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。□ 10月 ※調理加工品を使用した場合は 材料名 / 分量 主な材料で赤・黄・緑に分類しています。 材料名 小学校 香芝市教育委員会 3色: 日 むぎごはん 80 g 72 g 80 a 80 g こめ ぎゅうにゅう 8 g 黄 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう **ぎゅうにゅう** ぎゅうにゅう 丨本 赤 | 本 丨本 赤乳 赤 さわらのゆうあんやき さわらのゆうあんやき さわらのゆうあんやき たらのもみじおろしがけ たら(でんぷんつき) とりにくのあまずあんかけ Ⅰ本 赤 50 g **やきにく** ぎゅうにく たまねぎ 12 鶏 麦 豆 赤黄緑 赤 赤 50 g 5 g 10 g 牛 ぶたにくとだいこんのうま 赤緑 こめあぶら こめあぶら 黄緑 20 g 30 g ソテーオニオン しょうが 10 g 赤 豚 だいこんおろし 3 2 6 2 g 緑黄 0.4 g 0.1 g こめあぶら 0.5 g 黄 にんにく 緑 にんじんペースト 0.5 g せいしゅ しょうが 0.3 g 緑 にんにく 0.1 緑 0.5 g 日 日 日 日 0.8 g こめあぶら 黄黄 せいしゅ 0.5 だいこん 35 g みりん さとう わくわく 2.2 g ちゅうかスープ (ごまぬき) いんげんまめ うすくちしょうゆ 1.2 g 0.5 g 緑 麦 豆 0.8 豆鶏豚 こいくちしょうゆ さとう 1.2 g 3.5 g せいしゅ 黄 麦 豆 さとう 水 木 金 月 こくもつす こいくちしょうゆ 2 g 黄 せいしゅ Ιg 0.5 g **ほうれんそうのおひたし** ほうれんそう はくさい 3.2 g 麦 豆 1.2 g 麦 豆 みりん 0.3 g 0.5 g 20 g 緑緑黄黄 ウスターソース 1.2 g みりん せいしゅ ワヘァ トウバンジャン かたくりこ かつおパック だしこんぶ 30 g 0.1 g 0.1 g 0.2 g黄 0.1 g l g 0.3 g ごま ゆできゃべつ 35 g かたくりこ 五ぅ 緑 ブロッコリーのちゅうかいため 0.2 g 黄 さとう 7 g じゃがいものみそしる 赤 豚 5 g こいくちしょうゆ Ιg 麦 豆 夜ャ 赤黄緑 0.1 とうふのすましじる 4 g 豆 こめあぶら 黄緑 さといものみそしる 15 g 20 g 赤黄緑緑緑赤 豆 15 g 30 g とうふあぶらあげ じゃがいも にんにく 0.1 赤赤 豆豆 あつあげ 20 g ブロッコリ さといも 4 g だいこん 35 q 緑 お <u>こいくちしょうゆ</u> さとう 30 g 5 g はくさい 15 g 緑 0.8 g 麦 豆 たまねぎ 20 g 緑 たまねぎ 旬 5 g はくさい あおねぎ 緑 0.3 g 黄 15 g 緑 あおねぎ 月一 オイスター 8 g 8 g 赤 豆 0.3えのきたけ 緑 れんこん 3 g みそ 見^き) **ごもくスープ** ぶたにく かつおパック みそ かつおパック にんじん しろねぎ 緑緑 6 g 8 g にぼし $0.5\,\mathrm{g}$ 15 g 赤 豚 6 g みず 黄 0.2 g 0.5 g 130 g こめあぶら 0.2 g わかめ にぼし 赤 せいしゅ うすくちしょうゆ 2 g 献な 0.2 g 麦 豆 130 g 15 g **つきみだんご** つきみだんご 赤緑 とうふ 豆 かつおパック 3 g 立だ 0.5 g 20 g だしこんぶ 1 2 黄 たまねぎ 10 g 0.3 g たけのこ 緑 しお 6 g 緑 みず にんじん 130 g 10 g こまつな 緑 れいとうパイン 8 12 よくかんで ちゅうかスープ (ごまぬき) 1.2 g 豆鶏豚 パイン (コンポート) 緑 うすくちしょうゆ しお たべましょう 2 麦 豆 0.1 ğ こしょう 130 g エネルギ エネルギ エネルギ kcal 618 kcal 607 kcal kcal 624 62 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 24.3 