

※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（水）	ごはん こめ	80 g	黄		3日（木）	チキンカレーライス こめ	72 g	黄		4日（金）	むぎごはん こめ	72 g	黄		7日（月）	むぎごはん こめ	72 g	黄	
	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳		むぎ とりにく	8 g	黄	鶏		むぎ ぎゅうにゅう	8 g	黄			むぎ ぎゅうにゅう	8 g	黄	
	あじフライ	1 こ	赤	麦 豆		こめあぶら	20 g	黄			ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳		いわしのおろしに	1 本	赤	乳
	こめあぶら	4 g	黄			あかぶどうしゅ	1 g	黄			ぶたにくのしょうがやき	1 本	赤	乳		いわし	1 こ	赤	
	ぶたにくとごぼうのごまいため					じゃがいも	50 g	黄			ぶたにく	45 g	赤	豚		さとう	0.9 g	黄	
	ぶたにく	15 g	赤	豚		たまねぎ	20 g	黄			たまねぎ	30 g	赤	豚		せいしゅ	0.6 g	黄	
	こめあぶら	0.5 g	黄			グリーンピース	55 g	緑			にんにく	0.2 g	緑			みりん	1.7 g	麦 豆	
	こんにゃく	10 g	黄			にんにく	5 g	緑			しょうが	0.5 g	緑			こいくちしょうゆ	1.1 g	麦 豆	
	ごぼう	10 g	緑			こめあぶら	0.2 g	黄			こめあぶら	0.5 g	黄			みず	1.7 g	麦 豆	
	いんげんまめ	5 g	緑			りんごピューレ	2 g	緑	り		さとう	1 g	黄			だいこんおろし	9 g	緑	
●	しょうが	0.3 g	緑		●	トマトピューレ	3 g	黄	麦 豆 り	●	せいしゅ	0.5 g	麦 豆	●	こうやどうふのもの	5 g	赤	豆	
	さとう	1.5 g	黄			カレーウ（ちゅうから）	3 g	黄	麦 豆 り		きゃべつ	30 g	緑			にんじん	5 g	赤	豆
	せいしゅ	0.5 g	黄			カレーウ（あまくち）	12 g	黄	麦 豆 り		あかピーマン	3 g	緑			グリーンピース	3 g	緑	
	こいくちしょうゆ	2 g	黄	麦 豆		コンソメ	0.4 g	黄	鶏		こめあぶら	0.5 g	黄			ほししいたけ	0.5 g	緑	
	ごま	2 g	黄	ゴ		トンカツソース	0.5 g	黄			こしょう	0.01 g	黄			さとう	2 g	黄	
	やさいのみそしる					ウスターソース	3 g	黄			しお	0.1 g	黄			みりん	0.5 g	麦 豆	
	あぶらあげ	4 g	赤	豆		みず	70 g	黄			じゃがいものみそしる	4 g	赤		豆	うすくちしょうゆ	2.5 g	麦 豆	
	とうふ	15 g	赤			ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳		あぶらあげ	30 g	黄		豆	しお	0.1 g		
	こまつな	10 g	緑			ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳		じゃがいも	30 g	黄		豆	かつおパック	0.1 g		
	●	たまねぎ	20 g	緑			●	ゴールスローサラダ	30 g		緑		●		だいこん	15 g	赤	豆	●
じゃがいも		20 g	黄		キャベツ	5 g		緑		にんじん	5 g	赤		豆	あぶらあげ	4 g	赤	豆	
にんじん		6 g	緑		コーン	5 g		緑		あおねぎ	5 g	赤		豆	たまねぎ	15 g	黄		
みそ		8 g	赤	豆	コーンスロートレッシング	4 g	黄		みそ	8 g	赤	豆		さといも	15 g	黄			
かつおパック		2 g			ベビーチーズ	1 こ	赤	乳	かつおパック	2 g	赤	豆		ごぼう	5 g	黄			
にぼし		0.5 g			ベビーチーズ	1 こ	赤	乳	にぼし	0.5 g	赤	豆		こんにゃく	10 g	黄			
みず		130 g			ベビーチーズ	1 こ	赤	乳	みず	130 g	赤	乳 ゼ		あおねぎ	5 g	黄			
					ベビーチーズ	1 こ	赤	乳	ヨーグルト	1 こ	赤	乳 ゼ		しょうが	0.5 g	黄			
					ベビーチーズ	1 こ	赤	乳	ヨーグルト	1 こ	赤	乳 ゼ		しおこうじ	4 g	黄			
					ベビーチーズ	1 こ	赤	乳				うすくちしょうゆ		2 g	麦 豆				
					ベビーチーズ	1 こ	赤	乳				せいしゅ		0.3 g					
