

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（水）	おぎごはん				2日（木）	ごはん				3日（金）	ごはん				6日（月） 十五夜（お月見） 献立	ごはん			
	こめ	72 g	黄			こめ	80 g	黄			こめ	80 g	黄			こめ	80 g	黄	
	むぎ	8 g	黄			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		とりにくのおますあんかけ	50 g	赤	鶏		ざわらのゆうあんやき	1 本	赤	乳		たらのもみじおろしがけ	1 本	赤	乳
	やきにく	50 g	赤	牛		とりにく（でんぷんつき）	50 g	赤	鶏		ざわらのゆうあんやき	1 本	赤	乳		たら（でんぷんつき）	1 本	赤	乳
	ぎゅうにく	30 g	赤	牛		こめあぶら	5 g	黄			ぶたにくとだいのうまに	20 g	赤	豚		こめあぶら	5 g	黄	
	たまねぎ	0.4 g	緑			ソテーオニオン	10 g	緑			ぶたにく	20 g	赤	豚		だいこんおろし	10 g	黄	
	にんにく	0.4 g	緑			しょうが	0.1 g	緑			こめあぶら	0.5 g	黄			にんじんペースト	2 g	緑	
	しょうが	0.3 g	緑			にんにく	0.1 g	緑			せいしゅ	0.5 g	緑			さとう	0.5 g	黄	
	こめあぶら	1 g	黄			せいの	0.5 g	黄	豆 鶏 豚		だいこん	35 g	緑			みりん	0.8 g	黄	
さとう	2.2 g	黄		ちゅうかスープ（ごまめき）	0.8 g	黄		いんげんまめ	3 g	緑		うすくちしょうゆ	1.2 g	黄	麦 豆				
みりん	1.2 g	黄		さとう	1 g	黄		こいくちしょうゆ	3.5 g	黄	麦 豆	せいしゅ	0.5 g	黄					
せいしゅ	1 g	黄		こくもつす	1.2 g	黄		さとう	2 g	黄		みず	1 g	黄					
こいくちしょうゆ	3.2 g	黄	麦 豆	こいくちしょうゆ	1.2 g	黄	麦 豆	みりん	0.5 g	黄		ほうれんそうのおひたし							
ウスターソース	1.2 g	黄		みりん	0.3 g	黄		せいしゅ	0.5 g	黄		ほうれんそう	20 g	緑	緑 黄				
トウバンジャン	0.2 g	黄		かたくりこ	0.1 g	黄		かつおパック	0.1 g	黄		はくさい	30 g	緑	黄				
ゆでキャベツ	35 g	緑		みず	5 g	黄		だしこんぶ	0.1 g	黄		ごま	1 g	黄	豆				
じゃがいものみそしる	4 g	赤	豆	ブロッコリーのちゅうかいだめ	7 g	赤	豚	かたくりこ	0.2 g	黄		さとう	0.3 g	黄	麦 豆				
あぶらあげ	30 g	赤	豆	ベーコン	0.1 g	赤	豚	みず	5 g	黄		こいくちしょうゆ	1 g	黄	麦 豆				
じゃがいも	20 g	黄		こめあぶら	0.1 g	黄		どうふのすましじる	15 g	赤	豆	さといも	15 g	赤	豆				
だいこん	15 g	緑		にんにく	0.1 g	緑	麦 豆	あぶらあげ	4 g	赤	豆	あつあげ	20 g	黄					
はくさい	5 g	緑		ブロッコリー	35 g	黄	麦 豆	たまねぎ	20 g	赤	豆	さといも	20 g	黄					
あおねぎ	5 g	赤	豆	こいくちしょうゆ	0.8 g	黄		はくさい	15 g	赤	豆	たまねぎ	30 g	赤	豆				
みそ	8 g	赤	豆	さとう	0.3 g	黄		えのきたけ	8 g	赤	豆	あおねぎ	5 g	赤	豆				
かつおパック	2 g	赤	豆	オイスターソース	0.3 g	黄		にんじん	6 g	赤	豆	れんこん	3 g	赤	豆				
にぼし	0.5 g	赤	豆	ごもくスープ	15 g	赤	豚	しろねぎ	6 g	赤	豆	みそ	8 g	赤	豆				
みず	130 g	赤	豆	ぶたにく	0.2 g	赤	豚	わかめ	0.2 g	赤	豆	かつおパック	2 g	赤	豆				
エネルギー	624 kcal			せいしゅ	0.2 g	赤	豆	うすくちしょうゆ	2 g	赤	豆	にぼし	0.5 g	赤	豆				
たんばく質	24.3 g			どうふ	15 g	赤	豆	かつおパック	3 g	赤	豆	みず	130 g	赤	豆				
脂質	18.8 g			たまねぎ	20 g	赤	豆	だしこんぶ	0.5 g	赤	豆	みず	130 g	赤	豆				
たんばく質	24.3 g			にんじん	10 g	赤	豆	しお	0.3 g	赤	豆	みず	130 g	赤	豆				
脂質	18.8 g			さとう	0.3 g	黄	豆 鶏 豚 麦 豆	みず	130 g	赤	豆	みず	130 g	赤	豆				
たんばく質	24.3 g			しめじあえ	30 g	緑	緑 緑	エネルギー	607 kcal			たんばく質	27.9 g						
脂質	18.8 g			はくさい	15 g	緑	緑 緑	たんばく質	27.9 g			脂質	16.8 g						
たんばく質	24.3 g			ほうれんそう	4 g	緑	緑 緑	脂質	16.8 g			たんばく質	27.9 g						
脂質	18.8 g			しめじ	1 g	緑	緑 緑	たんばく質	27.9 g			脂質	16.8 g						
たんばく質	24.3 g			せいしゅ	1 g	緑	緑 緑	たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			こいくちしょうゆ	1.3 g	黄	麦 豆	たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			さとう	0.3 g	黄	麦 豆	たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			ちゃんこなべ	30 g	赤	麦 豆 鶏 豆	たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			とりつくね	4 g	赤	麦 豆 鶏 豆	たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			あぶらあげ	20 g	赤	麦 豆 鶏 豆	たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			キャベツ	15 g	赤	麦 豆 鶏 豆	たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			だいこん	10 g	赤	麦 豆 鶏 豆	たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			たまねぎ	6 g	赤	麦 豆 鶏 豆	たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			にんじん	8 g	赤	麦 豆 鶏 豆	たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			しょうが	0.7 g	赤	麦 豆 鶏 豆	たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			うすくちしょうゆ	2.5 g	赤	麦 豆 鶏 豆	たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			せいしゅ	1.5 g	赤	麦 豆 鶏 豆	たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			みりん	0.5 g	赤	麦 豆 鶏 豆	たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			かつおパック	3 g	赤	麦 豆 鶏 豆	たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			だしこんぶ	0.5 g	赤	麦 豆 鶏 豆	たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			しお	0.2 g	赤	麦 豆 鶏 豆	たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			みず	120 g	赤	麦 豆 鶏 豆	たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			エネルギー	614 kcal			たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			たんばく質	22.3 g			たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			脂質	21.2 g			たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			たんばく質	22.3 g			たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			たんばく質	22.3 g			たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			たんばく質	22.3 g			たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			たんばく質	22.3 g			たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			たんばく質	22.3 g			たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			たんばく質	22.3 g			たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			たんばく質	22.3 g			たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			たんばく質	22.3 g			たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			たんばく質	22.3 g			たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			たんばく質	22.3 g			たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			たんばく質	22.3 g			たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			たんばく質	22.3 g			たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			たんばく質	22.3 g			たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			たんばく質	22.3 g			たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			たんばく質	22.3 g			たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			たんばく質	22.3 g			たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			たんばく質	22.3 g			たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			たんばく質	22.3 g			たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			たんばく質	22.3 g			たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			たんばく質	22.3 g			たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			たんばく質	22.3 g			たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			たんばく質	22.3 g			たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			たんばく質	22.3 g			たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			たんばく質	22.3 g			たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			たんばく質	22.3 g			たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			たんばく質	22.3 g			たんばく質	27.9 g			たんばく質	27.9 g						
たんばく質	24.3 g			たんばく質	22.3 g														

