

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)	むぎごはん				2日 (火)	パン				3日 (水)	あなごめし				4日 (木)	わかめごはん					
	こめ	72g	黄			パン	1こ	黄	乳麦			こめ	80g	黄		麦		わかめごはん	72g	黄	
	むぎ	8g	黄			ぎゅうにゅう	1本	赤	乳			あなご	16g	赤		麦	豆	むぎ	8g	黄	
	ぎゅうにゅう	1本	赤	乳		ぎゅうにゅう	1本	赤	乳			せいしゅ	0.2g	黄				わかめごはんのもと	1.75g	赤	
	シュウマイ(1~3年生は1こ)					しろみずかなのフライ	1こ	赤	麦			みりん	0.7g	黄				ぎゅうにゅう	1本	赤	乳
	シュウマイ	2こ	赤	麦豚		しろみずかなのフライ(ホキ)	1こ	赤	麦			さとう	0.8g	黄				いかのてんぷら			
	やきビーフン					こめあぶら	4g	黄				こいくちしょうゆ	1.2g	黄		麦	豆	いかのてんぷら	1こ	赤	麦
	ビーフン	5g	黄	豚		やさいのツナいため						ぎゅうにゅう	1本	赤		乳		いかのてんぷら	5g	黄	麦
	ベーコン	10g	赤	豚		ツナ	10g	赤	緑		緑	ちくせんにゅう	12g	赤		鶏	豆	こめあぶら	5g	黄	
	せいしゅ	0.2g	黄			キャベツ	10g	黄	緑		緑	とりにく	15g	赤		鶏	豆	ごぼう	25g	黄	緑
	こめあぶら	0.5g	黄			ほうれんそう	15g	黄	緑		緑	あつあげ	0.3g	赤		鶏	豆	にんじん	5g	黄	緑
	にんじん	5g	黄	緑		コンソメ	0.2g	黄				こめあぶら	0.5g	赤		鶏	豆	さとう	0.6g	黄	
	キャベツ	20g	黄	緑		しお	0.1g	黄				せいしゅ	0.5g	黄				こいくちしょうゆ	0.5g	黄	麦
	きくらげ	1g	黄	緑		こしょう	0.01g	黄				ごぼう	8g	黄		緑	緑	ごま	1g	黄	
	あおねぎ	3g	黄	緑		ズツパ						にんじん	10g	黄		緑	緑	マヨネーズ	4g	黄	
ちゅうかスープ(ごまめき)	0.3g	黄	緑	ベーコン	10g	赤	緑	豚	ベーコン	10g	赤	緑	豚								
オイスターソース	0.2g	黄	緑	にんにく	0.2g	赤	緑	豚	にんにく	0.2g	赤	緑	豚								
こいくちしょうゆ	1.5g	黄	緑	あかぶどうしゅ	0.3g	赤	緑	豚	あかぶどうしゅ	0.3g	赤	緑	豚								
しお	0.02g	黄		こめあぶら	0.3g	黄			こめあぶら	4g	黄	麦	豆								
こしょう	0.01g	黄		じゃがいも	20g	黄	緑	緑	じゃがいも	20g	黄	緑	緑								
ごもくスープ				にんじん	10g	黄	緑	緑	にんじん	10g	黄	緑	緑								
ぶたにく	10g	赤	豚	パセリ(かんそう)	0.02g	赤	緑	緑	パセリ(かんそう)	0.02g	赤	緑	緑								
こめあぶら	0.1g	黄		たまねぎ	30g	黄	緑	緑	たまねぎ	30g	黄	緑	緑								
せいしゅ	0.5g	黄		ソテーオニオン	10g	黄	緑	緑	ソテーオニオン	10g	黄	緑	緑								
とうふ	25g	赤	豆	ひよこめめ	3g	黄			ひよこめめ	3g	黄										
たまねぎ	15g	黄	緑	コンソメ	1.3g	黄			コンソメ	1.3g	黄										
はくさい	15g	黄	緑	うすくちしょうゆ	1g	黄			うすくちしょうゆ	1g	黄										
チンゲンサイ	10g	黄	緑	こしょう	0.02g	黄			こしょう	0.02g	黄										
ちゅうかスープ(ごまめき)	1.2g	黄	緑	しお	0.1g	黄			しお	0.1g	黄										
うすくちしょうゆ	2g	黄	緑	さとう	0.1g	黄			さとう	0.1g	黄										
しお	0.1g	黄		みず	120g	黄			みず	120g	黄										
こしょう	0.03g	黄																			
みず	130g	黄																			
エネルギー	601	kcal			エネルギー	578	kcal			エネルギー	614	kcal			エネルギー	647	kcal				
