2025年

9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(あか)・黄(き)・緑(みどり)に分類しています。□

香芝市教育委員会　　小学校

3日（水）

材料名	分量	3色	アレルゲン
ちゅうかどんぶり			
こめ	72 g	黄	
むぎ	8 g	黄	
ぶたにく	20 g	赤	豚
せいしゅ	0.5 g		
こめあぶら	0.5 g	黄	
キャベツ	70 g	緑	
ほししいたけ	0.5 g	緑	
たまねぎ	50 g	緑	
チンゲンサイ	20 g	緑	
にんじん	20 g	緑	
たけのこ	10 g	緑	
しょうが	1 g	緑	
ちゅうかスープ（ごまぬき）	2 g		豆 鶏 豚
さとう	0.3 g	黄	
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
しお	0.1 g		
こしょう	0.03 g		
かたくりこ	1 g	黄	
みず	15 g		
ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳
コーンフライ			
コーンフライ	1 こ	黄	麦 豆
こめあぶら	6 g	黄	
えだまめ			
えだまめ	17 g	緑	豆
エネルギー	675		kcal
たんぱく質	23.6		g
脂質	20.7		g

4日（木）

材料名	分量	3色	アレルゲン
ごはん			
こめ	80 g	黄	
ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳
たまごやき			
たまごやき	1 こ	赤	卵
じゃことピーマンのいりに			
ちりめんじゃこ	8 g	赤	
せいしゅ	0.2 g		
ピーマン	16 g	緑	
こめあぶら	1 g	黄	
ごま	1.5 g	黄	ゴ
さとう	0.8 g	黄	
みりん	1 g		
こいくちしょうゆ	0.8 g		麦 豆
かぼちゃのみそしる			
あつあげ	20 g	赤	豆
かぼちゃ	25 g	緑	
たまねぎ	20 g	緑	
しろねぎ	6 g	緑	
にんじん	5 g	緑	
みそ	8 g	赤	豆
にぼし	0.5 g		
かつおパック	2 g		
みず	130 g		
ぶどう			
ぶどう（旬）	1 こ	緑	
エネルギー	615		kcal
たんぱく質	24.8		g
脂質	17.6		g

5日（金）

材料名	分量	3色	アレルゲン
カレーライス			
こめ（わくわく）	72 g	黄	
むぎ	8 g	黄	
ぎゅうにく	30 g	赤	牛
こめあぶら	1 g	黄	
あかぶどうしゅ	1 g		
じゃがいも	50 g	黄	
にんじん	20 g	緑	
たまねぎ	55 g	緑	
グリーンピース	5 g	緑	
にんにく	0.2 g	緑	
りんごピューレ	2 g	緑	り
トマトピューレ	3 g	緑	
カレールウ（ちゅうから）	3 g	黄	麦 豆 り
カレールウ（あまくち）	12 g	黄	麦 豆 り
コンソメ	0.4 g		鶏
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
キャベツのサラダ			
キャベツ	23 g	緑	
きゅうり	15 g	緑	
イタリアンドレッシング	4 g	黄	
ヨーグルト			
ヨーグルト	1 こ	赤	乳 ゼ
エネルギー	702		kcal
たんぱく質	23.7		g
脂質	22.8		g

8日（月）重陽の節句献立

材料名	分量	3色	アレルゲン
わかめごはん			
こめ	80 g	黄	
わかめごはんのもと	1.75 g	赤	
ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳
ならのさといもコロッケ			
ならのさといもコロッケ	1 こ	黄	麦 豆 鶏
こめあぶら	6 g	黄	
きっかあえふう			
ほうれんそう	20 g	緑	
はくさい	20 g	緑	
きんしたまご	8 g	赤	卵 麦 豆
さとう	0.3 g	黄	
こいくちしょうゆ	1.2 g		麦 豆
にゅうめん			
ふしそうめん	6 g	黄	麦
あぶらあげ	4 g	赤	豆
かまぼこ	10 g	赤	
とうがん	20 g	緑	
たまねぎ	20 g	緑	
にんじん	6 g	緑	
あおねぎ	5 g	緑	
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		
エネルギー	603		kcal
たんぱく質	20.6		g
脂質	18.0		g