※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。□

21日（火）					22日（水）					23日（木）				
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
	パン	1こ	黄	乳 麦		わかめごはん	80g	黄			ごはん	80g	黄	
	パン					こめ	1.75g	赤			こめ			
	ぎゅうにゅう	1本	赤	乳		わかめごはんのもと					ぎゅうにゅう	1本	赤	乳
	かやくうどん					ぎゅうにゅう	1本	赤	乳		たまごやき	1こ	赤	卵
	うどん	80g	黄	麦 牛		かれいのからあげ					あつやきたまご			
	ぎゅうにく	20g	赤	牛		かれいのからあげ	1こ	赤			てづくりふりかけ			
	せいしゅ	0.5g				こめあぶら	4g	黄			ちりめんじゃこ	2g	赤	
	こめあぶら	0.5g				ちくせんに	10g	赤	鶏		せいしゅ	0.1g		
	あぶらあげ	4g				とりにく	0.5g	黄			しおこんぶ	2.5g	赤	
	にんじん	10g	黄	緑 豆		こめあぶら	12g	黄	緑 鶏		かつおぶし	2g	赤	
	はくさい	20g	黄	緑 緑		ごぼう	8g	黄	緑 緑 鶏		ごま	2g	黄	ゴ
	しろねぎ	10g	黄	緑 緑		にんじん	10g	黄	緑 緑 鶏		さとう	1g		
	みりん	1.5g				れんこん	10g				みりん	1g		
	うすくちしょうゆ	5g				こんにゃく	10g				こくもつす	1g		
	こいくちしょうゆ	2g				こいくちしょうゆ	3g				こいくちしょうゆ	0.4g		麦 豆
	しお	0.2g				さとう	2g	黄	麦 豆					
	かつおパック	2g				みりん	0.5g				けんちんじる			
	だしこんぶ	0.5g				せいしゅ	0.5g				とうふ	15g	赤	豆
	みず	145g				かつおパック	0.1g				あぶらあげ	4g	赤	豆
						にぼし	0.1g				ごぼう	8g	黄	緑 緑
	ほうれんそうのツナいため					みず	10g				さといも	15g	黄	緑 緑
	ツナ	10g	赤								にんじん	6g	黄	緑 緑
	こめあぶら	0.2g	黄			ぶたじる	20g	赤	豚		ほししいたけ	0.3g	黄	緑 緑
	ほうれんそう	30g	黄	緑 緑		ぶたにく	0.5g				だいこん	15g	黄	緑 緑
	しょうが	0.5g				せいしゅ	0.5g	黄	豆		こんにゃく	10g		
	さとう	0.3g	黄			こめあぶら	0.5g	黄	豆		あおねぎ	5g	黄	緑 緑
	こいくちしょうゆ	1g		麦 豆		とうふ	10g	黄	豆		だしこんぶ	0.5g		
	ブルーベリージャム					さつまいも	20g	黄	豆		かつおパック	3g		麦 豆
	ブルーベリージャム	1袋	黄			たまねぎ	25g	黄	豆		こいくちしょうゆ	2g		
						あおねぎ	5g	黄	豆		しお	0.3g		
						みそ	8g				かたくりこ	2g	黄	
						かつおパック	2g				みず	130g		
						にぼし	0.5g				アゼロラゼリー			
						みず	130g				アゼロラゼリー	1こ	黄	
	エネルギー	627	kcal			エネルギー	621	kcal			エネルギー	603	kcal	
	たんぱく質	25.7	g			たんぱく質	27.9	g			たんぱく質	21.7	g	
	脂質	19.3	g			脂質	17.6	g			脂質	15.0	g	
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
	むぎごはん	72g	黄			パン	1こ	黄	乳 麦		ごはん	80g	黄	
	こめ	8g	黄			パン					こめ			
	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			
	さばのしおやき	1こ	赤	鰯		セルブドック（フランクフルト）	1こ	赤	豚		にしんのかんろに	1こ	赤	
	さばのしおやき					フランクフルト	12g	黄			にんじん	1.6g	黄	緑 緑
	ぶたにくとみずなのために					トマトケチャップ	0.3g	黄			しょうが	1.7g	黄	
	ぶたにく	15g	赤	豚		さとう	1g				さとう	2g		
	せいしゅ	0.2g				ウスターソース	1g				せいしゅ	2g		
	こめあぶら	0.1g	黄			トンカツソース	0.05g				みりん	2g		
	みずな	20g	黄	緑 緑		こなからし	2g	緑			こいくちしょうゆ	1.5g		麦 豆
	にんじん	6g	黄			みず	10g	緑			みず	12g		
	こいくちしょうゆ	1.8g		麦 豆		ほうれんそう	30g	黄			はくさい	35g	緑	
	さとう	0.8g	黄			キャベツ	0.5g	黄			ほうれんそう	15g	緑	麦 豆
	かつおパック	0.1g				こめあぶら	0.12g				こいくちしょうゆ	1g	黄	
	にぼし	0.1g				しお	0.01g				さとう	0.35g	黄	
	みず	0.5g				こしょう	0.12g				ゆずこ	0.1g	緑	
						カレーこ								
	あつあげのみそじる					とりにくとさつまいものシチュー	15g	赤	鶏		にゅうめん			
	あつあげ	15g	赤	豆		とりにく	0.5g				あぶらあげ	4g	赤	豆
