

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 (火)	パン	1こ	黄	乳麦	2日 (水)	むぎごはん	57.6g	黄		3日 (木)	なつやさいカレー	64g	黄	鶏	4日 (金)	むぎごはん	57.6g	黄			
	パン					こめ	6.4g	黄			こめ	20g	赤	鶏		こめ	6.4g	黄			
	ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳		ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳		とりにく	0.16g	黄	鶏		ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳		
	ポークチャップ	28g	赤	豚		ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳		にんにく	0.8g	緑	鶏		あじフライ	1こ	赤	麦豆		
	ぶたにく	0.02g	黄			ぶたにく	16g	赤	豚		あかぶどうしゅ	0.8g	緑	鶏		あじフライ	1こ	赤	麦豆		
	こしょう	0.4g	黄			せいしゅ	0.8g	黄			かぼちゃ	20g	緑	鶏		こめあぶら	5g	黄			
	こめあぶら	0.4g	黄			じゃがいも	64g	黄			たまねぎ	36g	緑	鶏		こめあぶら	5g	黄			
	あかぶどうしゅ	4g	黄			たまねぎ	52g	緑	鶏		ホールトマト	16g	緑	鶏		きゅうりのあえもの	9.6g	赤	鶏		
	しめじ	4g	緑			にんじん	16g	緑	鶏		なす	12g	緑	鶏		とりにく	9.6g	赤	鶏		
	たまねぎ	28g	緑			こんにやく	12g	黄			ズッキーニ	8g	緑	鶏		こめあぶら	0.16g	黄			
トマトケチャップ	5.6g	黄		グリーンピース	4g	黄		りんごピューレ	0.4g	黄	鶏	せいしゅ	0.16g	黄							
ウスターソース	1.2g	黄		さとう	3.2g	黄		カレーウ(ちゅうから)	3.2g	黄	鶏	きゅうり	9.6g	緑	鶏						
さとう	0.08g	黄		こいくちしょうゆ	5.6g	黄	麦豆	カレーウ(あまくち)	9.6g	黄	鶏	キャベツ	9.6g	緑	鶏						
コンソメ	0.24g	黄	鶏	みりん	0.8g	黄		ウスターソース	2.4g	黄	鶏	ごま	1.2g	黄	鶏						
パンピングスープ	8g	赤	鶏	こめあぶら	0.4g	黄		みず	48g	黄	鶏	うすくちしょうゆ	0.96g	黄	鶏						
とりにく	0.4g	黄		みず	8g	黄		ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳	さとう	0.16g	黄	鶏						
しろぶどうしゅ	0.4g	黄		じゃこどピーマンのいりに	5.6g	赤		ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳	にんにく	0.16g	黄	鶏						
こめあぶら	0.24g	黄		ちりめんじゃこ	0.16g	赤		マカロニ	2.4g	黄	麦豆	ごまあぶら	0.24g	黄	鶏						
かぼちゃペースト	29.6g	緑	鶏	せいしゅ	0.16g	黄		マカロニ	2.4g	黄	麦豆	ちゅうかスープ(ごまぬき)	0.04g	黄	鶏						
かぼちゃ	24g	緑	鶏	ピーマン	12.8g	緑	黄	マカロニ	2.4g	黄	麦豆	ざわにわん	12g	赤	豚						
じゃがいも	24g	黄		こめあぶら	0.8g	黄		キャベツ	16g	緑	鶏	ぶたにく	0.8g	赤	豚						
えだまめ	4g	黄	豆	ごま	0.8g	黄	鶏	えだまめ	4g	黄	鶏	せいしゅ	0.8g	黄							
ソテーオニオン	8g	黄	鶏	さとう	0.8g	黄		コーン	4g	黄	鶏	こめあぶら	0.64g	黄	鶏						
コンソメ	1.2g	黄	鶏	みりん	0.8g	黄		しお	0.08g	黄	鶏	にんじん	4.8g	緑	鶏						
なまクリーム	1.6g	黄	鶏	こいくちしょうゆ	0.56g	黄	麦豆	こしょう	0.01g	黄	鶏	だいこん	16g	緑	鶏						
しお	0.08g	黄		みず	8g	黄		マヨネーズ	3.2g	黄	鶏	ごぼう	6.4g	緑	鶏						
こしょう	0.02g	黄		エネルギー	436	kcal		エネルギー	452	kcal		たけのこ	6.4g	緑	鶏						
こめこ	1.6g	黄	乳	たんぱく質	20.9	g		たんぱく質	14.5	g		えのきたけ	6.4g	緑	鶏						
ぎゅうにゅう	32g	赤	乳	脂質	13.0	g		脂質	12.8	g		こんにやく	6.4g	黄	鶏						
みず	34.4g	黄		エネルギー	429	kcal		エネルギー	452	kcal		しろねぎ	4g	黄	鶏						
				たんぱく質	15.7	g		たんぱく質	14.5	g		うすくちしょうゆ	2.4g	黄	鶏						
				脂質	7.8	g		脂質	12.8	g		しお	0.24g	黄	鶏						
				エネルギー	455	kcal		エネルギー	455	kcal		だしこんぶ	0.4g	黄	鶏						
				たんぱく質	19.8	g		たんぱく質	19.8	g		かつおパック	2g	黄	鶏						
				脂質	13.7	g		脂質	13.7	g		みず	104g	黄	鶏						