9日（火）

材料名	分量	3色	アレルゲン
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
ミートスパゲティ			
スパゲティ	25 g	黄	麦
オリーブあぶら	0.3 g	黄	
ぎゅうにく	30 g	赤	牛
オリーブあぶら	0.5 g	黄	
たまねぎ	30 g	緑	
にんじん	20 g	緑	
にんにく	0.2 g	緑	
ホールトマト	20 g	緑	
あかぶどうしゅ	1 g		
さとう	0.01 g	黄	
トマトケチャップ	13 g		
ウスターソース	1 g		
コンソメ	0.3 g		鶏
しお	0.1 g		
こしょう	0.03 g		
ゆでじる	0.2 g		
ブロッコリーのソテー			
ブロッコリー	15 g	緑	
キャベツ	20 g	緑	
コンソメ	0.2 g		鶏
しお	0.1 g		
こしょう	0.02 g		
こめあぶら	0.2 g	黄	
ミックスフルーツ			
パイン（シロップづけ）	20 g	緑	
みかん（シロップづけ）	20 g	緑	
カクテルぜりー	25 g	黄	豆 ゼ り
みかんジュース	40 g	黄	
わくわく			
エネルギー	674		kcal
たんぱく質	26.3		g
脂質	18.0		g

10日（水）

材料名	分量	3色	アレルゲン
ごはん			
こめ	80 g	黄	
ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳
あじのてりやき			
あじのてりやき	1 こ	赤	麦 豆
こまつなのあえもの			
こまつな	15 g	緑	
はくさい	35 g	緑	
さとう	0.3 g	黄	
こいくちしょうゆ	1.1 g		麦 豆
ごま	1 g	黄	ゴ
じゃがいもとあつあげのにもの			
あつあげ	20 g	赤	豆
ぶたにく	20 g	赤	豚
せいしゅ	0.5 g		
こめあぶら	0.5 g	黄	
じゃがいも	50 g	黄	
たまねぎ	60 g	緑	
にんじん	15 g	緑	
こんにゃく	10 g	黄	
さとう	4 g	黄	
こいくちしょうゆ	7 g		麦 豆
みりん	2 g		
みず	35 g		
エネルギー	622		kcal
たんぱく質	29.9		g
脂質	15.1		g

11日（木）食育の日～愛知県の郷土料理～

材料名	分量	3色	アレルゲン
むぎごはん			
こめ	72 g	黄	
むぎ	8 g	黄	
ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳
シュウマイ（1～3年は1こ）			
シュウマイ	2 こ	赤	麦 豚
だいこんのナムル			
だいこん	15 g	緑	
ほうれんそう	10 g	緑	
にんじん	6 g	緑	
ごま	1 g	黄	ゴ
こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆
ごまあぶら	0.5 g	黄	ゴ
しお	0.1 g		
キムチスープ			
ぶたにく	20 g	赤	豚
にんにく	0.2 g	緑	
せいしゅ	0.5 g		
こめあぶら	0.5 g	黄	
はくさいキムチ	8 g	緑	
とうふ	15 g	赤	豆
はくさい	20 g	緑	
たまねぎ	15 g	緑	
ニラ	5 g	緑	
とりがらスープ	3 g		鶏
ちゅうかスープ（ごまぬき）	0.7 g		豆 鶏 豚
コチジャン	0.3 g		豆
こいくちしょうゆ	1.3 g		麦 豆
しお	0.1 g		
みりん	1 g		
こしょう	0.02 g		
みず	130 g		
こくとうまめ			
こくとうまめ	1 こ	赤	豆
エネルギー	626		kcal
たんぱく質	27.6		g
脂質	18.3		g

12日（金）

材料名	分量	3色	アレルゲン
たきこみごはん			
こめ	72 g	黄	
あぶらあげ	6 g	赤	豆
ほししいたけ	0.5 g	緑	
にんじん	6 g	緑	
みりん	1 g		
せいしゅ	2 g		
うすくちしょうゆ	5 g		麦 豆
かつおパック	2 g		
だしこんぶ	0.1 g		
ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳
さわらのたつたあげ			
さわらのたつたあげ	1 こ	赤	麦 豆
こめあぶら	4 g	黄	
ひじきとえだまめのわふうサラダ			
ひじき	12 g	赤	
こいくちしょうゆ	0.8 g		麦 豆
さとう	0.6 g	黄	
みず	0.5 g		
えだまめ	10 g	緑	豆
コーン	6 g	緑	
マヨネーズ	4 g	黄	豆
ちゃんこなべ			
とりつくね	30 g	赤	豆 鶏
とうふ	15 g	赤	豆
はくさい	20 g	緑	
ごぼう	10 g	緑	
こんにゃく	8 g	黄	
あおねぎ	4 g	緑	
しょうが	0.7 g	緑	
うすくちしょうゆ	2.5 g		麦 豆
せいしゅ	1.5 g		
みりん	0.5 g		
かつおパック	2.5 g		
だしこんぶ	0.5 g		
しお	0.2 g		
みず	120 g		
エネルギー	643		kcal
たんぱく質	27.4		g
脂質	24.2		g

