2025年

10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　　幼稚園

1日（水）

材料名	分量	3色	アレルゲン
むぎごはん			
こめ	57.6 g	黄	
むぎ	6.4 g	黄	
ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
やきにく			
ぎゅうにく	40 g	赤	牛
たまねぎ	24 g	緑	
にんにく	0.32 g	緑	
しょうが	0.24 g	緑	
こめあぶら	0.8 g	黄	
さとう	1.76 g	黄	
みりん（わくわく）	0.96 g		
せいしゅ	0.8 g		
こいくちしょうゆ	2.56 g		麦 豆
ウスターソース	0.96 g		
トウバンジャン	0.16 g		
ゆでキャベツ			
キャベツ	28 g	緑	
じゃがいものみそしる			
あぶらあげ	3.2 g	赤	豆
じゃがいも	24 g	黄	
だいこん	16 g	緑	
はくさい	12 g	緑	
あおねぎ	4 g	緑	
みそ	6.4 g	赤	豆
かつおパック	1.6 g		
にぼし	0.4 g		
みず	104 g		
エネルギー	462		kcal
たんぱく質	17.4		g
脂質	12.7		g

2日（木）

材料名	分量	3色	アレルゲン
ごはん			
こめ	64 g	黄	
ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
とりにくのあまずあんかけ			
とりにく（でんぷんつき）	40 g	赤	鶏
こめあぶら	4 g	黄	
ソテーオニオン	8 g	緑	
しょうが	0.08 g	緑	
にんにく	0.08 g	緑	
せいしゅ	0.4 g		
ちゅうかスープ（ごまぬき）	0.64 g		豆 鶏 豚
さとう	0.8 g	黄	
こくもつす	0.96 g		
こいくちしょうゆ	0.96 g		麦 豆
みりん	0.24 g		
かたくりこ	0.08 g	黄	
みず	4 g		
ブロッコリーのちゅうかいため			
ベーコン	5.6 g	赤	豚
こめあぶら	0.08 g	黄	
にんにく	0.08 g	緑	
ブロッコリー	28 g	緑	
こいくちしょうゆ	0.64 g		麦 豆
さとう	0.24 g	黄	
オイスターソース	0.24 g		
ごもくスープ			
ぶたにく	12 g	赤	豚
こめあぶら	0.16 g	黄	
せいしゅ	0.16 g		
とうふ	12 g	赤	豆
たまねぎ	16 g	緑	
たけのこ	8 g	緑	
にんじん	4.8 g	緑	
こまつな	8 g	緑	
ちゅうかスープ（ごまぬき）	0.96 g		豆 鶏 豚
うすくちしょうゆ	1.6 g		麦 豆
しお	0.08 g		
こしょう	0.02 g		
みず	104 g		
エネルギー	457		kcal
たんぱく質	21.2		g
脂質	12.9		g

3日（金）

材料名	分量	3色	アレルゲン
ごはん			
こめ	64 g	黄	
ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
さわらのゆうあんやき			
さわらのゆうあんやき	1 こ	赤	麦 豆
ぶたにくとだいこんのうまに			
ぶたにく	16 g	赤	豚
こめあぶら	0.4 g	黄	
せいしゅ	0.4 g		
だいこん	28 g	緑	
いんげんまめ	2.4 g	緑	
こいくちしょうゆ	2.8 g		麦 豆
さとう	1.6 g	黄	
みりん	0.4 g		
せいしゅ	0.4 g		
かつおパック	0.08 g		
だしこんぶ	0.08 g		
かたくりこ	0.16 g	黄	
みず	4 g		
とうふのすましじる			
とうふ	12 g	赤	豆
あぶらあげ	3.2 g	赤	豆
たまねぎ	16 g	緑	
はくさい	12 g	緑	
えのきたけ	6.4 g	緑	
にんじん	4.8 g	緑	
しろねぎ	4.8 g	緑	
わかめ	0.16 g	赤	
うすくちしょうゆ	1.6 g		麦 豆
かつおパック	2.4 g		
だしこんぶ	0.4 g		
しお	0.24 g		
みず	104 g		
れいとうパイン			
パイン（コンボート）	1 こ	緑	
エネルギー	469		kcal
たんぱく質	22.1		g
脂質	11.9		g