29.1 27.9 g 24.5 18.8 16.8 16.6 g g g g B 分量 材料名 分量 3色 В Я 分量 3色 アレルケ こめこパン ごはん むぎごはん 72 g こめこパン 12 乳 麦 こめ パン 12 黄 黄 80 g 黄 乳 麦 **ぎゅうにゅう** ぎゅうにゅう **ぎゅうにゅう** ぎゅうにゅう 8 g 黄 | 本 赤 | 本 赤 **ぎゅうにゅう** ぎゅうにゅ Ⅰ本 赤 ポークチャッフ ぶたにく 赤 さつまあげのあんかけ | 本 50 g とうふいりさつまあげ こいくちしょうゆ さとう 豆 麦 豆 **シュウマイ(I~3年はIこ** シュウマイ 赤黄 豚 12 赤 赤 鮭 麦 豆 4 g 2 2 赤 0.02 g 2 g 麦 豚 こめあぶら こしょう カラフルソテベーコン チャプチェ ぎゅうにく こめあぶら Ιg 黄 1.6 g 黄 8 10 20 g 0.5 g 8 g あかぶどうしゅ みりん 0.3 g 赤 牛 赤 豚 しろぶどうしゅ 20 g 0.5 g たまねぎ かたくりこ みず 0.3 g 5 g 0.2 g 0.5 g 20 g せいしゅ 緑緑 黄 日 日 日 日 0.5 ğ Ī0 g 黄緑緑 ソテーオニオン 黄 こめあぶら こめあぶら 0.1 g 0.3 g 緑 8 g にんにく キャベツ しめじあえ さとう こ<u>いくちしょうゆ</u> ウスターソース 1.5 g 30 g あかピーマン 緑 黄 5 g 火 木 金 水 0.2 g 0.5 g さとう 黄 ほうれんそう 15 g 緑 麦 豆 きピーマン g 緑 4 g たけのこ 緑 0.3 g しめじ 緑 15 g コンソメ 0.2 g 鶏 **コーンとえだまめのソテー** えだまめ 3 g せいしゅ にんじん 緑 しお 0.1 15 g 15 g 0.01 g 緑 豆 こいくちしょうゆさとう 1.3 g 麦 豆 緑 目め 緑 はるさめ 黄 かぼちゃのポタージュ 0.3 g 黄 1.2 g の とりにく しろぶどうしゅ **ちゃんこなべ** とりつくね 2 g 10 g ごま こめあぶら 黄黄黄 こめあぶら 0.5 g 黄 赤鶏 30 g 麦豆雞 豆 0.5 g 0.2 g 0.1 g 35 g しお 0.05 g赤赤緑 愛ŧ さとう こいくちしょうゆ こかスープ (ごま 0.01 g あぶらあげ 4 g こめあぶら 20 g 護 キャベツ コンソメスーフ 麦 豆 かぼちゃペースト 0.5 g たまねぎ 10 g 豚 だいこん 15 g 赤 豆鶏豚 しろぶどうしゅ たまねぎ 0.2 g 10 g トウバンジャン 0.1 g にんじん 0.2 g 20 g 6 g こめあぶら にんじん 緑 3 g かぼちゃ 8 6 はくさい 緑 パセリ (かんそう) ごぼう 緑 わかめスーフ 10 g 15 g 献な 1.5 g 2 g だいこん 0.7 g赤 鶏 しょうが コンソメ 緑 緑 とりにく せいしゅ なまクリー 黄 じゃがいも 25 g うすくちしょうゆ 麦 豆 立だ 6 g 1.5 g 緑 せいしゅ こめあぶら 0.5 g 0.1 g しお 0.02 g 1.5 g 0.5 g 3 g 0.3 g パセリ (かんそう) 緑 みりん わかめ こしょう 0.03 g2 g 45 g 10 g かつおパック コンソメ とうふはくさい 赤緑 黄 赤 乳 豆 め 0.5 g ぎゅうにゅう みず 15 g ローリエ (パウダー) 0.01 だしこんぶ しお 0.1 g しお 0.2 g たまねぎ 20 g 40 g こしょうみず ブルーベリーゼリ 0.03 g 120 g 20 g 12 黄 130 g ちゅうかスープ (ごまぬき) 1.2 g 豆鶏豚 ブルーベリーゼリー こいくちしょうゆこしょう 2 g 麦 豆 0.03 g しお 0.1 g 130 g みず エネルギ 600 kcal エネルギ kcal エネルギー 636 kcal エネルギ kcal 614 655 たんぱく質 34.6 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 29.2 g 22.3 26.7 g g g 21.4 分量 3色 アレルゲン В 分量 3色 材料名 