16日（火）

材料名	分量	3色	アレルゲン
ビビンバ			
こめ	72 g	黄	
むぎ	8 g	黄	
ぎゅうにく	50 g	赤	牛
きりぼしだいこん	1.5 g	緑	
ごま	2 g	黄	ゴ
ごまあぶら	0.5 g	黄	ゴ
さとう	2 g	黄	
みりん（わくわく）	1 g		
せいしゅ	2 g		
こいくちしょうゆ	4 g		麦 豆
トウバンジャン	0.1 g		
ほうれんそう	30 g	緑	
ごまあぶら	0.3 g	黄	ゴ
さとう	0.2 g	黄	
こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆
きんしたまご	30 g	赤	卵 麦 豆
ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳
トック			
とりにく	10 g	赤	鶏
せいしゅ	1 g		
こめあぶら	0.5 g	黄	
トック	22 g	黄	
にんじん	6 g	緑	
はくさい	20 g	緑	
たまねぎ	20 g	緑	
わかめ	0.2 g	赤	
ちゅうかスープ（ごまぬき）	1.2 g		豆 鶏 豚
うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆
しお	0.1 g		
みず	130 g		
アセロラゼリー			
アセロラゼリー	1 こ	黄	
エネルギー	756		kcal
たんぱく質	29.5		g
脂質	21.2		g

17日（水）

材料名	分量	3色	アレルゲン
ごはん			
こめ	80 g	黄	
ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳
たちうおのフライ			
たちうおのフライ	1 こ	赤	麦
こめあぶら	3 g	黄	
はくさいのにびたし			
あぶらあげ	4 g	赤	豆
はくさい	40 g	緑	
ほうれんそう	10 g	緑	
さとう	0.3 g	黄	
こいくちしょうゆ	1.1 g		麦 豆
ぶたじる			
ぶたにく	20 g	赤	豚
せいしゅ	0.5 g		
こめあぶら	0.5 g	黄	
とうふ	15 g	赤	豆
じゃがいも	20 g	黄	
たまねぎ	10 g	緑	
こんにゃく	10 g	黄	
にんじん	6 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	601		kcal
たんぱく質	23.2		g
脂質	20.4		g

18日（木）

材料名	分量	3色	アレルゲン
きいないおこわ			
こめ	72 g	黄	
もちごめ	8 g	黄	
くろまめ	8 g	赤	豆
しお	0.5 g		
サフラン	0.01 g		
ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳
みそにこみおでん			
ぎゅうにく	20 g	赤	牛
こめあぶら	0.5 g	黄	
せいしゅ	0.5 g		
ひらてん	20 g	赤	
あつあげ	20 g	赤	豆
さといも	30 g	黄	
こんにゃく	30 g	黄	
にんじん	15 g	緑	
だいこん	50 g	緑	
さとう	3 g	黄	
みりん	1 g		
せいしゅ	1 g		
みそ	3 g	赤	豆
あかみそ	3 g	赤	豆
かつおパック	1 g		
だしこんぶ	0.5 g		
みず	25 g		
じゅうろくささげのごまみそあえ			
いんげんまめ	25 g	緑	
ごま	1 g	黄	ゴ
ねりごま	1 g	黄	ゴ
さとう	0.6 g	黄	
あかみそ	1.8 g	赤	豆
みず	1 g		
れいとうみかん			
みかん	1 こ	緑	
エネルギー	641		kcal
たんぱく質	23.9		g
脂質	16.1		g

