

6月　　こんだてひょう

※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。□

三和幼稚園

2日（月）

●

おぎごはん

こめ

むぎ

ぎゅうにゅう

ぎゅうにゅう

かつおメンチカツ

かつおメンチカツ

こめあぶら

やきビーフン

ビーフン

ペーコン

せいしゅ

こめあぶら

にんじん

キャベツ

きくらげ

しろねぎ

ちゅうかスープ（ごまめき）

オイスターソース

こいくちしょうゆ

しお

こしょう

ごもくスープ

ぶたにく

こめあぶら

せいしゅ

とうふ

たけのこ

たまねぎ

はくさい

チンゲンサイ

ちゅうかスープ（ごまめき）

うすくちしょうゆ

しお

こしょう

みず

エネルギー

たんばく質

脂質

分量

3色

アレルギー

3日（火）

●

ナン

ナン

ぎゅうにゅう

ぎゅうにゅう

キーマカレー

とりひきにく

ソーテオニオン

たまねぎ

じゃがいも

にんじん

だいず

しょうが

にんにく

ホルトマト

カレールウ（あまくち）

ウスターソース

トマトケチャップ

あかぶどうしゅ

こめあぶら

みず

ほうれんそうのソテー

ほうれんそう

キャベツ

こめあぶら

コンソメ

しお

こしょう

ベビーチーズ

ベビーチーズ

エネルギー

たんばく質

脂質

分量

3色

アレルギー

4日（水）

●

おぎごはん

こめ

むぎ

ぎゅうにゅう

ぎゅうにゅう

ぶたにくのしょうがやき

ぶたにく

たまねぎ

にんにく

しょうが

こめあぶら

さとう

みりん

せいしゅ

こいくちしょうゆ

きりぼしだいこんのソース

ベーコン

せいしゅ

こめあぶら

きりぼしだいこん

キャベツ

ちゅうかスープ（ごまめき）

トンカツソース

ウスターソース

しお

こしょう

みそ

あぶらあげ

とうふ

はくさい

えのきたけ

にんじん

こまつな

みそ

かつおパック

にぼし

みず

エネルギー

たんばく質

脂質

分量

3色

アレルギー

5日（木）

●

おぎごはん

こめ

むぎ

ぎゅうにゅう

ぎゅうにゅう

いかのこうみフライ

いかのこうみフライ

こめあぶら

とうがんのそばろあん

とりひきにく

とうがんと

しょうが

せいしゅ

こめあぶら

こいくちしょうゆ

さとう

みりん

かたくりこ

みず

とうふのすましじる

とうふ

あぶらあげ

かまぼこ

たまねぎ

だいこん

わかめ

にんじん

うすくちしょうゆ

かつおパック

だしこんぶ

しお

みず

エネルギー

たんばく質

脂質

分量

3色

アレルギー

6日（金）

●

ポークハヤシライス

こめ

ぶたにく

あかぶどうしゅ

こめあぶら

にんじん

たまねぎ

グリーンピース

デミグラスソース

りんごビュレ

ハヤシルウ

トマトビュレ

ウスターソース

コンソメ

しお

こしょう

みず

ぎゅうにゅう

ぎゅうにゅう

ごぼうとレンコンのサラダ

ツナ

ごぼう

れんこん

こいくちしょうゆ

さとう

マヨネーズ

ひとくちゼリー（アセロラ）

ひとくちゼリー（アセロラ）

エネルギー

たんばく質

脂質

分量

3色

アレルギー

9日（月）

●

ごはん

こめ

ぎゅうにゅう

ぎゅうにゅう

あじのピリからやき

あじのピリからやき

カラフルやさいいため

ウインナー

キャベツ

あかピーマン

きピーマン

こめあぶら

コンソメ

しお

こしょう

じゃがいもとあつあげのにも

あつあげ

とりにく

せいしゅ

こめあぶら

じゃがいも

たまねぎ

にんじん

こんにゃく

さとう

こいくちしょうゆ

みりん

みず

エネルギー

たんばく質

脂質

分量

3色

アレルギー

10日（火）

●

きなこあげパン

パン

こめあぶら

きなこ

グラニューとう

ぎゅうにゅう

ぎゅうにゅう

コーンとえだまめのソテー

えだまめ

コーン

こめあぶら

しお

こしょう

ポトフ

ベーコン

にんにく

しろぶどうしゅ

こめあぶら

じゃがいも

にんじん

だいこん

たまねぎ

キャベツ

コンソメ

ローリエ（パウダー）

こしょう

しお

みず

エネルギー

たんばく質

脂質

分量

3色

アレルギー

11日（水）

●

さんしょくどんぶり

こめ

ぶたにく

ごぼう

ごま

ごまあぶら

さとう

みりん

せいしゅ

こいくちしょうゆ