					ベビーチーズ	1 こ	赤	乳				こめあぶら		0.5 g	黄				
エネルギー	613	kcal		エネルギー	627	kcal		エネルギー	633	kcal		エネルギー	593	kcal					
たんぱく質	25.3	g		たんぱく質	21.3	g		たんぱく質	28.0	g		たんぱく質	26.1	g					
脂質	18.4	g		脂質	19.3	g		脂質	19.2	g		脂質	16.5	g					
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
8日（火）	パン パン	1 こ	黄	乳 麦	9日（水）	さつまいもごはん こめ	73 g	黄		10日（木）	ごはん こめ	80 g	黄		11日（金）	ごはん こめ	80 g	黄	
	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳		さつまいも	20 g	黄			ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳		ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳
	ハンバーグのデミグラスソースかけ					だしこんぶ	0.3 g	黄			さつまいものあんかけ	1 こ	赤	豆		さつまいものあんかけ	1 こ	赤	豆
	ハンバーグ	1 こ	赤	豆 鶏 豚		しお	0.5 g	黄			とうふいりさつまいも	1 こ	赤	豆		さつまいものあんかけ	1 こ	赤	豆
	デミグラスソース	10 g	赤	麦 鶏		ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳		さとう	1.8 g	黄	麦 豆		ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳
	トマトケチャップ	3 g	緑			ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳		こいくちしょうゆ	1.6 g	黄			ぶたにく	30 g	赤	豚
	トマトピューレ	3 g	緑			さつまいものたつたあげ	1 こ	赤	麦 豆		みりん	0.3 g	黄			せいしゅ	0.5 g	緑	
	ウスターソース	0.3 g	黄			こめあぶら	4 g	黄			さとう	0.3 g	黄			にんじん	15 g	緑	
	さとう	0.3 g	黄			きつあえふ	15 g	緑			かたくりこ	0.3 g	黄			はくさい	80 g	緑	
	みず	3 g	黄			ほうれんそう	20 g	緑	卵 麦 豆		みず	5 g	黄			たまねぎ	60 g	緑	
●	かたくりこ	0.3 g	黄			きんしたまご	8 g	赤		●	ぶたにくとキャベツのいために	15 g	赤	豚	●	たまねぎ	8 g	緑	
	ほうれんそうとツナのソテー					さとう	0.3 g	黄	麦 豆		ぶたにく	0.3 g	赤	豚		チンゲンサイ	15 g	緑	
	ツナ	15 g	赤			こいくちしょうゆ	1.1 g	黄	麦 豆		せいしゅ	0.1 g	黄			しょうが	0.5 g	黄	
	ほうれんそう	15 g	緑		●	にゅうめん	6 g	黄	麦 豆		こめあぶら	0.5 g	黄			ほししいたけ	0.5 g	黄	
	キャベツ	15 g	緑			あぶらあげ	4 g	赤	豆		キャベツ	20 g	緑			こめあぶら	0.5 g	黄	
	しょうが	0.1 g	黄			かまぼこ	5 g	赤			にんじん	6 g	緑			さとう	0.3 g	黄	
	さとう	0.3 g	黄			たまねぎ	20 g	緑			こいくちしょうゆ	1.8 g	黄	麦 豆		うすくちしょうゆ	1.5 g	麦 豆	
	こいくちしょうゆ	1.1 g	黄	麦 豆		にんじん	6 g	緑			みず	0.8 g	黄			ちゅうかスープ（ごまぬき）	2 g	豆 鶏 豚	
	マカロニスープ					あおねぎ	5 g	緑			あつあげのみそしる	15 g	赤	豆		しお	0.1 g		
	とりにく	10 g	赤	鶏		かまぼこ	5 g	赤			あつあげ	0.2 g	赤	豆		こしょう	0.03 g	黄	
	こめあぶら	0.2 g	黄		●	だいたい	20 g	緑			わかめ	20 g	赤	豆		かたくりこ	2 g	黄	
しろぶどうしゅ	0.3 g	黄		たまねぎ		20 g	緑		だいこん	20 g	赤	豆	ごぼう	6 g	黄				
こめこマカロニ	3 g	黄		にんじん		6 g	緑		かたくりこ	20 g	赤	豆	こいなし	6 g	黄				
たまねぎ	25 g	黄		あおねぎ		5 g	緑		たまねぎ	20 g	赤	豆	こいなし	6 g	黄				
