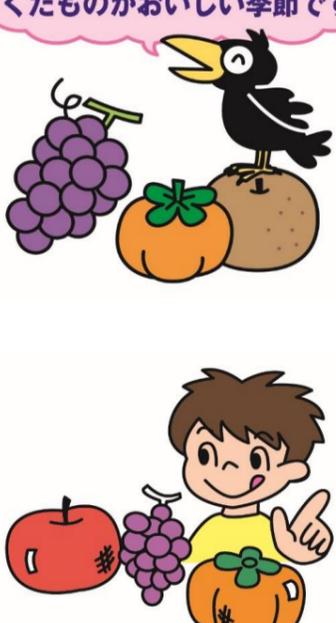


※都合により食材の一部を変更することがあります。□
※調理加工品を使用した場合は、主な材料で赤・黄・緑に分類しています。□

4日(木)

くだものがおいしい季節です



材料名	分量	3色	アレルギー
ごはん			
こめ	64g	黄	
ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳
たまご			
たまご	1こ	赤	卵
じゃこ			
じゃこ	6.4g	赤	
せいしゅ	0.16g	緑	
ピーマン	12.8g	黄	
こめあぶら	0.8g	黄	
ごま	1.2g	黄	
さとう	0.64g	黄	
みりん	0.8g	黄	
こいくちしょうゆ	0.64g	黄	
かぼちゃのみそ			
あつあげ	16g	赤	豆
かぼちゃ	20g	赤	
たまねぎ	16g	緑	
しほ	4.8g	緑	
にんじん	4g	緑	
みそ	6.4g	赤	豆
にぼし	0.4g	赤	
かつおパック	1.6g	赤	
みず	104g		
エネルギー	452	kcal	
たんぱく質	18.7	g	
脂質	12.6	g	

5日(金)

材料名	分量	3色	アレルギー
カレーライス			
こめ	64g	黄	
むぎ	64g	黄	
ぎゅうにく	24g	赤	乳
こめあぶら	0.8g	黄	
あかぶどうしゅ	0.8g	黄	
じゃがいも	40g	黄	
にんじん	16g	緑	
たまねぎ	44g	緑	
グリーンピース	4g	緑	
にんにく	0.16g	緑	
りんごピューレ	1.6g	緑	
トマトピューレ	2.4g	緑	
カレーウ(ちゅうから)	2.4g	黄	
カレーウ(あまくち)	9.6g	黄	
コンソメ	0.32g	黄	
トンカツソース	0.4g	黄	
ウスターソース	2.4g	黄	
みず	56g		
ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳
キャベツのサラダ			
キャベツ	18.4g	緑	
きゅうり	12g	緑	
イタリアンドレッシング	3.2g	黄	
ヨーグルト			
ヨーグルト	1こ	赤	乳ゼ
エネルギー	557	kcal	
たんぱく質	17.8	g	
脂質	16.5	g	

8日(月)

重陽の節句



材料名	分量	3色	アレルギー
わかめごはん			
こめ	64g	黄	
わかめごはんのもと	1.4g	赤	
ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳
ならのざと			
ならのざと	1こ	黄	麦豆鶏
こめあぶら	6g	黄	
きつね			
きつね	16g	緑	
ほうれんそう	16g	緑	
はくさい	16g	赤	卵麦豆
きんしたまご	6.4g	黄	
さとう	0.24g	黄	
こいくちしょうゆ	0.96g	黄	麦豆
にゅうめん			
にゅうめん	4.8g	黄	麦豆
ふし			
ふし	3.2g	赤	麦豆
あぶら			
あぶら	8g	赤	麦豆
かまぼこ	16g	赤	麦豆
たまねぎ	16g	緑	
にんじん	4.8g	緑	
あおねぎ	4g	緑	
かつおパック	2g	赤	
だしこんぶ	0.4g	赤	
うすくちしょうゆ	1.6g	赤	麦豆
しほ	0.16g	赤	
みず	108g		
エネルギー	469	kcal	
たんぱく質	15.3	g	
脂質	13.5	g	

9日(火)