19日（金）

材料名	分量	3色	アレルゲン
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
オムレツ			
オムレツ	1 こ	赤	卵 豆
ほうれんそうのソテー			
ベーコン	5 g	赤	豚
せいしゅ	0.2 g		
こめあぶら	0.3 g	黄	
ほうれんそう	15 g	緑	
キャベツ	15 g	緑	
しお	0.1 g		
こしょう	0.01 g		
コンソメ	0.3 g		鶏
クリームスープ（とうにゅういり）			
とりにく	20 g	赤	鶏
しろぶどうしゅ	0.5 g		
にんにく	0.2 g	緑	
こめあぶら	0.5 g	黄	
じゃがいも	40 g	黄	
たまねぎ	30 g	緑	
にんじん	10 g	緑	
しめじ	5 g	緑	
クリームコーン	10 g	緑	
コーン	15 g	緑	
パセリ（かんそう）	0.02 g	緑	
コンソメ	1.5 g		鶏
しお	0.1 g		
こしょう	0.03 g		
バター	0.5 g	黄	乳
なまクリーム	2 g	黄	乳
こめこ	3 g	黄	
ぎゅうにゅう	20 g	赤	乳
とうにゅう	20 g	赤	豆
みず	40 g		
ブルーベリージャム			
ブルーベリージャム	1 袋	黄	
エネルギー	672		kcal
たんぱく質	28.9		g
脂質	26.0		g

2025年

9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(あか)・黄(き)・緑(みどり)に分類しています。□

香芝市教育委員会　　小学校

日	材料名	分量	3色	アレルゲン
22日（月）●	**ごはん**			
	こめ	80ｇ	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう	1本	赤	乳
	とりにくのてりに			
	とりにく	60ｇ	赤	鶏
	こめあぶら	1ｇ	黄	
	しょうが	0.5ｇ	緑	
	さとう	2ｇ	黄	
	せいしゅ	1ｇ		
	みりん	1ｇ		
	こいくちしょうゆ	3ｇ		麦 豆
	かたくりこ	0.3ｇ	黄	
	みず	8ｇ		
	かぼちゃサラダ			
	きゅうり	7ｇ	緑	
	かぼちゃ	40ｇ	緑	
	しお	0.1ｇ		
	マヨネーズ	4ｇ	黄	豆
	こうやどうふのみそしる			
	あぶらあげ	4ｇ	赤	豆
	こうやどうふ	2ｇ	赤	豆
	わかめ	0.2ｇ	赤	
	にんじん	8ｇ	緑	
	だいこん	20ｇ	緑	
	たまねぎ	30ｇ	緑	
	にぼし	0.5ｇ		
	かつおパック	2ｇ		
	みそ	8ｇ	赤	豆
	みず	130ｇ		
	エネルギー	602		kcal
	たんぱく質	27.6		g
	脂質	17.7		g

日	材料名	分量	3色	アレルゲン
24日（水）●	**むぎごはん**			
	こめ	72ｇ	黄	
	むぎ	8ｇ	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう	1本	赤	乳
	たらのコンソメたつた			
	たらのコンソメたつた	1こ	赤	
	こめあぶら	5ｇ	黄	
	コーンとえだまめのソテー			
	ウインナー	10ｇ	赤	豚
	えだまめ	15ｇ	緑	豆
	コーン	15ｇ	緑	
	こめあぶら	0.5ｇ	黄	
	しお	0.05ｇ		
	こしょう	0.01ｇ		
	タッドリタン（かんこくふうにくじゃが）			
	とりにく	20ｇ	赤	鶏
	せいしゅ	1ｇ		
	にんにく	0.3ｇ	緑	
	しお	0.05ｇ		
	じゃがいも	80ｇ	黄	
	たまねぎ	60ｇ	緑	
	にんじん	15ｇ	緑	
	こんにゃく	20ｇ	黄	
	いんげんまめ	5ｇ	緑	
	ちゅうかスープ（ごまぬき）	0.5ｇ		豆 鶏 豚
	さとう	2ｇ	黄	
	こいくちしょうゆ	4ｇ		麦 豆
	みりん	0.5ｇ		
	コチジャン	0.4ｇ		豆
	テンメンジャン	0.5ｇ		麦 豆 ｺﾞ
	ごまあぶら	0.5ｇ	黄	ｺﾞ
	みず	20ｇ		
	エネルギー	680		kcal
	たんぱく質	30.5		g
	脂質	20.0		g