	だいこん	20g	黄	麦		しろぶどうしゅ	0.5g				とうふ	15g	赤	豆
	やきふ	0.2g	黄	緑 麦		こめあぶら	0.5g	黄			だいこん	15g	黄	緑 麦
	たまねぎ	20g	黄	緑 緑		さつまいも	40g	黄	緑 緑		ふしそうめん	6g	黄	緑 麦
	はくさい	15g	黄	緑 緑		にんじん	15g	黄	緑 緑		たまねぎ	15g	黄	緑 緑
	しろねぎ	6g	黄	緑 赤		たまねぎ	45g	黄	緑 緑		にんじん	6g	黄	緑 緑
	みそ	8g		豆		コーン	5g	黄	緑 緑		あおねぎ	5g	黄	緑 緑
	かつおパック	2g				チンゲンサイ	10g	黄	緑 緑		かつおパック	2g		
	にぼし	0.5g				コンソメ	1.5g		鶏		にぼし	0.5g		
	みず	130g				しお	0.1g				みそ	7g	赤	豆
						こしょう	0.03g				みず	135g		
						なまクリーム	2g	黄	乳 乳					
						ぎゅうにゅう	40g	黄	乳 乳					
						こめこ	3g	黄						
						みず	40g							
	エネルギー	622	kcal			りんご	1こ	緑	り		りんご			
	たんぱく質	26.7	g			りんご					りんご			
	脂質	24.1	g								りんご			
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
	ごはん	80g	黄			むぎごはん	72g	黄			ごはん	80g	黄	
	こめ					こめ	8g	黄			こめ			
	ぎゅうにゅう	1本	赤	乳		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			
	キャベツメンチカツ	1こ	赤	麦 豆 豚		ぎゅうにゅう	1本	赤	乳		キャベツメンチカツ	1こ	赤	麦 豆 豚
	キャベツメンチカツ					あじのしょうがやき	1こ	赤	麦 豆		こめあぶら	6g	黄	
	こめあぶら	6g	黄			あじのしょうがやき					ひじきのものに			
	ひじきのものに					チンゲンサイのびたし	25g	緑			ひらてん	10g	赤	豆
	ひらてん	10g	赤	豆		チンゲンサイ	20g	黄			こんにゃく	5g	黄	
	こんにゃく	5g				キャベツ	0.3g	黄			ひじき	12g	赤	
	ひじき	12g	赤			さとう	1.1g				だいず	7g	赤	
	だいず	7g				こいくちしょうゆ					にんじん	3g	黄	緑 豆
	にんじん	3g	黄	緑 豆							いんげんまめ	3g	黄	緑 緑
	いんげんまめ	3g				にくどうふ	30g	赤	牛 豆		さとう	1.2g		
	さとう	1.2g				ぎゅうにく	40g	赤			みりん	0.5g		
	みりん	0.5g				とうふ	10g	黄	緑 豆		こいくちしょうゆ	1.5g		麦 豆
	こいくちしょうゆ	1.5g				にんじん	30g	黄	緑 緑		かつおパック	0.1g		
	かつおパック	0.1g				はくさい	10g	黄	緑 緑		だしこんぶ	0.1g		
	だしこんぶ	0.1g				こんにゃく	40g	黄	緑 緑		みず	6g		
	みず	6g				たまねぎ	10g	黄	緑 緑					
	とりごぼうじる					しろねぎ	0.5g	黄			とりごぼうじる			
	とりにく	20g	赤	鶏		こめあぶら	4g				とりにく	20g	赤	鶏
	せいしゅ	0.5g				さとう	1g				せいしゅ	0.5g		
	こめあぶら	0.5g	黄			みりん	1g				こめあぶら	0.5g	黄	豆
	ごぼう	15g	黄	緑 豆		せいしゅ	1g				ごぼう	15g	黄	緑 豆
	とうふ	15g	黄	緑 豆		こいくちしょうゆ	7.5g		麦 豆		とうふ	15g	黄	緑 豆
	たまねぎ	15g	黄	緑 緑		かつおパック	1.5g				たまねぎ	15g	黄	緑 緑
	だいこん	10g	黄	緑 緑		みず	40g				だいこん	10g	黄	緑 緑
	あおねぎ	5g									あおねぎ	5g		
	しょうが	2g									しょうが	2g		
	うすくちしょうゆ	4g		麦 豆							うすくちしょうゆ	4g		
	しお	0.3g									しお	0.3g		
	かつおパック	3g									かつおパック	3g		
	だしこんぶ	0.5g									だしこんぶ	0.5g		
	みず	130g									みず	130g		
	エネルギー	671	kcal			エネルギー	630	kcal			エネルギー	671	kcal	
	たんぱく質	24.6	g			たんぱく質	30.9	g			たんぱく質	24.6	g	
	脂質	22.0	g			脂質	17.5	g			脂質	22.0	g	

※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品目と特定原材料に準ずるもの20品目の略語表記							
Ⅾ	えび	蟹	かに	麦	小麦	蕎	そば
卵	卵	乳	乳	ピ	落花生	ア	アーモンド
鮑	あわび	㐂	いか	ら	いくら	㐂	オレンジ
㐂	カシューナッツ	キ	キウイフルーツ	牛	牛肉	く	くるみ
ゴ	ごま	鮭	さけ	鯖	さば	豆	大豆
鶏	鶏肉	ハ	バナナ	豚	豚肉	㐂	マカダミアナッツ
㐂	もも	芋	やまいも	り	りんご	ゼ	ゼラチン

旬

… 旬の食材

わくわく

… わくわく献立

かしばしきょういんかい

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