トウバンジャン

ほうれんそう

ごまあぶら

さとう

こいくちしょうゆ

きんしたまご

ぎゅうにゅう

ぎゅうにゅう

トック

とりにく

せいしゅ

こめあぶら

トック

にんじん

ほししいたけ

はくさい

しろねぎ

ちゅうかスープ（ごまめき）

うすくちしょうゆ

しお

みず

エネルギー

たんばく質

脂質

分量

3色

アレルギー

12日（木）

●

ごはん

こめ

ぎゅうにゅう

ぎゅうにゅう

チキンチキンごぼう

とりにく（でんぶんつき）

こめあぶら

ごぼう

かたくりこ

こめあぶら

えだまめ

さとう

みりん

せいしゅ

こいくちしょうゆ

だしこんぶ

かつおパック

みず

かたくりこ

ゆできゃべつ

キャベツ

のっぺいじる

あつあげ

さといも

れんこん

こんにゃく

たまねぎ

にんじん

あおねぎ

こいくちしょうゆ

しお

かつおパック

だしこんぶ

かたくりこ

みず

エネルギー

たんばく質

脂質

分量

3色

アレルギー

13日（金）

●

ごはん

こめ

ぎゅうにゅう

ぎゅうにゅう

さわらのにつけ

さわら

しょうが

さとう

せいしゅ

みりん

こいくちしょうゆ

みず

ひじきのいために

ぶたにく

せいしゅ

こめあぶら

ひらてん

だいず

いんげんまめ

ひじき

にんじん

さとう

みりん

せいしゅ

こいくちしょうゆ

かつおパック

にぼし

みず

かぼちゃのみそじる

あぶらあげ

かぼちゃ

しろねぎ

たまねぎ

だいこん

わかめ

みそ

にぼし

かつおパック

みず

エネルギー

たんばく質

脂質

分量

3色

アレルギー

16日（月）

●

ごはん

こめ

ぎゅうにゅう

ぎゅうにゅう

ほうれんそういりシュウマイ

ほうれんそういりシュウマイ

ならづけのきんぴら

とりにく

せいしゅ

こめあぶら

ごぼう

にんじん

こんにゃく

ならづけ（うり）

さとう

こいくちしょうゆ

ぶたじる

ぶたにく

せいしゅ

こめあぶら

あぶらあげ

じゃがいも

だいこん

たまねぎ

あおねぎ

みそ

かつおパック

にぼし

みず

ならのブルーベリーゼリー

ブルーベリーゼリー

エネルギー

たんばく質

脂質

分量

3色

アレルギー

17日（火）

●

こめこパン

こめこパン

ぎゅうにゅう

ぎゅうにゅう

オムレツ

オムレツ

ラタトゥーユ

ウインナー

オリーブあぶら

しろぶどうしゅ

ソーテオニオン

なす

ズッキーニ

ホルトマト

トマト

ピーマン

あかピーマン

きピーマン

にんにく

トマトケチャップ

ローリエ（パウダー）

コンソメ

しお

こしょう

さとう

コーンスープ

とりにく

こめあぶら

しろぶどうしゅ

コーン（うらごし）

コーン

クリームコーン

たまねぎ

にんじん

じゃがいも

パセリ（かんそう）

コンソメ

ぎゅうにゅう

しお

こしょう

みず

エネルギー

たんばく質

脂質

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
18日(水)	あかしごはん				19日(木)	ならちやめし				20日(金)	ごはん			
	こめ	64g	黄			こめ	62.4g	黄	豆		こめ	64g	黄	
	ゆかり	0.8g	緑			あじつきだいず	8g	赤	麦		ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳
	ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳		ほうじちや	0.8g	緑	麦		ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳
	ならのくろまめコロッケ					うすくちしょうゆ	0.8g	黄	麦		ハモのうめソース			
	くろまめコロッケ	1コ	黄	麦		しお	0.56g				ハモ(でんぷんつき)	32g	赤	黄
	こめあぶら	5g	黄			ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳		こめあぶら	4g	黄	緑
	こまつなごま	12g	緑	麦		いわしのしょうがに	1コ	赤	緑		うめペースト	2g	黄	緑
	こまつな	16g	緑	麦		いわし	1.4g	赤	緑		みりん	1.12g	黄	緑
	キャベツ	0.8g	黄	麦		しょうが	1.3g	黄	黄		せいしゅ	0.96g	黄	麦
