

2025年

12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・黄・緑に分類しています。

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（月）	ごはん こめ	64 g	黄		2日（火）	パン パン	1 こ	黄	乳 麦	3日（水）	おぎごはん こめ	57.6 g	黄		4日（木）	ごはん こめ	64 g	黄	
	ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		むぎ	6.4 g	黄			ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	いわしのしょうがに	1 こ	赤			オムレツ オムレツ	1 こ	赤	卵		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		ぎゅうにくのしぐれに	36 g	赤	牛
	しょうが	1.4 g	赤緑	黄		キャベツときのこのソテー	6.4 g	赤	豚		ぎゅうにく	20 g	赤	牛		ぎゅうにく	0.4 g	赤	黄
	さとう	1.3 g	黄			ベーコン	16 g	赤	緑		やきどうふ	20 g	赤	黄		こめあぶら	1.6 g	赤	黄
	せいしゅ	0.9 g				キャベツ	4 g	赤	緑		やきふ	1.6 g	赤	黄		しょうが	1.6 g	赤	黄
	みりん	1.7 g		麦 豆		エリンギ	3.2 g	赤	緑		こんにゃく	16 g	赤	黄		さとう	2.8 g		
	こいくちしょうゆ	1.7 g				しめじ	0.08 g		鶏		にんじん	44 g	赤	黄		みりん	2.4 g		麦 豆
	みず	11 g				コンソメ	0.02 g				はくさい	44 g	赤	黄		こいくちしょうゆ	2.4 g		
	こまつなからしあえ	16 g	緑			こしょう	0.04 g		黄		たまねぎ	40 g	赤	黄		しゅんぎくとはくさいのかつおあえ	36 g	緑	緑
5日（金）	こまつな	20 g	緑		8日（月）	おぎごはん こめ	57.6 g	黄		9日（火）	セルフバーガー まるパン	1 こ	黄	乳 麦	10日（水）	ごはん こめ	64 g	黄	
	はくさい	0.24 g	黄			むぎ	6.4 g	黄			ハンバーグ	10 g	赤	緑 鶏 豚		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	さとう	0.8 g		麦 豆		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		ソテーオニオン	7 g	緑			ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	こいくちしょうゆ	0.03 g				さつまあげのあんかけ	1 こ	赤	豆 麦 豆		トマトケチャップ	7 g	黄			さばのしおやき	1 こ	赤	鯖
	だいごんのにももの	16 g	赤	豚		とうふいりさつまあげ	1.8 g				トマトピューレ	0.4 g	黄			さばのしおやき	1 こ	赤	鯖
	ぶたにく	0.4 g	黄			こいくちしょうゆ	1.6 g		黄		さとう	0.04 g				ほうれんそうとだいずのにびたし	4 g	赤	豆
	こめあぶら	0.4 g		豆		さとう	0.3 g		黄		みず	10 g	緑			だいず	20 g	赤	緑
	せいしゅ	24 g	赤	豆		みりん	0.3 g		黄		キャベツ	24 g	緑			ほうれんそう	8 g	赤	緑
	あつあげ	12 g	緑	麦 豆		かたくりこ	5 g		黄		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		キャベツ	0.32 g	赤	緑
	にんじん	60 g	緑			ぶたにくとれんごんのいためもの	12 g	赤	豚		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		さとう	0.96 g	赤	緑
11日（木）	だいきん	12 g	緑		12日（金）	せいしゅ	0.4 g	緑	緑	15日（月）	かぶのクリームシチュー	12 g	赤	鶏	16日（火）	パン パン	1 こ	黄	乳 麦
	さといも	16 g	黄			れんごん	12 g	緑	緑		とりにく	0.4 g	赤	黄		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	こんにゃく	16 g	黄			にんじん	4.8 g	緑	緑		こめあぶら	0.8 g	黄			ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	こいくちしょうゆ	4.8 g	黄			えだまめ	2.4 g	緑	緑		しろぶどうしゅ	24 g	黄			エビフライ	1 こ	赤	麦 比
	さとう	2.4 g	黄			こめあぶら	0.24 g	黄			じゃがいも	20 g	黄	緑		エビフライ	1 こ	赤	麦 比
	みりん	0.4 g	黄	ゴ		みりん	0.24 g	黄			たまねぎ	8 g	緑	緑		こめあぶら	3 g	黄	
	こめあぶら	0.4 g	黄			こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆		にんじん	28 g	緑	緑		はなやさいのソテー	16 g	緑	緑
	さとう	0.8 g	黄			じやがいものみそしる	12 g	赤	豆		チンゲンサイ	8 g	緑	緑		ブロッコリー	12 g	緑	緑
	せいしゅ	0.8 g		麦 豆		あつあげ	12 g	赤	豆		じゃがいもペースト	12 g	黄			カリフラワー	0.08 g	緑	緑
	こいくちしょうゆ	2 g				たまねぎ	12 g	赤	緑		コンソメ	1.2 g	鶏			にんにく	0.24 g		鶏
11日（木）	ぶたじる	8 g	赤	豚	12日（金）	みずな	3.2 g	緑	緑	15日（月）	しお	0.08 g		乳 乳	16日（火）	ごはん こめ	64 g	黄	
	ぶたにく	0.4 g	黄			みそ	6.4 g	赤	豆		ぎゅうにゅう	32 g	赤	黄		おぎごはん こめ	57.6 g	黄	
	せいしゅ	0.4 g		豆		かつおパック	1.6 g				なまクリーム	1.6 g	赤	黄		むぎ	6.4 g	黄	
	こめあぶら	0.4 g		豆		みず	0.4 g				こしょう	0.02 g				ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	とうふ	16 g	赤	豆		にぼし	104 g				ぎゅうにゅう	1.6 g	赤	黄		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	だいごん	16 g	赤	豆		みず	104 g				こめこ	2.4 g	赤	黄		エビフライ	1 こ	赤	麦 比
	たまねぎ	12 g	緑			みず	104 g				みず	28 g	黄			こめあぶら	3 g	黄	
	あおねぎ	4 g	緑			みず	104 g				みず	28 g	黄			はなやさいのソテー	16 g	緑	緑
	もやし	6.4 g	緑	豆		みず	104 g				みず	28 g	黄			ブロッコリー	12 g	緑	緑
	みそ	6.4 g	赤	豆		みず	104 g				みず	28 g	黄			カリフラワー	0.08 g	緑	緑
11日（木）	かつおパック	1.6 g			12日（金）	おぎごはん こめ	57.6 g	黄		15日（月）	セルフバーガー まるパン	1 こ	黄	乳 麦	16日（火）	パン パン	1 こ	黄	乳 麦
	だしこんぶ	0.4 g				むぎ	6.4 g	黄			ハンバーグ	10 g	赤	緑 鶏 豚		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	みず	104 g				ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		ソテーオニオン	7 g	緑			ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	ヨーグルト	1 こ	赤	乳 ゼ		さつまあげのあんかけ	1 こ	赤	豆 麦 豆		トマトケチャップ	7 g	黄			エビフライ	1 こ	赤	麦 比
	ヨーグルト	1 こ	赤	乳 ゼ		とうふいりさつまあげ	1.8 g				トマトピューレ	0.4 g	黄			エビフライ	1 こ	赤	麦 比
	エネルギー	507	kcal			こいくちしょうゆ	1.6 g		黄		さとう	0.04 g				こめあぶら	3 g	黄	
	たんばく質	22.3	g			さとう	0.3 g		黄		みず	10 g	緑			はなやさいのソテー	16 g	緑	緑
	脂質	16.9	g			みりん	0.3 g		黄		キャベツ	24 g	緑			ブロッコリー	12 g	緑	緑
	エネルギー	507	kcal			かたくりこ	5 g		黄		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		カリフラワー	0.08 g	緑	緑
	たんばく質	22.3	g			ぶたにくとれんごんのいためもの	12 g	赤	豚		かぶのクリームシチュー								