分量 3色 アレルゲン Я В 材料名 3色 アレルケ きのこごはん むぎごはん オムライス ごはん 72 g 80 g 72 g <u>こめ</u> <u>こめ</u> 黄 こめ 黄 75 g <u>こめ</u> 黄 オムライスようたまご **ぎゅうにゅう** ぎゅうにゅう あぶらあげ 5 g 豆 むぎ 8 g 黄 ΙΖ 赤 卵麦豆 赤 5 g **ぎゅうにゅう** ぎゅうにゅう 赤緑 しめじ 緑 とりにく 15 g 鶏 丨本 赤乳 旬 0.5 g 2 g 0.1 g <u>ソテーオニオン</u> コーン ほししいたけ 緑 Ⅰ本 赤 10 g がね(やさいのかきあげ) **ぶたにくのみそづけやき** ぶたにく 10 g 5 g かつおパック 黄 黄 がね こめあぶら 麦 豆 緑 50 g 5 g だしこんぶ 赤 グリーンピース 0.5 g 15 g しょうが せいしゅ 3 g トマトケチャップ ぶたにくとキャベツのいためもの 17 ۱6 15 1.5 g <u>うすくちしょうゆ</u> みりん 5 g 麦豆 豚 ぶたにく 赤 こめあぶら 黄 コンソメ 0.4 g 0.3 g {**n<n<**} <u>こいくちしょうゆ</u> せいしゅ 麦 豆 しお 日 日 日 日 せいしゅ 0.2 g 20 g 0.02 g 黄緑 **ぎゅうにゅう** ぎゅうにゅ こしょう こめあぶら Ⅰ本 赤 0.5 g 黄 **ぎゅうにゅう** ぎゅうにゅう ボトフ ウインナー にんじん こいくちしょうゆ さとう みりん 2 g 0.8 g 1.3 g **かつおフライ** かつおフライ こめあぶら あかみそ 赤豆 緑 6 g 火 木 金 1 2 水 赤 黄 みりん さとう かたくりこ 2 g 0.8 g 0.5 g 0.1 g 麦 豆 Ⅰ本 赤 麦豆 黄 黄黄 5 g **こまつなのごまあえ** こまつな 15 g 0.2 g 赤 豚 0.3 g 30 g **ごぼうサラダ** とりささみ 緑 にんにく 緑 食は しお あかぶどうしゅ こめあぶら 赤黄緑緑 緑黄黄 はくさい 15 g 8 g 鶏 0.3 g0.02 g 育 ごま さとり こいくちしょ しおこうじじる ぶたにし 0.2 g 50 g 黄黄緑 0.3 g こめあぶら **さつまじる** とりにしゅ 0.2 g 15 g 20 g ごぼう にんじん じゃがいも にんじん の 赤鶏 5 g 15 g 20 g 0.5 g 0.5 g Ιg 麦 豆 日で 0.6 g 黄 緑 こめあぶら さとう 黄赤緑緑黄緑赤 5 麦 豆 豆 20 g 赤 豚 こいくちしょうゆ 0.8 g たまねぎ 30 g 緑緑緑 あつあげ 15 g 豆 黄 鹿ゥ 0.5 g 0.5 g 10 g 20 g マヨネース **すましじる** かまぼこ 20 g 0.02 g たまねぎ せいしゅ 4 g キャベツ 15 g パセリ(かんそう) 児児島 20 ğ 黄赤緑 こめあぶら だいこん こんにゃく 赤赤緑緑 1.5 g 0.01 g 10 g 5 g 10 g 豆 コンソメ 鶏 とうふ たまねぎ あぶらあげ 4 g 豆 ローリエ (パウダー) あおねぎ 県ん 緑緑 8 g だいこん 15 g 20 g こしょう 0.03 gみそ 豆 20 g | 線 | 20 g | 線 | 5 g にんじん あおねぎ 0.54 かつおパック 2 g 0.5 g しお 0.1 g の 緑緑 にぼし みず **ヨーグルト** 65 g 郷 ののねさ しょうが <u>しおこうじ</u> うすくちしょうゆ かつおパック 5 g 2 g 130 g みず 土 うすくちしょうゆ かつおパック だしこんぶ 麦 豆 1 2 赤 乳ゼ ヨーグルト 1.5 g 麦 豆 3 料。 0.5 g 3 g 理り 0.5 g 0.3 g だしこんぶ しお みず みず 130 g 130 ğ 600 エネルギ エネルギ エネルキ kcal 611 kcal kcal 640 kcal たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 25.6 23.5 q 27.7 g 28.2 g g 脂質 脂質 脂質 18.7 19.1 脂質 q q 21.0 20.2 q

