色	アレルギー
20日（金）	ごはん			
	こめ	80 g	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳
	ハモのうめソース			
	ハモ（てんぷんつき）	40 g	赤	
	こめあぶら	4 g	黄	
	うめペースト	2.5 g	緑	
	みりん	1.4 g	黄	
	せいしゅ	1.2 g	黄	
	さとう	0.3 g	黄	麦 豆
	うすくちしょうゆ	0.8 g	黄	
	かたくりこ	0.1 g	黄	
	かつおパック	0.2 g		
	だしこんぶ	0.1 g		
	みず	7 g		
	もみすり			
	きゅうり	15 g	緑	
	キャベツ	20 g	緑	
21日（土）	こいくちしょうゆ	1.1 g	黄	麦 豆
	さとう	0.8 g	黄	
	こくもつず	0.3 g		
	にゅうめん			
	ふしそうめん	6 g	黄	麦 豆
	あぶらあげ	5 g	赤	
	かまぼこ	5 g	赤	
	だいこん	20 g	緑	
	たまねぎ	25 g	緑	
	にんじん	6 g	緑	
	わかめ	0.2 g	赤	
	かつおパック	2.5 g		
	だしこんぶ	0.5 g		
	うすくちしょうゆ	2 g	麦 豆	
	しお	0.2 g		
	みず	135 g		
	はちみつだいず			
	はちみつだいず	1 こ	赤	豆
	エネルギー	594	kcal	
	たんぱく質	25.8	g	
	脂質	17.3	g	

日	材料名	分量	3色	アレルギー
22日（日）	カレーライス			
	こめ	80 g	黄	
	ぶたにく	25 g	赤	豚
	じゃがいも	50 g	黄	
	にんじん	20 g	緑	
	たまねぎ	50 g	緑	
	にんにく	0.2 g	緑	
	こめあぶら	0.5 g	黄	
	りんごビュレ	2 g	緑	り
	トマトビュレ	3 g	黄	
	カレーウ（ちゅうから）	3 g	黄	麦 豆
	カレーウ（あまくち）	12 g	黄	麦 豆
	コンソメ	0.4 g		
	あかぶどうしゅ	1 g		
	トンカツソース	0.5 g		
	ウスターソース	3 g		
	みず	70 g		
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳
23日（月）	かいそうサラダ			
	かいそうミックス	1 g	赤	
	キャベツ	30 g	緑	
	ごまあぶら	0.35 g	黄	麦 豆
	こいくちしょうゆ	1.8 g		
	こくもつず	1.8 g		
	さとう	1.2 g	黄	
	ごま	1 g	黄	
	エネルギー	609	kcal	
	たんぱく質	20.8	g	
	脂質	17.0	g	
	材料名	分量	3色	アレルギー
	パン	1 こ	黄	乳 麦
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳
	にしんのかんろに			
	にしん	1 こ	赤	
	しょうが	1.6 g	緑	
	さとう	1.7 g	黄	
	せいしゅ	2 g		
	みりん	2 g		
	こいくちしょうゆ	1.5 g	麦 豆	
	みず	12 g		
	かばちゃんのもの			
	かばちゃん	50 g	緑	
	みりん	1 g	黄	
	さとう	2 g	麦 豆	
	うすくちしょうゆ	2 g		
	しお	0.01 g		
	かつおパック	0.1 g		
	にぼし	0.1 g		
	みず	15 g		
	どうふのみそ			
	あぶらあげ	4 g	赤	豆
	とうふ	20 g	赤	
	だいこん	20 g	緑	
	わかめ	0.2 g	赤	
	たまねぎ	25 g	緑	
	にんじん	5 g	緑	
	みそ	8 g	赤	豆
	かつおパック	2 g		
	にぼし	0.5 g		
	みず	130 g		
	エネルギー	611	kcal	
	たんぱく質	24.3	g	
	脂質	18.1	g	

日	材料名	分量	3色	アレルギー
24日（火）	パン			
	パン	1 こ	黄	乳 麦
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳
	なすのミートスパゲティ			
	スパゲティ	32 g	黄	麦
	オリーブあぶら	0.3 g	黄	豚
	ぶたにく	20 g	黄	
	オリーブあぶら	0.5 g	黄	
	たまねぎ	50 g	緑	
	にんじん	10 g	緑	
	なす	15 g	緑	
	にんにく	0.1 g	緑	
	ホールトマト	20 g	緑	
	あかぶどうしゅ	1 g		
	さとう	0.3 g	黄	
	トマトケチャップ	15 g		
	トンカツソース	0.5 g		
	ウスターソース	2.2 g		
25日（水）	コンソメ	1 g		
	しお	0.2 g		
	こしょう	0.03 g		
	ゆでじる	0.2 g		
	ロメインレタスのサラダ			
	ツナ	10 g	赤	
	ロメインレタス	20 g	緑	
	コーン	8 g	緑	
	しお	0.1 g	黄	豆
	マヨネーズ	4 g		
	エネルギー	646	kcal	
	たんぱく質	27.2	g	
	脂質	20.3	g	
	材料名	分量	3色	アレルギー
	ごはん			
	こめ	75 g	黄	
	きび	5 g	黄	
	しお	0.6 g		
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳
	なつやさいとぶたにくのいためもの			
	ぶたにく	45 g	赤	豚
	せいしゅ	1 g	緑	
	ゴーヤ	6 g	緑	
	きびまん	3 g	緑	
	にんじん	3 g	緑	
	こめあぶら	1 g	黄	麦 豆
	こいくちしょうゆ	2.6 g	黄	
	さとう	2 g		
	オイスターソース	0.5 g		
	みりん	1.5 g		
	いそかあえ			
	ほうれんそう	10 g	緑	
	キャベツ	25 g	緑	
	ちりめんじゃこ	1 g	赤	
	きざみのり	0.2 g	赤	
	こいくちしょうゆ	1.1 g	黄	麦 豆
	さとう	0.4 g	黄	
	つくねだんごのすましじる			
	とりつくね	22 g	赤	麦 豆 鶏
	とうふ	15 g	赤	豆
	あぶらあげ	4 g	赤	
	だいこん	15 g	赤	
	たまねぎ	10 g	緑	
	しめじ	5 g	緑	
	あおねぎ	3 g	緑	
	しょうが	0.3 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		
	エネルギー	596	kcal	
	たんぱく質	28.0	g	
	脂質	18.3	g	

日	材料名	分量	3色	アレルギー
26日（木）	ごはん			
	こめ	80 g	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳
	にしんのかんろに			
	にしん	1 こ	赤	
	しょうが	1.6 g	緑	
	さとう	1.7 g	黄	
	せいしゅ	2 g		
	みりん	2 g		
	こいくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆
	みず	12 g		
	かぼちゃのもの			
	かぼちゃ	50 g	緑	
	みりん	1 g	黄	
	さとう	2 g		麦 豆
	うすくちしょうゆ	2 g		
	しお	0.01 g		
	かつおパック	0.1 g		
	にぼし	0.1 g		
	みず	15 g		
とうふのみそしる				
あぶらあげ	4 g	赤	豆	
とうふ	20 g	赤		
だいこん	20 g	緑		
わかめ	0.2 g	赤		
たまねぎ	25 g	緑		
にんじん	5 g	緑		
みそ	8 g	赤	豆	
かつおパック	2 g			
にぼし	0.5 g			
みず	130 g			
エネルギー	611	kcal		
たんぱく質	24.3	g		
脂質	18.1	g		