日	材料名	分量	3色	アレルゲン
25日（木）●	**こだいまいのうめごはん**			
	こめ	75ｇ	黄	
	あかまい	2ｇ	黄	
	くろまい	3ｇ	黄	
	だしこんぶ	0.1ｇ		
	うめ（かんそう）	0.4ｇ	緑	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう	1本	赤	乳
	ぶたにくのしおこうじいためゆずふうみ			
	ぶたにく	48ｇ	赤	豚
	せいしゅ	1ｇ		
	こめあぶら	1ｇ	黄	
	たまねぎ	20ｇ	緑	
	しろねぎ	8ｇ	緑	
	にんにく	0.2ｇ	緑	
	しおこうじ	1.5ｇ		
	ゆずこ	0.4ｇ	緑	
	しお	0.2ｇ		
	さとう	1ｇ	黄	
	キャベツのおひたし			
	キャベツ	25ｇ	緑	
	ほうれんそう	15ｇ	緑	
	さとう	0.3ｇ	黄	
	こいくちしょうゆ	1ｇ		麦 豆
	あすかじる			
	とりつくね	20ｇ	赤	麦 豆 鶏
	せいしゅ	1ｇ		
	しょうが	1ｇ	緑	
	じゃがいも	20ｇ	黄	
	はくさい	15ｇ	緑	
	しめじ	5ｇ	緑	
	ごぼう	15ｇ	緑	
	にんじん	5ｇ	緑	
	あおねぎ	4ｇ	緑	
	こいくちしょうゆ	0.9ｇ		麦 豆
	みそ	7ｇ	赤	豆
	ぎゅうにゅう	15ｇ	赤	乳
	かつおパック	3.5ｇ		
	みず	105ｇ		
	エネルギー	615		kcal
	たんぱく質	28.1		g
	脂質	18.0		g

日	材料名	分量	3色	アレルゲン
26日（金）●	**ごはん**			
	こめ	80ｇ	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう	1本	赤	乳
	いわしのかばやき			
	いわし（でんぷんつき）	1こ	赤	
	こめあぶら	4ｇ	黄	
	さとう	1.2ｇ	黄	
	みりん	0.25ｇ		
	こいくちしょうゆ	1.5ｇ		麦 豆
	みず	5ｇ		
	だいこんとはるさめのいためもの			
	とりひきにく	20ｇ	赤	鶏
	はるさめ	5ｇ	黄	
	だいこん	30ｇ	緑	
	チンゲンサイ	10ｇ	緑	
	にんにく	0.1ｇ	緑	
	しょうが	0.1ｇ	緑	
	こめあぶら	0.5ｇ	黄	
	さとう	2ｇ	黄	
	こいくちしょうゆ	3ｇ		麦 豆
	みりん	0.5ｇ		
	しお	0.1ｇ		
	こしょう	0.02ｇ		
	みず	5ｇ		
	みそしる			
	あぶらあげ	4ｇ	赤	豆
	たまねぎ	25ｇ	緑	
	じゃがいも	20ｇ	黄	
	えのきたけ	8ｇ	緑	
	はくさい	15ｇ	緑	
	あおねぎ	5ｇ	緑	
	みそ	8ｇ	赤	豆
	かつおパック	2ｇ		
	にぼし	0.5ｇ		
	みず	130ｇ		
	なし（梨） 旬			
	なし	1こ	緑	
	エネルギー	623		kcal
	たんぱく質	25.1		g
	脂質	18.3		g

日	材料名	分量	3色	アレルゲン
29日（月）●	**ごはん**			
	こめ	80ｇ	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう	1本	赤	乳
	さばのみそに			
	さば	1こ	赤	鯖
	しょうが	1.5ｇ	緑	
	あかみそ	1ｇ	赤	豆
	みそ	5ｇ	赤	豆
	さとう	2.5ｇ	黄	
	せいしゅ	1ｇ		
	みりん	3ｇ		
	こいくちしょうゆ	1ｇ		麦 豆
	みず	13ｇ		
	ほうれんそうのごまあえ			
	ほうれんそう	20ｇ	緑	
	キャベツ	20ｇ	緑	
	ごま	1ｇ	黄	ｺﾞ
	さとう	0.3ｇ	黄	
	こいくちしょうゆ	1ｇ		麦 豆
	すましじる			
	とうふ	15ｇ	赤	豆
	あぶらあげ	4ｇ	赤	豆
	にんじん	6ｇ	緑	
	たまねぎ	30ｇ	緑	
	だいこん	15ｇ	緑	
	あおねぎ	5ｇ	緑	
	うすくちしょうゆ	2ｇ		麦 豆
	しお	0.3ｇ		
	だしこんぶ	0.5ｇ		
	かつおパック	3ｇ		
	みず	130ｇ		
	エネルギー	618		kcal
	たんぱく質	24.5		g
	脂質	22.4		g