	0月 こんた	でひょう	п		易合は、	主な	材料で	^{あか} ・言	き みどり 黄・緑に分類しています。 □		124	I	ı n	香芝市教育委員会	
		2	21日(火)	※ パンプ・マード でうぎせこあにはしみうこしかだみずれナめうょといール でいる いっぱん いっぱん いっぱん いっぱん いっぱん いっぱん いっぱん いっぱん	Text	3 黄 赤 黄赤 緑緑緑 赤黄緑緑黄 黄	アレルゲン 乳 麦 乳 麦 牛	*·日 22 日 (水)	材料名 わかめごはん <u>こめ</u> わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう がれいのからあげ かれいのからあげ	80 5 5 本	黄赤 赤黄 赤黄緑緑緑黄 黄 赤 黄赤黄緑緑赤	鶏 麦 豚 豆	日 23日(木)	T	
	 材料名	分量 3色 アレルゲン		たんぱく質 たんぱく質 脂質 材料名	625 25.1 19.3 分量	7 3	g g アレルゲン	•	たんぱく質 脂質	62 27. 17. 分量	9 6	g g rundu		たんぱく質 たんぱく質 脂質 材料名	
Н	むぎごはん こめ	72g黄		レーライス <u>こめ</u>	80 g	黄		Н	パン パン ぎゅうにゅう	1 2		乳麦		ごはん こめ	
	むぎ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	8 g 黄 l 本 赤 乳		ぎゅうにく こめあぶら あかぶどうしゅ じゃがいも	25 g 0.5 g 1 g 50 g	黄	+		ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう セルフドッグ (フランクフ) フランクフルト	本 レト) こ		乳 豚		ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう にしんのかんろに	
24	さばのしおやき さばのしおやき ぶたにくとみずなのいため ぶたにく	1 c 赤 鯖	27	にんじん たまねぎ にんにく	20 g 55 g 0.2 g	緑		28	トマトケチャップ	12 g 0.3 g 1 g	黄		29	にしん しょうが さとう せいしゅ	
日	せいしゅ こめあぶら みずな		日	こめあぶら りんごピューレ トマトピューレ	0.5 g 2 g	林黄緑緑	ı)	日(トンカツソース トンからし みず	0.05 g 2 g			日(みりん こいくちしょうゆ みず	
金	にんじん こいくちしょうゆ さとう	/ //	月	カレールウ(ちゅうから) カレールウ(あまくち) コンソメ	3 g 12 g 0.4 g	黄黄	麦豆り 麦豆り 鶏	火	のり ほうれんそう キャベツ こめあぶら	10 g 30 g 0.5 g	緑緑		水	のソ は くさいのゆずしょうゆあ はくさい ほうれんそう	え
	かつおパック にぼし みず	0.1 g 0.1 g 0.5 g		トンカツソース ウスターソース みず	0.5 g 3 g 70 q		大闷)	しお こしょう カレーこ	0.12 g 0.01 g 0.12 g				こいくちしょうゆ さとう	0
	あつあげのみそしる あつあげ だいこん	15 g 赤 豆 20 g 緑		ックッ 'ゅうにゅう ぎゅうにゅう !ールスローサラダ	/ 0 9	†	乳		とりにくとさつまいものショ とりにく しろぶどうしゅ		赤	鶏		ロデニ にゅうめん あぶらあげ とうふ	
	たいさん やきふ たまねぎ はくさい	0.2 g		ールスローリファ キャベツ コーン コールスロードレッシング	30 g 10 g 4 a	緑			こめあぶら さつまいも にんじん	0.5 g 40 g 15 g	黄黄			だいこん <u>ふしそうめん</u> たまねぎ	
	しろねぎ みそ かつおパック	9 6 g 易	~	(ビーチーズ ベビーチーズ	1 C	1	乳		たまねぎ コーン チンゲンサイ	45 g	緑緑			にんじん あおねぎ かつおパック 🐛 🛒	
	にぼしみず	0.5 g 130 g							コンソメ しお こしょう	1.5 g 0.1 g 0.03 g		鶏		にぼし みそ みず	
									なまクリーム ぎゅうにゅう こめこ	2 g 40 g	黄	到.		<i>V</i> , <i>y</i>	ľ
									うず 有 りんご 「有	40 g ا ت					
	エネルギー たんぱく質	622 kcal 26.7 g		エネルギー たんぱく質	670		kcal		エネルギー たんぱく質	636	6	kcal		エネルギー たんぱく質	F
日	脂質 材料名	24.1 g	日 t	脂質 材料名 ぎぎごはん	22.0	0	g アレルゲン		脂質	20.	9	g	h + +	脂質の)は、下線で示しています	
	<u>こめ</u> ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	80 g 黄 本 赤 乳		<u>こめ</u> むぎ ゙゚ゅうにゅう	72 g 8 g				※一般的に魚は、えび・か ※「●」印の日は、はしか	にを捕っ	食して				0
	キャベツメンチカツ キャベツメンチカツ こめあぶら	ーこ 赤 _{麦豆鶏豚} 6 g 黄		ぎゅうにゅう じのしょうがやき あじのしょうがやき	<u> 本</u> こ	赤赤	乳麦豆		<u>「アレルゲン」項目</u> 特定原材料8品目と特	定原材	排り	こ準ず	るもの	の20品目を記載してい	ŧ-
30 日	ひじきのにもの ひらてん こんにゃく	10 g 赤	3 I ^{三子} 日	· ンゲンサイのにびたし チンゲンサイ キャベツ	25 g 20 g	緑			It えび 蟹	かに	E原材		達ずる 長 小	もの20品目の略語表記 麦 蕎 そば	
	ひじき だいず にんじん	12 g 赤 豆	<u> </u>	さとう こいくちしょうゆ : くどうふ	0.3 g 1.1 g	黄	麦豆		卵卵乳鮑あわびか	乳いか		Ľ		花生 アー アーモント くら れ オレンジ	2
木)	いんげんまめ さとう みりん	3 g 緑 1.2 g 黄 0.5 g	金 ^に	ぎゅうにく とうふ にんじん	30 g 40 g 10 g	赤	豆			キウイ	フルー	ーツ 4 魚	_		
	こいくちしょうゆ かつおパック だしこんぶ	1.5 g 0.1 g 0.1 g		はくさい こんにゃく たまねぎ	30 g 10 g 40 g	緑黄緑				バナナ やまい		り	冢 豚		トツ
	とりごぼうじる とりにく	20g赤鶏		しろねぎ こめあぶら さとう	10 g 0.5 g 4 g	緑黄黄								_ (\ \
	せいしゅ こめあぶら ごぼう	0.5 g 0.5 g 黄 15 g 緑		みりん せいしゅ <u>こいくちしょうゆ</u>	l g l g 7.5 g		麦豆		旬 … 旬の食材			··· かる	みかみ	献立	,
	とうふ たまねぎ だいこん	15 15 15 10 15 10 15 10 15 10 15 10 15 10 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15		かつおパックみず	1.5 g 40 g				··· 地産地消	わらわら		わぐ	くわく	献立	
	あおねぎ しょうが うすくちしょうゆ	4 0 麦 日													3
	しお かつおパック だしこんぶ	0.3 g 3 g 0.5 g							かしばしきょういくいいんかい 香芝市教育委員会のホー	-ムペー	ジで			さんち れいとうかこう 産地や冷凍加工	
	みず	130 g							しょくひんなど げんざいりょう 食品等の原材料・アレル		h	しりょう	う こうか		۲,