				エネルギー	436	kcal		エネルギー	452	kcal											
				たんぱく質	20.9	g		たんぱく質	14.5	g											
				脂質	13.0	g		脂質	12.8	g											
7日 (月)	わかめごはん	64g	黄	乳麦	8日 (火)	パン	1こ	黄	乳麦	9日 (水)	ごはん	64g	黄		10日 (木)	ぶたどん	64g	黄	豚		
	わかめ	1.4g	赤			ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳		ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳		こめ	64g	黄			
	ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳		なすのミンドペンネ	16g	赤	豚		なす	16g	赤	鶏		あぶらあげ	20g	赤	鶏		
	おろしハンバーグ	1こ	赤	鶏豚		なす	16g	赤	豚		さわらのしおやき	1こ	赤	鶏		にんにく	12g	黄	鶏		
	ほしがたハンバーグ	1こ	赤	鶏豚		ソテーオニオン	8g	黄	鶏		さわらのしおやき	1こ	赤	鶏		こんにやく	12g	黄	鶏		
	だいこんおろし	12g	黄	麦豆		ソテーオニオン	8g	黄	鶏		とうがんととりつくねのあさり	20g	赤	麦豆鶏		たまねぎ	68g	緑	鶏		
	さとう	1g	黄			ペンネ	9.6g	黄	麦		とりにく	28g	赤	鶏		しろねぎ	12g	黄	鶏		
	こいくちしょうゆ	2g	黄	麦豆		オリーブあぶら	0.48g	黄	鶏		しょうが	0.16g	黄	鶏		こめあぶら	0.8g	黄	鶏		
	みりん	2g	黄			にんにく	0.16g	黄	鶏		えだまめ	2.4g	黄	鶏		さとう	2g	黄	鶏		
	せいしゅ	2g	黄			トマトケチャップ	6.4g	黄	鶏		せいしゅ	0.4g	黄	鶏		みりん	1.6g	黄	鶏		
かたくりこ	0.2g	黄		トマトピューレ	4.8g	黄	鶏	こいくちしょうゆ	1.44g	黄	鶏	せいしゅ	1.6g	黄	鶏						
みず	1g	黄		ウスターソース	0.96g	黄	鶏	みりん	1.6g	黄	鶏	うすくちしょうゆ	2.4g	黄	鶏						
				しお	0.4g	黄		かつおパック	0.08g	黄	鶏	こいくちしょうゆ	3.2g	黄	鶏						
				さとう	0.24g	黄		かたくりこ	0.08g	黄	鶏	かたくりこ	0.8g	黄	鶏						
				みず	0.8g	黄		かたくりこ	0.08g	黄	鶏	みず	28g	黄	鶏						
				エネルギー	477	kcal		みず	8g	黄	鶏	ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳						
				たんぱく質	16.8	g		みそ	3.2g	赤	豆	ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳						
				脂質	13.9	g		あぶらあげ	12g	赤	豆	きゅうにゅう	0.5本	赤	乳						
				エネルギー	422	kcal		とうふ	12g	赤	豆	きゅうにゅう	0.5本	赤	乳						
				たんぱく質	18.0	g		なす	8g	赤	鶏	きりぼしだいごんのいためあえ	3.2g	緑	鶏						
				脂質	12.6	g		にんじん	4.8g	黄	鶏	きりぼしだいごん	12g	緑	鶏						
				エネルギー	447	kcal		たまねぎ	20g	緑	鶏	ほうれんそう	12g	黄	鶏						
				たんぱく質	21.1	g		だいきん	16g	黄	鶏	ちりめんじゃこ	2.4g	黄	鶏						
				脂質	12.2	g		あおなぎ	2.4g	黄	鶏	せいしゅ	0.08g	黄	鶏						
				エネルギー	449	kcal		えのきたけ	6.4g	黄	鶏	ごま	0.96g	黄	鶏						
				たんぱく質	16.0	g		みそ	6.4g	赤	豆	うすくちしょうゆ	1.6g	黄	鶏						
				脂質	10.0	g		かつおパック	1.6g	黄	鶏	さとう	0.56g	黄	鶏						
				エネルギー	477	kcal		にぼし	0.4g	黄	鶏	こめあぶら	0.4g	黄	鶏						
				たんぱく質	16.8	g		みず	104g	黄	鶏	ひとくちゼリー(アセロラ)	1こ	黄	鶏						
				脂質	13.9	g					ひとくちゼリー(アセロラ)	1こ	黄	鶏							



月平均栄養価 エネルギー 449kcal/日 たんぱく質 17.6g/日 脂質 12.6g/日

※今月使用の地産地消(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。

旬の食材 ... 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 ... 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

「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	特定原材料に準ずるもの20品目
小麦	そば
卵	アーモンド
豚肉	りんご
鶏肉	クルミ
牛肉	大豆
魚	マカダミアナッツ
大豆	ゼラチン