地産地消費立	ならのきんごま	0.24g	黄	麦	食育の日	さとう	0.9g	黄	麦	地産地消費立	さとう	0.24g	黄	麦
	さとう	0.96g	黄	麦		せいしゅ	1.7g	黄	麦		うすくちしょうゆ	0.08g	黄	麦
	こいくちしょうゆ	12g	赤	豆		みりん	1.7g	黄	麦		かつおパック	0.16g	黄	麦
	あつあげ	12g	赤	豆		こいくちしょうゆ	1.1g				だしこんぶ	0.08g	黄	麦
	だいこん	16g	緑	麦		やまとまなとあげのにびたし					みず	5.6g		
	たまねぎ	16g	緑	麦		やまとまな	16g	緑	麦		もみり	12g	緑	麦
	はくさい	12g	緑	麦		はくさい	16g	赤	豆		きゅうり	16g	緑	麦
	にんじん	4g	黄	麦		あぶらあげ	3.2g	赤	豆		キャベツ	0.88g	黄	麦
	あおねぎ	4g	緑	麦		こめあぶら	0.24g	黄	麦		こいくちしょうゆ	0.64g	黄	麦
	みそ	6.4g	赤	豆		さとう	0.24g	黄	麦		こくもつす	0.24g		
●	エネルギー	464	kcal		●	なつやさいのみそしる				●	にゅうめん	4.8g	黄	麦
	たんぱく質	13.2	g			とうがん	16g	緑	麦		ふしそめん	4g	赤	豆
	脂質	13.4	g			なす	4g	緑	麦		あぶらあげ	4g	赤	豆
						オクラ	4g	緑	麦		かまぼこ	16g	赤	豆

がつよっか とお か
6月4日～10日は、
は くち けんこうしゅうかん
「歯と口の健康週間」です。

よくかんでたべよう

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(金)	チャーハン				30日(月)	わぎごはん			
	こめ	62.4g	黄	豆		こめ	57.6g	黄	豆
	ちゅうかスープ(ごまめき)	0.56g	赤	麦		わぎ	6.4g	黄	麦
	やきぶた	12g	赤	麦		ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳
	こめあぶら	0.96g	黄	麦		ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳
	しろねぎ	8g	緑	麦		コンフライ	1コ	黄	麦
	あおねぎ	4.8g	緑	麦		コンフライ	5g	黄	麦
	しょうが	0.16g	緑	麦		こめあぶら	1.2g	赤	豆
	にんにく	0.64g	緑	麦		ぶたにく	1.6g	赤	豆
	せいしゅ	0.32g	黄	麦		こめあぶら	0.24g	黄	麦
●	こいくちしょうゆ	2g	黄	麦	●	にんじん	4.8g	赤	豆
	しお	0.24g	黄	麦		たけのこ	4g	赤	豆
	ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳		あおねぎ	4g	赤	豆
	ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳		しょうが	0.24g	赤	豆
	はるまき	1コ	黄	麦		にんにく	0.08g	黄	麦
	こめあぶら	5g	黄	麦		ちゅうかスープ(ごまめき)	0.4g	赤	豆
	はるさめのスープ	6.4g	赤	鶏		あかみそ	0.56g	赤	豆
	とりにく	0.24g	黄	麦		さとう	0.8g	黄	麦
	せいしゅ	0.16g	黄	麦		こいくちしょうゆ	0.56g	黄	麦
	こめあぶら	16g	黄	麦		せいしゅ	0.4g	黄	麦
●	だいこん	20g	緑	麦	●	トウバンジャン	0.08g	黄	麦
	はくさい	3.2g	緑	麦		しお	0.08g	黄	麦
	はるさめ	12g	緑	麦		こしょう	0.01g	黄	麦
	たまねぎ	4g	緑	麦		ごまあぶら	0.16g	黄	麦
	ぼししいたけ	0.4g	黄	麦		かたくりこ	0.4g	黄	麦
	えだまめ	4g	黄	麦		みず	4g	黄	麦
	にんじん	4.8g	赤	豆		ワンタンスープ	4g	赤	豆
	ちゅうかスープ(ごまめき)	0.96g	赤	鶏		ベーコン	0.16g	赤	豆
	こいくちしょうゆ	1.6g	黄	麦		こめあぶら	3.2g	黄	麦
	しお	0.08g	黄	麦		ワンタン	12g	黄	麦
●	こしょう	0.02g	黄	麦	●	とうふ	2.4g	赤	豆
	みず	104g				ニラ	16g	赤	豆
	エネルギー	527	kcal			だいこん	12g	赤	豆
	たんぱく質	14.5	g			はくさい	12g	赤	豆