6日（月）十五夜（お月見）献立

材料名	分量	3色	アレルゲン
ごはん			
こめ	64 g	黄	
ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
たらのもみじおろしがけ			
たら（でんぷんつき）	1 こ	赤	
こめあぶら	5 g	黄	
だいこんおろし	10 g	緑	
にんじんペースト	2 g	緑	
さとう	0.5 g	黄	
みりん	0.8 g		
うすくちしょうゆ	1.2 g		麦 豆
せいしゅ	0.5 g		
みず	1 g		
ほうれんそうのおひたし			
ほうれんそう	16 g	緑	
はくさい	24 g	緑	
ごま	0.8 g	黄	ゴ
さとう	0.24 g	黄	
こいくちしょうゆ	0.8 g		麦 豆
さといものみそしる			
あつあげ	12 g	赤	豆
さといも	16 g	黄	
たまねぎ（旬）	24 g	緑	
あおねぎ	4 g	緑	
れんこん	2.4 g	緑	
みそ	6.4 g	赤	豆
かつおパック	1.6 g		
にぼし	0.4 g		
みず	104 g		
おつきみゼリー（なし）			
おつきみゼリー（なし）	1 こ	黄	
エネルギー	475		kcal
たんぱく質	18.8		g
脂質	11.9		g

7日（火）

材料名	分量	3色	アレルゲン
こめこパン			
こめこパン	1 こ	黄	乳 麦
ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
ポークチャップ			
ぶたにく	40 g	赤	豚
こしょう	0.02 g		
こめあぶら	0.8 g	黄	
あかぶどうしゅ	0.4 g		
たまねぎ	16 g	緑	
ソテーオニオン	8 g	緑	
トマトケチャップ	6.4 g		
ウスターソース	1.2 g		
さとう	0.16 g	黄	
コンソメ	0.24 g		鶏
コーンとえだまめのソテー			
えだまめ	12 g	緑	豆
コーン	12 g	緑	
こめあぶら	0.4 g	黄	
しお	0.04 g		
こしょう	0.01 g		
コンソメスープ			
ベーコン	8 g	赤	豚
しろぶどうしゅ	0.16 g		
こめあぶら	0.16 g	黄	
はくさい	16 g	緑	
だいこん	12 g	緑	
じゃがいも	20 g	黄	
にんじん	4.8 g	緑	
パセリ（かんそう）	0.02 g	緑	
コンソメ	1.2 g		鶏
ローリエ（パウダー）	0.01 g		
しお	0.08 g		
こしょう	0.02 g		
みず	104 g		
エネルギー	429		kcal
たんぱく質	25.1		g
脂質	14.6		g

8日（水）

材料名	分量	3色	アレルゲン
ごはん			
こめ	64 g	黄	
ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
さつまあげのあんかけ			
とうふいりさつまあげ	1 こ	赤	豆
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
さとう	1.6 g	黄	
みりん	0.3 g		
かたくりこ	0.3 g	黄	
みず	5 g		
しめじあえ			
はくさい	24 g	緑	
ほうれんそう	12 g	緑	
しめじ	3.2 g	緑	
せいしゅ	0.8 g		
こいくちしょうゆ	1.04 g		麦 豆
さとう	0.24 g	黄	
ちゃんこなべ			
とりつくね	24 g	赤	麦 豆 鶏
あぶらあげ	3.2 g	赤	豆
キャベツ	16 g	緑	
だいこん	12 g	緑	
たまねぎ	8 g	緑	
にんじん	4.8 g	緑	
ごぼう	6.4 g	緑	
しょうが	0.56 g	緑	
うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆
せいしゅ	1.2 g		
みりん	0.4 g		
かつおパック	2.4 g		
だしこんぶ	0.4 g		
しお	0.16 g		
みず	96 g		
エネルギー	475		kcal
たんぱく質	16.6		g
脂質	16.3		g

