

※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。

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
2日(月)	きつねごはん				3日(火)	こめパン				4日(水)	ごはん				5日(木)	ごはん			
	こめ	75 g	黄	豆		こめこパン	1 こ	黄	乳 麦		こめ	80 g	黄			こめ	80 g	黄	
	あぶらあげ	15 g	赤			ぎゅうにゅう		赤	乳		ぎゅうにゅう		赤	乳		ぎゅうにゅう		赤	乳
	せいしゅ	2 g				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
	さとう	2 g	黄	麦 豆		ポークチャップ		赤	豚		あげだしどうふ		赤 黄	麦 豆		さわらのさいきょうやき		赤	麦 豆
	こいくちしょうゆ	5 g				ぶたにく	45 g	赤			こめあぶら	1 こ	赤 黄			くきわかめ		赤 黄	鶏
	みりん	2.5 g				こしょう	0.02 g	黄			さとう	6 g	黄			しょうが	0.2 g	緑	
	だしこんぶ	0.1 g				こめあぶら	1 g				こめあぶら	1 g				くきわかめ	0.5 g	黄	
	かつおパック	1 g				あかぶどうしゅ	0.5 g	緑			うすくちしょうゆ	2.5 g	黄			ごぼう	6 g	黄	
	みず	10 g				たまねぎ	20 g	緑			みりん	0.5 g				さとう	10 g	黄	
●	ぎゅうにゅう		赤	乳	●	ソテーオニオン	5 g	緑		●	きゅうにく		赤	牛	●	かきたまじる		赤 赤	卵 豆
	ぎゅうにゅう	1 本				トマトケチャップ	7 g				こめあぶら	0.5 g	黄			たまご	20 g	赤	
	いわしのしょうがに		赤			ウスターソース	1.3 g	黄	鶏		せいしゅ	0.5 g				あぶらあげ	5 g	赤	
	いわし	1 こ	赤			さとう	0.2 g				みずな	10 g	緑			にんじん	5 g	緑	
	しょうが	1.4 g	緑			コンソメ	0.3 g				はくさい	30 g	緑			たまねぎ	35 g	緑	
	さとう	1.3 g	黄			しお	0.1 g				こいくちしょうゆ	2.5 g	黄			あおねぎ	4 g	緑	
	せいしゅ	0.9 g		麦 豆		こしょう	0.01 g				さとう	1.8 g				だしこんぶ	0.5 g		
	みりん	1.7 g				ポトフ		赤	豚		にゅうめん		黄	麦 豆		かつおパック	2.5 g		麦 豆
	こいくちしょうゆ	1.7 g				ウィンナー	12 g	赤			ふしそめん	6 g	黄			こいくちしょうゆ	2 g		
	みず	11 g				にんにく	0.2 g	緑			あぶらあげ	4 g	赤			しお	0.4 g		
●	しゅんぎくのごまあえ		緑		●	まぐろメンチカツ		赤	麦 豆	●	かぶのクリームスープ		赤	豚	●	あぶらふどんぶり		黄	豆
	しゅんぎく	8 g	緑			まぐろメンチカツ	5 g	黄			ベーコン	15 g	赤			こめ	72 g	黄	
	はくさい	45 g	緑			こめあぶら					しろぶどうしゅ	0.2 g				おぎ	8 g	黄	
	ごま	1.5 g	黄			ほうれんそうのしらあえ		赤	豆		こめあぶら	0.5 g	黄			あぶらふ	8 g	黄	麦 豆
	さとう	0.3 g	黄			とうふ	12 g	赤			とりにく	50 g	赤	鶏		たまご	25 g	黄	卵
	こいくちしょうゆ	1 g		麦 豆		にんじん	20 g	緑			ぎゅうにゅう	1 本	赤			にんじん	15 g	赤	
	けんちんじる		赤	豆		こんにゃく	3 g	緑			てりやきチキン		赤			たまねぎ	85 g	緑	
	とうふ	20 g	赤			さとう	5 g	黄			みりん	1.5 g	黄			しろねぎ	15 g	緑	
	こんにゃく	10 g	黄			うすくちしょうゆ	0.5 g	黄	麦 豆		さとう	2 g				あおねぎ	5 g	緑	
	だいこん	10 g	緑			ねりごま	1 g	黄	ゴ 豆		みず	1 g				こめあぶら	0.5 g	黄	
●	あおねぎ	5 g	緑		●	みそじる		赤	豆	●	ゆできゃべつ		緑		●	きゅうにゅう		赤	乳
	だしこんぶ	0.5 g	緑			あぶらあげ	4 g	赤	豆		キャベツ	35 g	黄	麦 豆		ぎゅうにゅう	1 本	赤	
	かつおパック	2.5 g		麦 豆		はくさい	20 g	緑			かぶのクリームスープ		赤	豚		ごぼう		緑	
	こいくちしょうゆ	2 g				たまねぎ	25 g	緑			ベーコン	15 g	赤			ごぼうのかりかり		緑	
	しお	0.3 g		黄		だいこん	25 g	緑			しろぶどうしゅ	0.2 g				かたくりこ	6 g	黄	
	かたくりこ	2 g				あおねぎ	5 g	緑	豆		こめあぶら	0.5 g	黄			こいわし	6 g	赤	
	みず	130 g				みそ	8 g	赤			たまねぎ	35 g	緑			こめあぶら	4 g	黄	
	せつぶんまめ		赤	豆		かつおパック	2 g				しろいんげんペースト	15 g	赤			さとう	1.4 g	黄	
	せつぶんまめ(だいず)	1 こ				にぼし	0.5 g				コンソメ	1.3 g	鶏			こいくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆
	エネルギー	595	kcal			みず	130 g				こしょう	0.03 g				みりん	1.5 g		
