

2026年

7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

小学校

材料名	分量	3色	アレルギー	材料名	分量	3色	アレルギー	材料名	分量	3色	アレルギー	材料名	分量	3色	アレルギー
ごはん こめ	80 g	黄		なつやさいカレー こめ	72 g	黄	豚	わかめごはん こめ	72 g	黄	豚	ごはん こめ	80 g	黄	
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳	むぎ	8 g	黄		わかめごはんのもと	1.75 g	黄	赤	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳
さわらのにつけ				ぶたにく	20 g	黄		ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳	おろしハンバーグ ほしがたハンバーグ	1 こ	赤	豆 鶏 豚
さわら	1 切	赤	緑	こめあぶら	0.5 g	黄	緑	コーンフライ コーンフライ	1 こ	黄	麦 豆	だいこんおろし	12 g	黄	緑
しょうが	1.2 g	黄		にんにく	0.2 g	黄	緑	こめあぶら	5 g	黄		さとう	1 g	黄	
さとう	1.5 g	黄		あかぶどうしゅ	1 g	黄	緑	もみり きゅうり	10 g	緑	緑	こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
せいしゅ	2 g			かぼちゃ	15 g	緑	緑	キャベツ	25 g	黄	緑	みりん	2 g		
みりん	2 g			たまねぎ	60 g	緑	緑	ごま	2 g	黄	麦 豆	せいしゅ	2 g		
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆	なす	10 g	黄	緑	こいくちしょうゆ	1.1 g	黄	麦 豆	かたくりこ	0.2 g	黄	
みず	10 g			こめあぶら	1 g	黄	緑	さとう	0.8 g	黄		みず	1 g		
ごもくきんぴら とりにく	5 g	赤	鶏	ピーマン	5 g	黄	豆 り	さとう	0.3 g			なつやさいサラダ コーン	10 g	緑	緑
いんげんまめ	5 g	黄	緑	えだまめ	5 g	黄	豆 り	キャベツ	25 g	黄	麦 豆	きゅうり	6 g	緑	緑
にんじん	10 g	緑	緑	りんごピューレ	4 g	黄	豆 り	ごま	2 g	黄		キャベツ	20 g	黄	緑
ごぼう	11 g	緑	黄	トマトピューレ	1 g	黄	麦 豆 り	こいくちしょうゆ	1.1 g	黄	麦 豆	オリーブあぶら	0.4 g	黄	
ごま	1.5 g	黄	黄	カレーウ (ちゅうから)	3 g	黄		さとう	0.3 g			こいくちしょうゆ	1.8 g		麦 豆
こめあぶら	0.5 g	黄		カレーウ (あまくち)	12 g	黄		こくもつす	0.3 g			さとう	1.2 g		
さとう	1 g			ウスターソース	3 g			さとう	0.3 g			こくもつす	1.8 g		
せいしゅ	0.5 g		麦 豆	みず	60 g			さわらにわん ぶたにく	11 g	赤	豚	しお	0.01 g		
こいくちしょうゆ	3 g			ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳	せいしゅ	1 g			たなばたそうめんじる あぶらあげ	4 g	赤	豆
あつあげのみそしる あつあげ	15 g	赤	豆	キャベツとブロッコリーのサラダ とりささみ	5 g	赤	鶏 麦	こめあぶら	0.3 g	黄	緑	かまぼこ	8 g	赤	麦
わかめ	0.2 g	赤	黄	マカロニ	0.5 g	黄	緑	だいにん	20 g	緑	緑	ふしそめん	7 g	黄	麦
じゃがいも	20 g	黄	緑	ブロッコリー	10 g	黄	緑	ごぼう	10 g	緑	緑	とうがん	15 g	黄	緑
たまねぎ	20 g	黄	緑	キャベツ	25 g	黄	緑	たけのこ	6 g	黄	緑	たまねぎ	25 g	黄	緑
だいこん	20 g	黄	緑	しお	0.05 g		豆	えのきたけ	8 g	黄	緑	にんじん	6 g	黄	緑
みそ	8 g		豆	こしょう	0.01 g			こんにゃく	8 g	黄	緑	オクラ	3 g		
かつおパック	2 g			マヨネーズ	5 g	黄	豆	あおねぎ	5 g		麦 豆	かつおパック	2.5 g		
にぼし	0.5 g							うすくちしょうゆ	3 g			だしこんぶ	0.5 g		麦 豆
みず	130 g							しお	0.3 g			オクラ	3 g		
								だしこんぶ	0.5 g			かつおパック	2.5 g		
								かつおパック	2.5 g			だしこんぶ	0.5 g		
								みず	130 g			うすくちしょうゆ	2 g		
												しお	0.2 g		
												みず	135 g		
					</										