9日（木）

材料名	分量	3色	アレルゲン
むぎごはん			
こめ	57.6 g	黄	
むぎ	6.4 g	黄	
ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
シュウマイ			
シュウマイ	1 こ	赤	麦 豚
チャプチェ			
ぎゅうにく	16 g	赤	牛
せいしゅ	0.4 g		
こめあぶら	0.4 g	黄	
にんにく	0.08 g	緑	
さとう	0.24 g	黄	
こいくちしょうゆ	0.4 g		麦 豆
たけのこ	12 g	緑	
にんじん	2.4 g	緑	
ニラ	2.4 g	緑	
はるさめ	0.96 g	黄	
ごま	1.6 g	黄	ゴ
こめあぶら	0.4 g	黄	
さとう	0.8 g	黄	
こいくちしょうゆ	1.6 g		麦 豆
ちゅうかスープ（ごまぬき）	0.4 g		豆 鶏 豚
トウバンジャン	0.08 g		
みず	2.4 g		
わかめスープ			
とりにく	8 g	赤	鶏
せいしゅ	0.16 g		
こめあぶら	0.4 g	黄	
わかめ	0.24 g	赤	
とうふ	8 g	赤	豆
はくさい	12 g	緑	
たまねぎ	16 g	緑	
だいこん	16 g	緑	
ちゅうかスープ（ごまぬき）	0.96 g		豆 鶏 豚
こいくちしょうゆ	1.6 g		麦 豆
こしょう	0.02 g		
しお	0.08 g		
みず	104 g		
エネルギー	440		kcal
たんぱく質	17.3		g
脂質	11.2		g

10日（金）目の愛護デー献立

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	0.5 本	赤	乳
サーモンフライ			
サーモンフライ	1 こ	赤	鮭 麦 豆
こめあぶら	4 g	黄	
カラフルソテー			
ベーコン	6.4 g	赤	豚
しろぶどうしゅ	0.16 g		
こめあぶら	0.4 g	黄	
キャベツ	16 g	緑	
あかピーマン	4 g	緑	
きピーマン	4 g	緑	
コンソメ	0.16 g		鶏
しお	0.08 g		
こしょう	0.01 g		
かぼちゃのポタージュ			
とりにく	8 g	赤	鶏
しろぶどうしゅ	0.16 g		
こめあぶら	0.08 g	黄	
かぼちゃペースト	28 g	緑	
たまねぎ	28 g	緑	
にんじん	8 g	緑	
かぼちゃ	24 g	緑	
パセリ（かんそう）	0.02 g	緑	
コンソメ	1.2 g		鶏
なまクリーム	1.6 g	黄	乳
しお	0.08 g		
こしょう	0.02 g		
こめこ	1.6 g	黄	
ぎゅうにゅう	36 g	赤	乳
みず	32 g		
ブルーベリーゼリー			
ブルーベリーゼリー	1 こ	黄	
エネルギー	501		kcal
たんぱく質	22.2		g
脂質	16.6		g

14日（火）

材料名	分量	3色	アレルゲン
きのこごはん			
こめ	72 g	黄	
あぶらあげ	5 g	赤	豆
しめじ	5 g	緑	
ほししいたけ（旬）	0.5 g	緑	
かつおパック	2 g		
だしこんぶ	0.1 g		
せいしゅ	3 g		
うすくちしょうゆ	5 g		麦 豆
みりん	1 g		
ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳
かつおフライ			
かつおフライ	1 こ	赤	麦 豆
こめあぶら	5 g	黄	
こまつなのごまあえ			
こまつな	30 g	緑	
はくさい	15 g	緑	
ごま	1 g	黄	ゴ
さとう	0.3 g	黄	
こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆
しおこうじじる			
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	10 g	赤	豆
たまねぎ	20 g	緑	
だいこん	15 g	緑	
にんじん	6 g	緑	
あおねぎ	5 g	緑	
しょうが	0.5 g	緑	
しおこうじ	4 g		
うすくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆
かつおパック	3 g		
だしこんぶ	0.5 g		
みず	130 g		
エネルギー	466		kcal
たんぱく質	19.8		g
脂質	13.8		g

15日（水）

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
ぶたにくのみそづけやき			
ぶたにく	50 g	赤	豚
しょうが	0.5 g	緑	
こめあぶら	1 g	黄	
こいくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆
せいしゅ	1.2 g		
たまねぎ	30 g	緑	
あかみそ	2 g	赤	豆
みりん	0.8 g		
さとう	1.3 g	黄	
かたくりこ	0.3 g	黄	
ごぼうサラダ			
とりささみ	8 g	赤	鶏
こめあぶら	0.2 g	黄	
ごぼう	20 g	緑	
にんじん	5 g	緑	
さとう	0.6 g	黄	
こいくちしょうゆ	0.8 g		麦 豆
マヨネーズ	4 g	黄	豆
すましじる			
かまぼこ	10 g	赤	
あぶらあげ	4 g	赤	豆
だいこん	20 g	緑	
こまつな	15 g	緑	
はくさい	20 g	緑	
れんこん	5 g	緑	
うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆
かつおパック	3 g		
だしこんぶ	0.5 g		
しお	0.3 g		
みず	130 g		
エネルギー	451		kcal
たんぱく質	20.1		g
脂質	12.9		g