たんぱく質	25.4	g			たんぱく質	26.5	g			たんぱく質	24.1	g			たんぱく質	21.9	g				
脂質	16.8	g			脂質	21.7	g			脂質	17.5	g			脂質	23.7	g				
5日 (金)	ごはん				8日 (月)	むぎごはん				9日 (火)	ナン				10日 (水)	ごはん					
	こめ	80g	黄			こめ	72g	黄				ナン	1こ	黄		麦		こめ	80g	黄	
	ぎゅうにゅう	1本	赤	乳		むぎ	8g	黄				ぎゅうにゅう	1本	赤		乳		ぎゅうにゅう	1本	赤	乳
	にくじやが					ぎゅうにゅう	1本	赤	乳			キーマカレー						あじのびりからやき			
	ぶたにく	20g	赤	豚		ぶたにくのしょうがやき						とりひきにく	20g	赤		鶏		あじのびりからやき	1こ	赤	麦
	せいしゅ	1g	黄			ぶたにく	45g	赤	豚			ソテーオニオン	15g	黄		緑	緑	かみかみキャベツのおひたし			
	じゃがいも	80g	黄	緑		たまねぎ	20g	黄	緑		緑	たまねぎ	60g	黄		緑	緑	キャベツ	30g	黄	緑
	たまねぎ	60g	黄	緑		きりぼしだいこん	1.5g	黄	緑		緑	じゃがいも	30g	黄		緑	緑	あじつきだいず	4g	赤	豆
	にんじん	15g	黄	緑		にんにく	0.2g	赤	緑		緑	にんじん	20g	黄		緑	緑	みず	3g	黄	
	こんにやく	15g	黄	緑		しょうが	0.5g	黄	緑		緑	しょうが	0.5g	黄		緑	緑	さとう	0.3g	黄	
	グリーンピース	5g	黄	緑		こめあぶら	0.5g	黄				にんにく	0.2g	赤		緑	緑	こいくちしょうゆ	0.6g	黄	麦
	さとう	4g	黄			ぎょうざ	1g	黄				ホールトマト	10g	黄		緑	緑	じゃがいも	20g	赤	豆
	こいくちしょうゆ	7g	黄	麦		みりん	1g	黄				カレールー(あまくち)	15g	黄		麦	豆	あつあげ	20g	赤	豆
	みりん	1g	黄			せいしゅ	0.5g	黄				ウスターソース	4g	黄				とりにく	10g	赤	鶏
	こめあぶら	0.5g	黄			こいくちしょうゆ	4g	黄	麦		豆	トマトケチャップ	5g	黄				せいしゅ	0.5g	黄	
みず	10g	黄		みず	130g	黄			あかぶどうしゅ	1g	黄			こめあぶら	0.5g	黄	麦				
じゃやとピーマンのいりに				ぎやべつめつ					こめあぶら	1g	黄			じゃがいも	55g	黄	緑				
ちりめんじゃこ	8g	赤	豆	ベーコン	5g	赤	緑	豚	みず	60g	黄			たまねぎ	55g	黄	緑				
せいしゅ	0.2g	黄		キャベツ	25g	黄	緑	緑	かみかみサラダ					にんじん	15g	黄	緑				
ピーマン	15g	黄	緑	チンゲンサイ	10g	黄	緑	緑	きりぼしだいこん	2g	黄	緑	緑	こんにやく	10g	黄	緑				
こめあぶら	1g	黄		こめあぶら	0.5g	黄			きゅうり	10g	黄	緑	緑	いんげんまめ	5g	黄	緑				
ごま	1g	黄		こしょう	0.01g	黄			ごま	1g	黄			さとう	4g	黄					
さとう	0.8g	黄		しお	0.1g	黄			こいくちしょうゆ	0.8g	黄	麦	豆	こいくちしょうゆ	7g	黄	麦				
みりん	1g	黄		みぞしる					マヨネーズ	4g	黄	麦	豆	みりん	2g	黄					
こいくちしょうゆ	0.7g	黄	麦	あぶらあげ	4g	赤	豆		ペビーチーズ	1こ	赤	乳		みず	35g	黄					
ごとうまめ				とうふ	20g	赤	豆														
こくとうまめ	1こ	赤	麦	はくさい	20g	黄	緑	緑													
エネルギー	615	kcal			えのきたけ	8g	黄	緑	緑												
たんぱく質	24.1	g			にんじん	5g	黄	緑	緑												
脂質	13.6	g			かぼちゃ	15g	黄	緑	緑												
11日 (木)	うめごはん				12日 (金)	ごはん				15日 (月)	ごはん				16日 (火)	こめごはん					
	こめ	80g	黄			こめ	80g	黄				こめ	80g	黄				こめごはん	1こ	黄	乳麦