630 30.9 17.5

kcal

g

エネルギ

たんぱく質

月平均栄養価 エネルギー 627キロカロリー たんぱく質 26.3グラム 脂質 19.5グラム

67 I 24.6 22.0

エネルギ

たんぱく質

kcal

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									
ΙŁ	えび	蟹	かに	麦	小麦	蕎	そば		
刚	卯	乳	乳	۲°	落花生	アー	アーモンド		
鮑	あわび	イカ	いか	5	いくら	オレ	オレンジ		
カシ	カシューナッツ	+	キウイフルーツ	4	牛肉	<	くるみ		
]"	ごま	鮭	さけ	鯖	さば	豆	大豆		
鶏	鶏肉	٧,	バナナ	豚	豚肉	マカ	マカダミアナッツ		
ŧŧ	もも	芋	やまいも	IJ	りんご	t"	ゼラチン		



小学校 3色 アレルゲン

赤乳 赤卵

麦豆

麦 豆

黄

21.7 g 15.0 g 分重 3色 アレルゲン

赤乳

麦 豆

麦 豆

赤緑黄

赤赤緑黄緑緑緑黄緑豆豆

1 2 黄

80 g 黄

Ⅰ本

586 24.3 18.0

kcal g

80 g 丨本

2 g 赤 0.l g 赤 2.5 g 赤赤黄黄 2 g g l g l g l g 0.4 g

しりょう こうかい 食品等の原材料・アレルゲンの分かる資料を公開しています。