16日（木）

材料名	分量	3色	アレルゲン
オムライス			
こめ	75 g	黄	
オムライスようたまご	1 こ	赤	卵 麦 豆
とりにく	15 g	赤	鶏
ソテーオニオン	10 g	緑	
コーン	10 g	緑	
グリーンピース	5 g	緑	
トマトケチャップ	15 g		
コンソメ	1.5 g		鶏
しお（わくわく）	0.4 g		
こしょう	0.02 g		
こめあぶら	0.5 g	黄	
ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳
ポトフ			
ウインナー	15 g	赤	豚
にんにく	0.2 g	緑	
あかぶどうしゅ	0.3 g		
こめあぶら	0.2 g	黄	
じゃがいも	50 g	黄	
にんじん	15 g	緑	
だいこん	20 g	緑	
たまねぎ	30 g	緑	
キャベツ	20 g	緑	
パセリ（かんそう）	0.02 g	緑	
コンソメ	1.5 g		鶏
ローリエ（パウダー）	0.01 g		
こしょう	0.03 g		
しお	0.1 g		
みず	65 g		
ヨーグルト			
ヨーグルト	1 こ	赤	乳 ゼ
エネルギー	530		kcal
たんぱく質	22.2		g
脂質	15.6		g

17日（金）食育の日～鹿児島県の郷土料理～

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
がね（やさいのかきあげ）			
がね	1 こ	黄	麦 豆
こめあぶら	5 g	黄	
ぶたにくとキャベツのいためもの			
ぶたにく	25 g	赤	豚
せいしゅ	0.3 g		
こめあぶら	0.2 g	黄	
キャベツ	20 g	緑	
にんじん	6 g	緑	
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
さとう	0.8 g	黄	
みりん	0.5 g		
しお	0.1 g		
こしょう	0.02 g		
さつまじる			
とりにく	15 g	赤	鶏
せいしゅ	0.5 g		
こめあぶら	0.5 g	黄	
あつあげ	15 g	赤	豆
たまねぎ	15 g	緑	
だいこん	20 g	緑	
こんにゃく	10 g	黄	
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	496		kcal
たんぱく質	17.0		g
脂質	14.8		g

2025年

10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・緑（みどり）に分類しています。□

香芝市教育委員会

幼稚園

日	材料名	分量	3色	アレルゲン
21日（火）	**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
	かやくうどん			
	うどん	64g	黄	麦
	ぎゅうにく	16g	赤	牛
	せいしゅ	0.4g		
	こめあぶら	0.4g	黄	
	あぶらあげ	3.2g	赤	豆
	にんじん	8g	緑	
	はくさい	16g	緑	
	しろねぎ	8g	緑	
	みりん	1.2g		
	うすくちしょうゆ	4g		麦 豆
	こいくちしょうゆ	1.6g		麦 豆
	しお	0.16g		
	かつおパック	1.6g		
	だしこんぶ	0.4g		
	みず	116g		
	ほうれんそうのツナいため			
	ツナ	8g	赤	
	こめあぶら	0.16g	黄	
	ほうれんそう	24g	緑	
	しょうが	0.4g	緑	
	さとう	0.24g	黄	
	こいくちしょうゆ	0.8g		麦 豆
	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	457		kcal
●	たんぱく質	18.1		g
	脂質	12.9		g

日	材料名	分量	3色	アレルゲン
22日（水）	**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
	かれいのからあげ			
	かれいのからあげ	1こ	赤	
	こめあぶら	4g	黄	
	ちくぜんに			
	とりにく	8g	赤	鶏
	こめあぶら	0.4g	黄	
	ごぼう	9.6g	緑	
	にんじん	6.4g	緑	
	れんこん	8g	緑	
	こんにゃく	8g	黄	
	こいくちしょうゆ	2.4g		麦 豆
	さとう	1.6g	黄	
	みりん	0.4g		
	せいしゅ	0.4g		
	かつおパック	0.08g		
	にぼし	0.08g		
	みず	8g		
	ぶたじる			
	ぶたにく	16g	赤	豚
	せいしゅ	0.4g		
	こめあぶら	0.4g	黄	
	とうふ	8g	赤	豆
	さつまいも	16g	黄	
	たまねぎ	20g	緑	
	あおねぎ	4g	緑	
	みそ	6.4g	赤	豆
	かつおパック	1.6g		
	にぼし	0.4g		
	みず	104g		
	エネルギー	474		kcal
●	たんぱく質	21.8		g
	脂質	12.6		g