日	材料名	分量	3色	アレルゲン
30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
	ハンバーグのデミグラスソースかけ			
	ハンバーグ	1こ	赤	豆 鶏 豚
	デミグラスソース	10ｇ		麦 鶏
	トマトケチャップ	3ｇ		
	トマトピューレ	3ｇ	緑	
	ウスターソース	0.3ｇ		
	さとう	0.3ｇ	黄	
	みず	3ｇ		
	かたくりこ	0.3ｇ	黄	
	チンゲンサイのソテー			
	チンゲンサイ	25ｇ	緑	
	キャベツ	15ｇ	緑	
	こめあぶら	0.5ｇ	黄	
	コンソメ	0.3ｇ		鶏
	こしょう	0.01ｇ		
	しお	0.1ｇ		
	オニオンスープ			
	とりにく	20ｇ	赤	鶏
	しろぶどうしゅ	0.3ｇ		
	こめあぶら	0.1ｇ	黄	
	たまねぎ	30ｇ	緑	
	ソテーオニオン	15ｇ	緑	
	にんじん	6ｇ	緑	
	こめこマカロニ	4ｇ	黄	
	セロリー	3ｇ	緑	
	パセリ（かんそう）	0.02ｇ	緑	
	コンソメ	1.4ｇ		鶏
	ローリエ（パウダー）	0.01ｇ		
	しお	0.1ｇ		
	こしょう	0.03ｇ		
	うすくちしょうゆ	1ｇ		麦 豆
	みず	130ｇ		
	ベビーチーズ			
	ベビーチーズ	1こ	赤	乳
	エネルギー	609		kcal
	たんぱく質	29.1		g
	脂質	23.4		g

月平均栄養価　エネルギー　643ｷﾛｶﾛﾘｰ　たんぱく質　26.4ｸﾞﾗﾑ　脂質　19.9ｸﾞﾗﾑ

※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。

「アレルゲン」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							
卵	卵	乳	乳	ﾋﾟ	落花生	ｱｰ	アーモンド
鮑	あわび	ｲｶ	いか	ら	いくら	ｵﾚ	オレンジ
ｶｼ	カシューナッツ	キ	キウイフルーツ	牛	牛肉	く	くるみ
ｺﾞ	ごま	鮭	さけ	鯖	さば	豆	大豆
鶏	鶏肉	ﾊﾞ	バナナ	豚	豚肉	ﾏｶ	マカダミアナッツ
ﾓﾓ	もも	芋	やまいも	り	りんご	ｾﾞ	ゼラチン

旬 … 旬(しゅん)の食材(しょくざい)　　… かみかみ献立(こんだて)

… 地産地消(ちさんちしょう)　　わくわく … わくわく献立(こんだて)

香芝市教育委員会(かしばしきょういくいいんかい)のホームページでは、食材(しょくざい)の産地(さんち)や冷凍加工(れいとうかこう)食品等(しょくひんなど)の原材料(げんざいりょう)・アレルゲンの分(わ)かる資料(しりょう)を公開(こうかい)しています。

香芝市　学校給食

9月9日「重陽の節句」

「菊の節句」ともいわれています。

「重陽の節句」は中国から日本に伝わった行事です。奇数は縁起が良い数字とされていたため、奇数の中で一番大きい「9」が重なる9月9日は、お祝いの日と考えられていました。

重陽の節句の頃は、昔の暦では菊の花が満開になる時期です。強い香りで邪気を払うとされている菊の花をながめたり、菊の花を浮かべたお酒（菊酒）を飲んだりして長寿を願います。

9月8日（月）の給食では、菊の花を和えた「菊花和え」という料理にちなんで、和え物に菊の花に見立てた錦糸卵を散らしています。
また、にゅうめんには、菊の花の形をしたかまぼこを浮かべています。