	うめ(かんそう)	1.8g	黄	豆		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
	ごま	2g	黄			ぎゅうにゅう	1本	赤	乳			ざわらにのつけ						ぎゅうにゅう	1本	赤	乳
	だしこんぶ	0.3g	黄			ざわらにのつけ	1切	赤	緑		黄	さばのおしこうじやき	1こ	赤		鯖		オムレツ	1こ	赤	卵
	ぎゅうにゅう	1本	赤	乳		しょうが	1.2g	黄	緑		黄	なつげのきんぴら						オムレツ	1こ	赤	卵
	チキンチキンごぼう					さとう	1.5g	黄				とりにく	10g	赤		鶏		ラダトカーユ			
	とりにく(でんぶんつき)	40g	赤	鶏		せいしゅ	2g	黄				せいしゅ	0.3g	黄				ベーコン	5g	赤	豚
	こめあぶら	5g	黄			みりん	2g	黄				こめあぶら	0.5g	黄		緑	緑	オリーブあぶら	0.2g	黄	緑
	ごぼう	5g	黄	緑		こいくちしょうゆ	2g	黄	麦		豆	ごぼう	10g	黄		緑	緑	ソテーオニオン	5g	黄	緑
	かたくりこ	0.3g	黄	緑		みず	10g	黄				にんじん	5g	黄		緑	緑	ズッキーニ	10g	黄	緑
	こめあぶら	2g	黄			ひじきのために						ごぼう	10g	黄		緑	緑	トマト	2g	黄	緑
	えだまめ	5g	黄	緑		ひらてん	15g	赤	豆			にんじん	5g	黄		緑	緑	ホールトマト	10g	黄	緑
	さとう	2g	黄			だいず	5g	赤	豆			こんにやく	5g	黄		緑	緑	ピーマン	3g	黄	緑
	みりん	2g	黄			いんげんまめ	5g	黄	緑		豆	ならづけ(うり)	3g	黄				あかピーマン	3g	黄	緑
せいしゅ	1.5g	黄		ひじき	8g	黄	緑	豆	さとう	1.2g	黄			きピーマン	3g	黄	緑				
こいくちしょうゆ	3g	黄	麦	にんじん	7g	黄	緑	豆	こいくちしょうゆ	1.5g	黄	麦	豆	にんにく	0.1g	黄	緑				
だしこんぶ	0.1g	黄		さとう	1.2g	黄			あぶらあげ	4g	赤	豆		トマトケチャップ	1.7g	黄	緑				
かつおパック	0.1g	黄		みりん	0.5g	黄			とうがん	15g	黄	緑	緑	ローリエ(パウダー)	0.01g	黄					
みず	10g																				

※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。

Main menu table with columns for date, material name, quantity, color, and allergen. It is organized into a grid by date (17th, 23rd, 29th) and meal type (breakfast, lunch, dinner). Includes sub-sections for 'Local Product Consumption' and 'Allergen Information'.

月平均栄養価 エネルギー 613kcal/日 たんぱく質 25.4g/日 脂質 19.0g/日

※今月使用の地産物(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、えび及びかにを捕食している可能性があります。

※「●」印は、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。

Table of allergen information with columns for item name and corresponding allergen type (e.g., wheat, eggs, fish).

旬 (Seasonal) icons and text: 旬の食材, 地産地消, 骨に注意して食べましょう.

6月は食育月間 (June is Food Education Month) graphic with a child eating and various food icons.

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 (Shimazumi City School Lunch) logo and QR code.