日	材料名	分量	3色	アレルゲン
23日（木）	**ごはん**			
	こめ	64g	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳
	たまごやき			
	あつやきたまご	1こ	赤	卵
	てづくりふりかけ			
	ちりめんじゃこ	1.6g	赤	
	せいしゅ	0.08g		
	しおこんぶ	2g	赤	
	かつおぶし	1.6g	赤	
	ごま	1.6g	黄	ｺﾞ
	さとう	0.8g	黄	
	みりん	0.8g		
	こくもつす	0.8g		
	こいくちしょうゆ	0.32g		麦 豆
	けんちんじる			
	とうふ	12g	赤	豆
	あぶらあげ	3.2g	赤	豆
	ごぼう	6.4g	緑	
	さといも	12g	黄	
	にんじん	4.8g	緑	
	ほししいたけ	0.24g	緑	
	だいこん	12g	緑	
	こんにゃく	8g	黄	
	あおねぎ	4g	緑	
	だしこんぶ	0.4g		
	かつおパック	2.4g		
	こいくちしょうゆ	1.6g		麦 豆
	しお	0.24g		
	かたくりこ	1.6g	黄	
	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	470		kcal
●	たんぱく質	16.4		g
	脂質	10.6		g

日	材料名	分量	3色	アレルゲン
24日（金）	**むぎごはん**			
	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
	さばのしおやき			
	さばのしおやき	1こ	赤	鯖
	ぶたにくとみずなのいために			
	ぶたにく	12g	赤	豚
	せいしゅ	0.16g		
	こめあぶら	0.08g	黄	
	みずな	16g	緑	
	にんじん	4.8g	緑	
	こいくちしょうゆ	1.44g		麦 豆
	さとう	0.64g	黄	
	かつおパック	0.08g		
	にぼし	0.08g		
	みず	0.4g		
	あつあげのみそしる			
	あつあげ	12g	赤	豆
	だいこん	16g	緑	
	やきふ	0.16g	黄	麦
	たまねぎ	16g	緑	
	はくさい	12g	緑	
	しろねぎ	4.8g	緑	
	みそ	6.4g	赤	豆
	かつおパック	1.6g		
	にぼし	0.4g		
	みず	104g		
	エネルギー	485		kcal
●	たんぱく質	21.1		g
	脂質	19.3		g

日	材料名	分量	3色	アレルゲン
27日（月）	**カレーライス**			
	こめ	64g	黄	
	ぎゅうにく	20g	赤	牛
	こめあぶら	0.4g	黄	
	あかぶどうしゅ	0.8g		
	じゃがいも	40g	黄	
	にんじん	16g	緑	
	たまねぎ	44g	緑	
	にんにく	0.16g	緑	
	こめあぶら	0.4g	黄	
	りんごピューレ	1.6g	緑	り
	トマトピューレ	2.4g	緑	
	カレールウ（ちゅうから）	2.4g	黄	麦 豆 り
	カレールウ（あまくち）	9.6g	黄	麦 豆 り
	コンソメ	0.32g		鶏
	トンカツソース	0.4g		
	ウスターソース	2.4g		
	みず	56g		
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳
	コールスローサラダ			
	キャベツ	24g	緑	
	コーン	8g	緑	
	コールスロードレッシング	3.2g	黄	
	ベビーチーズ			
	ベビーチーズ	1こ	赤	乳
	エネルギー	505		kcal
●	たんぱく質	15.8		g
	脂質	15.8		g

日	材料名	分量	3色	アレルゲン
28日（火）	**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
	セルフドッグ（フランクフルト）			
	フランクフルト	1こ	赤	豚
	トマトケチャップ	12g		
	さとう	0.3g	黄	
	ウスターソース	1g		
	トンカツソース	1g		
	こなからし	0.05g		
	みず	2g		
	ほうれんそう	10g	緑	
	キャベツ	30g	緑	
	こめあぶら	0.5g	黄	
	しお	0.12g		
	こしょう	0.01g		
	カレーこ	0.12g		
	とりにくとさつまいものシチュー			
	とりにく	12g	赤	鶏
	しろぶどうしゅ	0.4g		
	こめあぶら	0.4g	黄	
	さつまいも	32g	黄	
	にんじん	12g	緑	
	たまねぎ	36g	緑	
	コーン	4g	緑	
	チンゲンサイ	8g	緑	
	コンソメ	1.2g		鶏
	しお	0.08g		
	こしょう	0.02g		
	なまクリーム	1.6g	黄	乳
	ぎゅうにゅう	32g	赤	乳
	こめこ	2.4g	黄	
	みず	32g		
	りんご			
	りんご 旬	1こ	緑	り
	エネルギー	482		kcal
●	たんぱく質	19.4		g
	脂質	15.3		g