たんぱく質	26.4	g		みず				しお	0.1 g			いよかん		緑					
脂質	17.8	g		みず				なまクリーム	2 g	黄	乳	いよかん	1 こ						
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
6日(金)	ガーリックライス				9日(月)	おぎごはん				10日(火)	パン				12日(木)	あぶらふどんぶり			
	こめ	75 g	黄	豚		こめ	72 g	黄			パン	1 こ	黄	乳 麦		あぶらふどんぶり		黄	豆
	ベーコン	10 g	赤			おぎ	8 g	黄			ぎゅうにゅう		赤	乳		おぎ	8 g	黄	麦 豆
	ソテーオニオン	5 g	緑			ぎゅうにゅう		赤	乳		ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳		あぶらふ	8 g	黄	
	にんにく	2 g		鶏		まぐろメンチカツ		赤	麦 豆		てりやきチキン		赤	鶏		たまご	25 g	黄	卵
	コンソメ	0.4 g				まぐろメンチカツ	5 g	黄			とりにく	50 g	赤			にんじん	15 g	赤	
	しお	0.5 g				こめあぶら					こめあぶら	0.5 g	黄			たまねぎ	85 g	緑	
	ぎゅうにゅう		赤	乳		ほうれんそうのしらあえ		赤	豆		みりん	1.5 g	黄			しろねぎ	15 g	緑	
	ぎゅうにゅう	1 本				とうふ	12 g	赤			さとう	2 g				あおねぎ	5 g	緑	
	ミラノふうからあげ		赤	鶏		ほうれんそう	20 g	緑			にんじん	3 g	緑			こめあぶら	0.5 g	黄	
とりにくのてんぷんつき	1 こ	赤		にんじん	3 g	緑		こんにゃく	5 g	黄		さとう	2.5 g		麦 豆				
パセリ(かんそう)	0.01 g	緑		こんにゃく	5 g	黄		さとう	3 g			みりん	2 g						
こめあぶら	4 g	黄		さとう	0.5 g	黄	麦 豆	うすくちしょうゆ	1 g			こいくちしょうゆ	4 g		麦 豆				
ミネストローネ		赤	鶏	みそ		赤	豆	キャベツ	35 g	緑		かつおパック	2 g						
とりにく	15 g	赤		あぶらあげ	4 g	赤	豆	かぶのクリームスープ		赤	豚	だしこんぶ	0.5 g						
こめあぶら	0.5 g	黄		はくさい	20 g	緑		ベーコン	15 g	赤		みず	60 g						
こめコマカロニ	4 g	黄		はくさい	20 g	緑		しろぶどうしゅ	0.2 g			ぎゅうにゅう		赤	乳				
じゃがいも	30 g	黄		たまねぎ	25 g	緑		こめあぶら	0.5 g	黄		ぎゅうにゅう	1 本	赤					
にんじん	6 g	緑		だいこん	25 g	緑		じゃがいも	30 g	黄		ごぼう		緑					
たまねぎ	30 g	緑		あおねぎ	5 g	緑	豆	にんじん	6 g	黄		かたくりこ	6 g	黄					
ホールトマト	10 g	緑		みそ	8 g	赤		コーン	5 g	緑		こいわし	6 g	赤					
トマトピューレ	10 g	緑		かつおパック	2 g			たまねぎ	35 g	緑		こめあぶら	4 g	黄					
あかぶどうしゅ	1 g		鶏 麦 豆	にぼし	0.5 g			しろいんげんペースト	15 g	赤		さとう	1.4 g	黄					
コンソメ	1.5 g			みず	130 g			コンソメ	1.3 g	鶏		こいくちしょうゆ	1.5 g		麦 豆				
うすくちしょうゆ	1 g			みず				こしょう	0.03 g			みりん	1.5 g						
こしょう	0.02 g			みそ				しお	0.1 g			いよかん		緑					
しお	0.1 g			みそ				なまクリーム	2 g	黄	乳	いよかん	1 こ						
さとう	0.1 g	黄		みず				ぎゅうにゅう	45 g	黄									
みず	110 g			みず				こめこ	2 g										
ぶどうゼリー		黄		みず				エネルギー	585	kcal									
ぶどうゼリー	1 こ			みず				たんぱく質	31.8	g									
				みず				脂質	19.2	g									
わくわく				みず				エネルギー	590	kcal									
エネルギー	651	kcal		みず				たんぱく質	21.3	g									
たんぱく質	24.8	g		みず				脂質	17.8	g									
脂質	19.9	g		みず				エネルギー	590	kcal									
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
13日(金)	ごはん				16日(月)	ごはん				17日(火)	パン				18日(水)	ごはん			
	こめ	80 g	黄			こめ	80 g	黄			パン	1 こ	黄	乳 麦		ごはん		黄	
	ぎゅうにゅう		赤	乳		ぎゅうにゅう		赤	乳		ぎゅうにゅう		赤	乳		ぎゅうにゅう		赤	乳
	ぎゅうにゅう	1 本				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
	にんじんのかんろに		赤	麦 豆		わかさぎのてんぷら(1~3年生は2こ)		赤	麦 豆		わかさぎのてんぷら		黄	麦 豚		さばのしおやき		赤	鯖
	にんじん	1 こ	赤			わかさぎのてんぷら	3 こ	赤			うどん	70 g	黄			さばのしおやき	1 こ	赤	
	しょうが	1.6 g	緑			こめあぶら	4 g	黄			ぶたにく	15							