わくわく

材料名	分量	3色	アレルギー
パン			
パン	1こ	黄	乳麦
ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳
ミートスパゲティ			
スパゲティ	20g	黄	麦
オリーブあぶら	0.24g	黄	牛
ぎゅうにく	24g	赤	牛
オリーブあぶら	0.4g	黄	
たまねぎ	24g	緑	
にんじん	16g	緑	
にんにく	0.16g	緑	
ホールトマト	16g	緑	
あかぶどうしゅ	0.8g	黄	
さとう	0.01g	黄	
トマトケチャップ	10.4g	黄	
ウスターソース	0.8g	黄	
コンソメ	0.24g	黄	
しほ	0.08g	黄	
こしょう	0.02g	黄	
ゆでじる	0.16g	黄	
ブロッコリーのソテー			
ブロッコリー	12g	緑	
キャベツ	16g	緑	
コンソメ	0.16g	黄	
しほ	0.08g	黄	
こしょう	0.02g	黄	
こめあぶら	0.16g	黄	
ミックスフルーツ			
パイナップル(シロップづけ)	16g	緑	
みかん(シロップづけ)	16g	黄	
カクテルゼリー	20g	黄	
みかんジュース	32g	黄	
エネルギー	489	kcal	
たんぱく質	18.6	g	
脂質	11.9	g	

10日(水)

材料名	分量	3色	アレルギー
ごはん			
こめ	64g	黄	
ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳
あじのてりやき			
あじのてりやき	1こ	赤	麦豆
ごま			
ごま	12g	緑	
はくさい	28g	黄	
さとう	0.24g	黄	
こいくちしょうゆ	0.88g	黄	
ごま	0.8g	黄	
じゃがいも			
じゃがいも	16g	赤	豆豚
ぶたにく	16g	赤	豆豚
せいしゅ	0.4g	黄	
こめあぶら	0.4g	黄	
じゃがいも	40g	黄	
たまねぎ	48g	緑	
にんじん	12g	緑	
こんにゃく	8g	黄	
さとう	3.2g	黄	
こいくちしょうゆ	5.6g	黄	
みりん	1.6g	黄	
みず	28g		
エネルギー	472	kcal	
たんぱく質	23.8	g	
脂質	10.2	g	

11日(木)

材料名	分量	3色	アレルギー
おぎごはん			
こめ	57.6g	黄	
むぎ	6.4g	黄	
ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳
シウマイ			
シウマイ	1こ	赤	麦豚
だいのナムル			
だいこん	12g	緑	
ほうれんそう	8g	緑	
にんじん	4.8g	緑	
ごま	0.8g	黄	
こいくちしょうゆ	0.8g	黄	
ごまあぶら	0.4g	黄	
しほ	0.08g	黄	
キムチ			
ぶたにく	16g	赤	豚
にんにく	0.16g	赤	豚
せいしゅ	0.4g	黄	
こめあぶら	0.4g	黄	
はくさい	6.4g	黄	
とうふ	12g	赤	豆
はくさい	16g	赤	豆
たまねぎ	12g	赤	豆
ニラ	4g	赤	豆
とりがらスープ	2.4g	赤	豆
ちゅうかさスープ(ごまめ)	0.56g	赤	豆
コチジャン	0.24g	赤	豆
こいくちしょうゆ	1.04g	赤	豆
しほ	0.08g	赤	豆
みりん	0.8g	赤	豆
こしょう	0.02g	赤	豆
みず	104g		
エネルギー	405	kcal	
たんぱく質	16.2	g	
脂質	9.9	g	

12日(金)

材料名	分量	3色	アレルギー
たきごみごはん			
こめ	57.6g	黄	
あぶら	4.8g	赤	豆
ほししいたけ	0.4g	赤	豆
にんじん	4.8g	赤	豆
みりん	0.8g	赤	豆
せいしゅ	1.6g	赤	豆
うすくちしょうゆ	4g	赤	豆
かつおパック	1.6g	赤	豆
だしこんぶ	0.08g	赤	豆
ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう	0.5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	4g	赤	麦豆
ひじき			
ひじき	9.6g	赤	麦豆
こいくちしょうゆ	0.64g	赤	麦豆
さとう	0.48g	赤	麦豆
みず	0.4g	赤	麦豆
えだまめ	8g	赤	麦豆
コーン	4.8g	赤	麦豆
マヨネーズ	3.2g	赤	麦豆
ちゃんこ			
ちゃんこ	24g	赤	麦豆鶏
とうふ	12g	赤	麦豆
はくさい	16g	赤	麦豆
ごぼう	8g	赤	麦豆
こんにゃく	6.4g	赤	麦豆
あおねぎ	3.2g	赤	麦豆
しょうが	0.56g	赤	麦豆
うすくちしょうゆ	2g	赤	麦豆
せいしゅ	1.2g	赤	麦豆
みりん	0.4g	赤	麦豆
かつおパック	2g	赤	麦豆
だしこんぶ	0.4g	赤	麦豆
しほ	0.16g	赤	麦豆
みず	96g	赤	麦豆
エネルギー	499	kcal	
たんぱく質	21.3	g	
脂質	18.5	g	

16日(火)