日	材料名	分量	3色	アレルゲン
29日（水）	**ごはん**			
	こめ	64g	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳
	にしんのかんろに			
	にしん	1こ	赤	
	しょうが	1.6g	緑	
	さとう	1.7g	黄	
	せいしゅ	2g		
	みりん	2g		
	こいくちしょうゆ	1.5g		麦 豆
	みず	12g		
	はくさいのゆずしょうゆあえ			
	はくさい	28g	緑	
	ほうれんそう	12g	緑	
	こいくちしょうゆ	0.8g		麦 豆
	さとう	0.28g	黄	
	ゆずこ	0.08g	緑	
	にゅうめん			
	あぶらあげ	3.2g	赤	豆
	とうふ	12g	赤	豆
	だいこん	12g	緑	
	ふしそうめん	4.8g	黄	麦
	たまねぎ	12g	緑	
	にんじん	4.8g	緑	
	あおねぎ	4g	緑	
	かつおパック	1.6g		
	にぼし	0.4g		
	みそ	5.6g	赤	豆
	みず	108g		
	エネルギー	453		kcal
●	たんぱく質	19.1		g
	脂質	13.5		g

日	材料名	分量	3色	アレルゲン
30日（木）	**ごはん**			
	こめ	64g	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳
	キャベツメンチカツ			
	キャベツメンチカツ	1こ	赤	麦 豆 鶏 豚
	こめあぶら	6g	黄	
	ひじきのにもの			
	ひらてん	8g	赤	
	こんにゃく	4g	黄	
	ひじき	9.6g	赤	
	だいず	5.6g	赤	豆
	にんじん	2.4g	緑	
	いんげんまめ	2.4g	緑	
	さとう	0.96g	黄	
	みりん	0.4g		
	こいくちしょうゆ	1.2g		麦 豆
	かつおパック	0.08g		
	だしこんぶ	0.08g		
	みず	4.8g		
	とりごぼうじる			
	とりにく	16g	赤	鶏
	せいしゅ	0.4g		
	こめあぶら	0.4g	黄	
	ごぼう	12g	緑	
	とうふ	12g	赤	豆
	たまねぎ	12g	緑	
	だいこん	8g	緑	
	あおねぎ	4g	緑	
	しょうが	1.6g	緑	
	うすくちしょうゆ	3.2g		麦 豆
	しお	0.24g		
	かつおパック	2.4g		
	だしこんぶ	0.4g		
	みず	104g		
	エネルギー	535		kcal
●	たんぱく質	18.6		g
	脂質	17.3		g

日	材料名	分量	3色	アレルゲン
31日（金）	**むぎごはん**			
	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
	あじのしょうがやき			
	あじのしょうがやき	1こ	赤	麦 豆
	チンゲンサイのにびたし			
	チンゲンサイ	20g	緑	
	キャベツ	16g	緑	
	さとう	0.24g	黄	
	こいくちしょうゆ	0.88g		麦 豆
	にくどうふ			
	ぎゅうにく	24g	赤	牛
	とうふ	32g	赤	豆
	にんじん	8g	緑	
	はくさい	24g	緑	
	こんにゃく	8g	黄	
	たまねぎ	32g	緑	
	しろねぎ	8g	緑	
	こめあぶら	0.4g	黄	
	さとう	3.2g	黄	
	みりん	0.8g		
	せいしゅ	0.8g		
	こいくちしょうゆ	6g		麦 豆
	かつおパック	1.2g		
	みず	32g		
	エネルギー	479		kcal
●	たんぱく質	24.6		g
	脂質	12.1		g

月平均栄養価　エネルギー　476ｷﾛｶﾛﾘｰ　たんぱく質　19.7ｸﾞﾗﾑ　脂質　14.0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。

「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							
ｴﾋﾞ	えび	ｶﾆ	かに	麦	小麦	蕎	そば
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