※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				小学校			
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
19日（木）	ごはん こめ	80 g	黄	20日（金）	ハヤシライス こめ	72 g	黄
	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	1 本	赤		むぎ ぎゅうにく	8 g	黄
	ささみそうめんフライ ささみそうめんフライ	1 こ	赤		あかぶどうしゅ こめあぶら	25 g	赤
	こめあぶら	4 g	黄		にんじん たまねぎ	1 g	牛
	かたひらあかねのおひたし かたひらあかね（つけもの）	15 g	緑		グリーンピース デミグラスソース	0.5 g	黄
21日（土）	こまつな ならのきんごま	30 g	緑	22日（土）	りんごピューレ ハヤシルウ	20 g	黄
	こいくちしょうゆ	2 g	黄		トマトピューレ ウスターソース	5 g	緑
	さとう	0.2 g	黄		コンソメ	3 g	緑
	かすじる ぶたにく	0.1 g	黄		しお	12 g	黄
	せいしゅ こめあぶら	15 g	赤		こしょう	0.2 g	鶏
23日（日）	ちくわ さといも	0.5 g	黄	24日（火）	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	0.3 g	鶏
	こんにゃく だいこん	0.5 g	黄		はるまき はるまき	0.03 g	乳
	にんじん あおねぎ	20 g	黄		こめあぶら	60 g	乳
	さけかす みそ	10 g	黄		チンゲンサイのオイスターいため チンゲンサイ	1 本	赤
	かつおパック にぼし	5 g	黄		キャベツ こめあぶら	1 こ	赤
25日（水）	みず	6 g	黄	26日（木）	こいくちしょうゆ さとう	5 g	黄
	エネルギー	7 g	赤		オイスターソース はるさめのスープ	0.3 g	黄
	たんぱく質	2 g	赤		とりにく せいしゅ	0.3 g	黄
	脂質	0.5 g	赤		こめあぶら はくさい	0.3 g	黄
		120 g	赤		はるさめ だいこん	0.3 g	黄
27日（金）	みず	2 g	赤	28日（土）	たまねぎ しろねぎ	0.3 g	黄
	エネルギー	2 g	赤		ちゅうかスープ（ごまぬき） うすくちしょうゆ	1 g	黄
	たんぱく質	0.5 g	赤		しお こしょう	0.03 g	黄
	脂質	0.5 g	赤		みず	130 g	黄
		120 g	赤		エネルギー	636 kcal	黄
29日（土）	みず	2 g	赤	30日（日）	たんぱく質	20.6 g	黄
	エネルギー	2 g	赤		脂質	23.1 g	黄
	たんぱく質	0.5 g	赤		エネルギー	652 kcal	黄
	脂質	0.5 g	赤		たんぱく質	28.7 g	黄
		120 g	赤		脂質	19.8 g	黄