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
17日（水）	むぎごはん				18日（木）	ならのちらしずし			
	こめ	57.6 g	黄			こめ	56 g	黄	
	むぎ	6.4 g	黄			だしこんぶ	0.24 g	黄	
	ぎゅうにゅう					さとう	4.8 g	黄	
	ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		こくもつす	5.6 g		
	マーボー豆腐					しお	0.4 g		
	ぶたにく	20 g	赤	豚豆		きんしたまご	24 g	赤	卵豆
	とうふ	80 g	赤			こうやどうふ	2.4 g	赤	
	たけのこ	12 g	緑			ならづけ(きゅうり)	8 g	緑	
	にんじん	12 g	緑			にんじん	8 g	緑	
	ほししいたけ	1.2 g	緑			たけのこ	8 g	緑	
	しろねぎ	8 g	緑			かんぴょう	0.8 g	緑	
	あおねぎ	4.8 g	緑			ほししいたけ	0.4 g	緑	
	にんにく	0.16 g	緑			ごま	1.2 g	黄	
	しょうが	0.16 g	緑			さとう	2.4 g	黄	
	かたくりこ	1.2 g	黄			みりん	0.4 g		
	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	2.4 g		麦豆
●	トウバンジャン	0.16 g				かつおバック	0.16 g		
	せいしゅ	1.6 g				だしこんぶ	0.08 g		
	ごまあぶら	0.4 g	黄			みず	12 g		
	あかみそ	3.2 g	赤			ぎゅうにゅう			
	こいくちしょうゆ	2.4 g	黄			ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	さとう	1.76 g				みぞれじる			
	しお	0.01 g				ぶたにく	16 g	赤	豚
	こしょう	0.02 g				せいしゅ	0.4 g		
	みず	32 g				こめあぶら	0.24 g	黄	
	どうみょうとチンゲンサイのちゅうかい					だいこんおろし	24 g	黄	
	ベーコン	4 g	赤	豚		こんにゃく	8 g	黄	
	せいしゅ	0.16 g				ごぼう	8 g	黄	
	こめあぶら	0.16 g	黄			たまねぎ	8 g	緑	
	たまねぎ	8 g	緑			じゃがいも	12 g	黄	
	チンゲンサイ	16 g	緑			みずな	4.8 g	緑	
	とうみょう	16 g	緑			うすくちしょうゆ	1.6 g		麦豆
	こいくちしょうゆ	0.96 g		麦豆		しお	0.24 g		
●	みりん	0.4 g				かつおバック	2 g		
	しお	0.01 g				だしこんぶ	0.4 g		
	オイスターソース	0.24 g				かたくりこ	0.8 g	黄	
						みず	88 g		
		エネルギー	436	kcal			エネルギー	445	kcal
		たんぱく質	18.7	g			たんぱく質	15.7	g
		脂質	10.4	g			脂質	9.2	g