わくわく

材料名	分量	3色	アレルギー
ピピン			
こめ	64g	黄	
むぎ	6.4g	黄	
ぎゅうにく	40g	赤	牛
きりぼしだいこん	1.2g	赤	牛
ごま	1.6g	黄	
ごまあぶら	0.4g	黄	
さとう	1.6g	黄	
みりん	0.8g	黄	
せいしゅ	1.6g	黄	
こいくちしょうゆ	3.2g	黄	
トウバンジャン	0.08g	黄	
ほうれんそう	24g	黄	
ごまあぶら	0.24g	黄	
さとう	0.16g	黄	
こいくちしょうゆ	0.8g	黄	
きんしたまご	24g	赤	卵麦豆
ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳
トック			
とりにく	8g	赤	鶏
せいしゅ	0.8g	赤	鶏
こめあぶら	0.4g	黄	
トック	17.6g	黄	
にんじん	4.8g	緑	
はくさい	16g	赤	
たまねぎ	16g	赤	
わかめ	0.16g	赤	
ちゅうかさスープ(ごまめ)	0.96g	赤	豆鶏豚
うすくちしょうゆ	1.6g	赤	豆鶏豚
しほ	0.08g	赤	豆鶏豚
みず	104g		
アセロラゼリー			
アセロラゼリー	1こ	黄	
エネルギー	600	kcal	
たんぱく質	22.0	g	
脂質	14.7	g	

17日(水)

材料名	分量	3色	アレルギー
ごはん			
こめ	64g	黄	
ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳
たちおのフライ			
たちおのフライ	1こ	赤	麦
こめあぶら	3g	黄	
はくさい			
はくさい	3.2g	赤	豆
はくさい	32g	赤	豆
ほうれんそう	8g	赤	豆
さとう	0.24g	赤	豆
こいくちしょうゆ	0.88g	赤	豆
ぶた			
ぶた	16g	赤	豚
せいしゅ	0.4g	黄	
こめあぶら	0.4g	黄	
とうふ	12g	赤	豆
じゃがいも	16g	黄	
たまねぎ	8g	黄	
こんにゃく	8g	黄	
にんじん	4.8g	黄	
あおねぎ	4g	黄	
みそ	6.4g	黄	
かつおパック	1.6g	黄	
にぼし	0.4g	黄	
みず	104g		
エネルギー	462	kcal	
たんぱく質	17.3	g	
脂質	15.4	g	

18日(木)

食育の日

愛知県の郷土料理

材料名	分量	3色	アレルギー
きないおこわ			
こめ	57.6g	黄	
もち	6.4g	黄	
くろめ	6.4g	黄	
しほ	0.4g	黄	
サフラン	0.01g	黄	
ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳
みそ			
みそ	16g	赤	牛
ぎゅうにく	0.4g	赤	牛
こめあぶら	0.4g	黄	
せいしゅ	0.4g	黄	
ひらてん	16g	赤	豆
あつあげ	16g	赤	豆
じゃがいも	24g	赤	豆
こんにゃく	24g	赤	豆
にんじん	12g	赤	豆
だいこん	40g	赤	豆
さとう	2.4g	赤	豆
みりん	0.8g	赤	豆
せいしゅ	0.8g	赤	豆
みそ	2.4g	赤	豆
あかみそ	2.4g	赤	豆
かつおパック	0.8g	赤	豆
だしこんぶ	0.4g	赤	豆
みず	20g	赤	豆
じゅうろくさぎの			
じゅうろくさぎの	20g	黄	
いんげん	0.8g	黄	
ごま	0.8g	黄	
ねりごま	0.8g	黄	
さとう	0.48g	黄	
あかみそ	1.44g	黄	
みず	0.8g	黄	
れいとうみかん			
みかん	1こ	緑	
エネルギー	481	kcal	
たんぱく質	17.2	g	
脂質	10.5	g	

19日(金)

材料名	分量	3色	アレルギー
パン			
パン	1こ	黄	乳麦
ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳
オムレツ			
オムレツ	1こ	赤	卵豆
ほうれんそう			
ほうれんそう	4g	赤	豚
せいしゅ	0.16g		

※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。□

Main menu table with columns for date, material name, quantity, color, and allergen. It lists meals for 22nd, 24th, 25th, and 26th September, including items like 'ごはん', 'おにぎり', 'カレー', and 'ハンバーグ'.

Menu table for 29th September (Monday), listing items like 'ごはん', 'パン', 'ハンバーグ', and 'オニオンスープ' with their respective quantities and allergen information.

Informational section containing a table of allergen items (アレルギー項目), a QR code for school lunch information, and a search bar for '香芝市 学校給食'.

月平均栄養価 エネルギー 486kcal たんぱく質 19.7g 脂質 14.2g



9月9日「重陽の節句」

きく せつく 「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。