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
26日（木）	ごはん こめ	80 g	黄	27日（金）	きなこあげパン パン	1 こ	黄
	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	1 本	赤		こめあぶら きなこ	8 g	黄
	あじのしょうがやき あじのしょうがやき	1 本	赤		グラニューとう	2 g	黄
	ちくぜん とりにく	1 こ	赤		ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	4 g	黄
	こめあぶら ごぼう	15 g	赤	28日（土）	コーンとえだまめのソテー えだまめ	15 g	乳
29日（土）	にんじん さやえんどう	0.5 g	黄		コーン	15 g	赤
	れんこん こんにゃく	12 g	緑		こめあぶら しお	0.5 g	豆
	こいくちしょうゆ	3 g	緑		こしょう	0.05 g	黄
	さとう	8 g	緑		はくさいのスープに ウインナー	0.01 g	緑
30日（日）	みりん	2 g	黄	31日（月）	ベーコン あかぶどうしゅ	10 g	赤
	せいしゅ かつおパック	0.5 g	黄		にんにく こめあぶら	5 g	赤
	にぼし みず	0.1 g	黄		じゃがいも たまねぎ	0.2 g	緑
	エネルギー	0.1 g	黄		にんじん だいこん	0.5 g	黄
	たんぱく質	10 g	黄		はくさい コンソメ	50 g	黄
1日（月）	じゃがいものみそしる あぶらあげ	4 g	赤	2日（火）	ローリエ（パウダー） しお	20 g	黄
	とうふ じゃがいも	20 g	赤		こしょう みず	15 g	黄
	たまねぎ みずな	30 g	黄		ひとくちゼリー（アセロラ） ひとくちゼリー（アセロラ）	20 g	黄
	みそ かつおパック	20 g	黄		わくわく	15 g	黄
	にぼし みず	3 g	黄		エネルギー	641 kcal	黄
3日（水）	みず	8 g	黄	4日（木）	たんぱく質	22.2 g	黄
	エネルギー	2 g	黄		脂質	25.8 g	黄
	たんぱく質	0.5 g	黄		エネルギー	641 kcal	黄
	脂質	0.5 g	黄		たんぱく質	22.2 g	黄
		130 g	黄		脂質	25.8 g	黄

※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							
㊦	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	缶	いか	ら	いくら	ホ	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	ハ	バナナ	豚	豚肉	マ	マカダミアナッツ
モ	もも	芋	やまいも	り	りんご	ゼ	ゼラチン

旬

しゅん しよくざい

旬の食材

かみかみ献立

こんだて

わく

ちさんちしょう

地産地消

わくわく献立

こんだて

かしはしきよういくいんかい

しよくざい 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

しよくひんなど げんざいりよう わ しりよう 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

🔍

月平均栄養価 エネルギー 620kcal たんぱく質 25.5g 脂質 20.1g

## 大和野菜

『大和野菜』には、奈良県の特産品として特徴をアピールできる「大和の伝統野菜」と「大和のこだわり野菜」があります。

### 「大和の伝統野菜」

昔から奈良県で生産されていることが確認されている品種です。  
地域の歴史や文化を受け継いだ特別な栽培方法などによって「味、  
香り、形態、来歴」などに特徴があります。  
給食で使っている「大和まな」も大和の伝統野菜の一つです。

### 「大和のこだわり野菜」

栽培や収穫・出荷に手間をかけ、栄養やおいしさを増した  
こだわりの野菜や奈良県オリジナルの野菜です。  
大和ふとねぎや香りごぼうなどがあります。

2月19日（木）の給食では「大和の伝統野菜」の一つである「片平あかね」がでます！  
【片平あかね】

「かぶ」といえば白くて丸いものを思い浮かべる人が多いと思いますが、奈良県の山添村では、  
根の先まで赤くて細長いかぶが昔から栽培されています。漬物やサラダなどに使われます。  
給食では酢につけることで芯まできれいな赤い色にそまった片平あかねの漬物を使い、  
おひたしにしています。