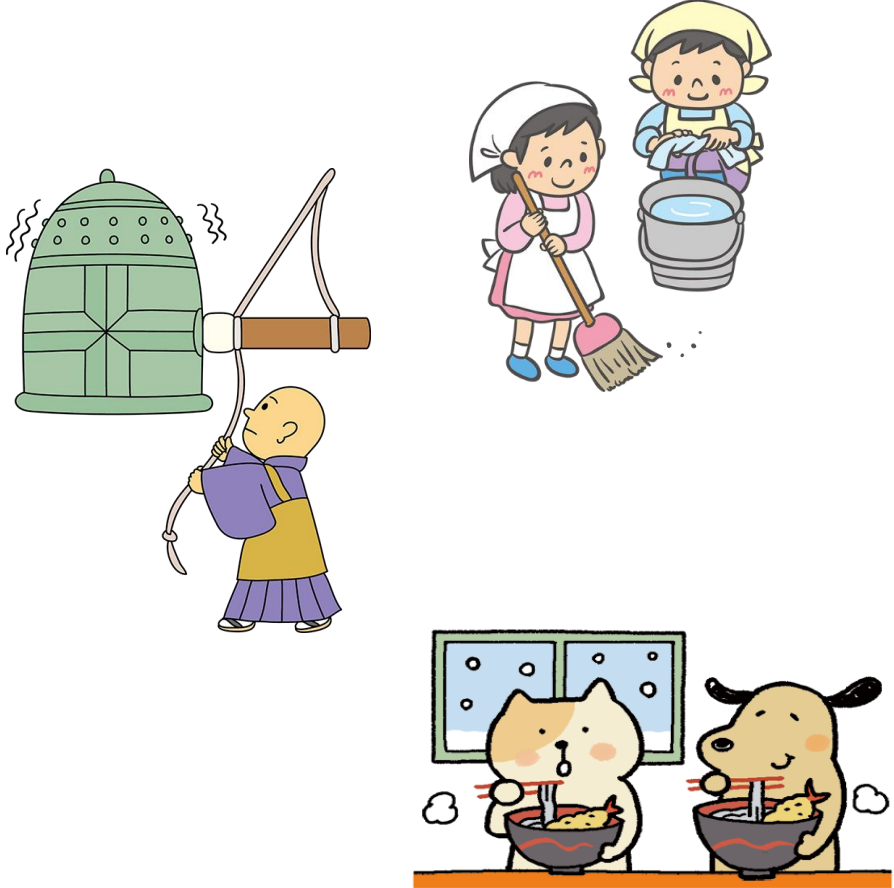
月平均栄養価 エネルギー 474kcal たんぱく質 19.3g 脂質 13.7g