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
25日(水)	ざっこくごはん				26日(木)	ごはん			
	こめ	57g	黄			こめ	64g	黄	
	きび	4g	黄			ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳
	しお	0.48g				ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳
	ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳		にしんのかんろに			
	ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳		にしん	1コ	赤	豆
	なつやさいとぶたにくのいためもの					しょうが	1.6g	赤	豆
	ぶたにく	36g	赤	豚		さとう	1.7g	黄	麦
	せいしゅ	0.8g	緑	麦		せいしゅ	2g	黄	麦
	ゴーヤ	4.8g	緑	麦		みりん	2g	黄	麦
●	きピーマン	2.4g	緑	麦	●	こいくちしょうゆ	1.5g	黄	麦
	にんじん	2.4g	黄	麦		みず	12g		
	こめあぶら	0.8g	黄	麦		かぼちゃのもの			
	こいくちしょうゆ	2.08g	黄	麦		かぼちゃ	40g	緑	豆
	さとう	1.6g	黄	麦		みりん	0.8g	黄	麦
	オイスターソース	0.4g	黄	麦		さとう	1.6g	黄	麦
	みりん	1.2g				うすくちしょうゆ	1.6g	黄	麦
	いそかあえ					しお	0.01g	黄	麦
	ほうれんそう	8g	緑	麦		かつおパック	0.08g	黄	麦
	キャベツ	20g	赤	豆		にぼし	0.08g	黄	麦
●	ちりめんじゃこ	0.8g	赤	豆	●	とうふのみそしる			
	きざみのり	0.16g	赤	豆		あぶらあげ	3.2g	赤	豆
	こいくちしょうゆ	0.88g	黄	麦		とうふ	16g	赤	豆
	さとう	0.32g	黄	麦		だいこん	16g	赤	豆
	つくねだんごのすましじる					わかめ	0.16g	赤	豆
	とりつくね	17.6g	赤	麦		たまねぎ	20g	赤	豆
	とうふ	12g	赤	麦		にんじん	4g	赤	豆
	あぶらあげ	3.2g	赤	麦		みそ	6.4g	赤	豆
	だいこん	12g	赤	麦		かつおパック	1.6g	赤	豆
	たまねぎ	8g	赤	麦		にぼし	0.4g	赤	豆
●	しめじ	4g	赤	麦	●	みず	104g		
	あおねぎ	2.4g	赤	麦		エネルギー	471	kcal	
	しょうが	0.24g	赤	麦		たんぱく質	19.1	g	
	だしこんぶ	0.4g	赤	麦		脂質	13.6	g	
	かつおパック	2g	赤	麦					
	うすくちしょうゆ	1.6g	赤	麦					
	みず	104g							
	エネルギー	429	kcal						
	たんぱく質	20.2	g						
	脂質	12.2	g						

月平均栄養価 エネルギー 462kcal たんぱく質 17.6g 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。

品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
小麦	小麦	卵	卵	鶏肉	鶏肉
そば	そば	牛乳	牛乳	豚肉	豚肉
アーモンド	アーモンド	魚	魚	牛肉	牛肉
オレノジ	オレノジ	大豆	大豆	鶏肉	鶏肉
くるみ	くるみ	小麦	小麦	豚肉	豚肉
大豆	大豆	卵	卵	牛肉	牛肉
マカダミアナッツ	マカダミアナッツ	小麦	小麦	鶏肉	鶏肉
ゼラチン	ゼラチン	卵	卵	豚肉	豚肉

食育月間

旬の食材 ... かみかみ献立

地産地消 ... わくわく献立

香芝市 学校給食