※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、はしの日です。

「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							
㊦	えび	蟹	かに	麦	小麦	蕎	そば
卵	卵	乳	乳	ビ	落花生	ア	アーモンド
鮑	あわび	缶	いか	ら	いくら	札	オレンジ
カ	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	バ	バナナ	豚	豚肉	マ	マカダミアナッツ
㊦	もも	芋	やまいも	り	りんご	ゼ	ゼラチン



旬 … 旬の食材

ちさんちしょう … 地産地消

かみかみ献立

わくわく献立

かしはしきょういくいんかい … しょうくさい … さんち … れいとうかこう

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

しょうくひんなど … げんざいりょう … わ … しりょう … こうかい

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

とうじ

『冬至』

とうじ

『冬至』ってどんな日？

とうじ … いちねん … いちばんたいよう … で … じかん … みじか … よる … なが … ひ … ふゆ … みじか

冬至は、一年で一番太陽が出ている時間が短く、夜が長くなる日です。冬にかけて短く

なつたひがとうじを境に長くなっていくため、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。

ことし … とうじ … がつ … にち … げつ

今年の冬至は、12月22日（月）です。

とうじ

『冬至』の行事食って何？

とうじ … さいかい … たいよう … う … か … うん … あ … かんが … なに

冬至を境に太陽が生まれ変わり、運が上がっていくと考えられていたため、

冬至には幸運を呼び込むために「かぼちゃ（なんきん）」や、「にんじん」、

「れんこん」など、名前に「ん＝運」がつくものを食べます。名前に「ん」

が2回つく「冬至の七種」を食べると、さらに運を呼び込むことができると

かんが … 考えられています。

とうじ … ななくさ

【冬至の七種】

①な ん き ん (かぼちゃ)

②き ん か ん

③ぎ ん な ん

④に ん じ ん

⑤か ん て ん

⑥れ ん こ ん

⑦う ん ど ん (うどん)

がつ … にち … とうじ … こんだて

12月15日は『冬至献立』です！

うん … よ … こ … かんが … 運を呼び込むと考えられている「かぼちゃ」と赤い色で邪気を

はら … かんが … あ … 払うと考えられている「小豆」を組み合わせた『かぼちゃのいとこ

煮』がです。冬至の頃は日が短くなり、冷え込むため、栄養価が

たか … あずき … いっしょ … に … 煮 … 食べる

高いかぼちゃと小豆と一緒に煮た『かぼちゃのいとこ煮』を

とかぜ予防にもなります。かぼちゃは、保存がきくため、収穫でき

る野菜が少ない冬場の大切な栄養源でした。

また、一年間の健康を願って入る「ゆず湯」にちなんで、ゆずを

つか … 使った「たらのゆずみそだれかけ」がです。ゆずの香りが邪気を

はら … かんが … 払うと考えられています。