じゃがいも	25 g	黄		かつおパック		2.5 g	緑		はくさい	20 g	赤	豆	こめあぶら	4 g	黄				
にんじん	10 g	黄		だしこんぶ		0.5 g	緑	麦 豆	みそ	8 g	赤	豆	ごま	1.2 g	黄				
セロリー	3 g	緑		うすくちしょうゆ		2 g	緑	麦 豆	かつおパック	2 g	赤	豆	さとう	1.4 g	黄				
パセリ（かんそう）	0.02 g	緑		しお		0.2 g	黄		にぼし	0.5 g	赤	豆	こいくちしょうゆ	1.5 g	麦 豆				
コンソメ	1.5 g	緑	鶏	みず		135 g	黄		みず	130 g	黄		みりん	1.5 g	麦 豆				
しお	0.1 g	黄		エネルギー	584	kcal		エネルギー	606	kcal		エネルギー	618	kcal					
こしょう	0.03 g	黄		たんぱく質	22.7	g		たんぱく質	21.7	g		たんぱく質	23.6	g					
みず	130 g	黄		脂質	18.0	g		脂質	21.2	g		脂質	16.6	g					
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
14日（月）	ごはん こめ	80 g	黄		15日（火）	パン パン	1 こ	黄	乳 麦	16日（水）	むぎごはん こめ	72 g	黄		17日（木）	ごはん こめ	80 g	黄	
	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳		ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳		むぎ ぎゅうにゅう	8 g	黄			むぎ ぎゅうにゅう	8 g	黄	
	とりにくのてりに					サーモンフライ	1 こ	赤	麦 鶏 豆		ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳		ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳
	とりにく	50 g	赤	鶏		サーモンフライ	1 こ	赤	麦 鶏 豆		ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳		ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳
	たまねぎ	20 g	黄			こめあぶら	4 g	黄			たまごやき	1 こ	赤	卵		たまごやき	1 こ	赤	卵
	こめあぶら	0.5 g	黄			コーンとえだまめのソテー					たまごやき	1 こ	赤	卵		ちヂミ	1 こ	黄	豆 鶏 豚
	しょうが	0.5 g	黄			えだまめ	15 g	緑	豆		なすのみそいため	10 g	赤	豚		ちヂミ	5 g	黄	
	さとう	2 g	黄			コーン	15 g	緑			ぶたにく	10 g	赤	豚		ひじきのナムル	20 g	緑	
	せいしゅ	2 g	黄			コーン	0.5 g	黄			せいしゅ	0.3 g	緑	豚		こまつな	5 g	黄	
	みりん	1 g	黄			こめあぶら	0.05 g	黄			なす	20 g	緑			にんじん	5 g	緑	
●	こいくちしょうゆ	3 g	黄	麦 豆	●	しお	0.01 g		●	こめあぶら	1.5 g	黄		●	ひじき	10 g			

※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
18日(金)	ごはん				24日(木)	ごはん				25日(金)	ごはん				28日(月)	むぎごはん			
	こめ	80 g	黄			こめ	80 g	黄			こめ	80 g	黄			こめ	72 g	黄	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう					むぎ	8 g	黄	
	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		ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳
	さばのしおやき					シュウマイ (1~3年生は1こ)					メンチカツ					きれいのからあげ			
	さばのしおやき	1 こ	赤	鯖		シュウマイ	2 こ	赤	麦豚		メンチカツ	1 こ	赤	麦豆鶏豚		きれいのからあげ	1 こ	赤	
	こっばなます					ちゅうかサラダ					こめあぶら	4 g	赤	黄		こめあぶら	4 g	赤	黄
	あぶらあげ	2 g	赤	豆		とりささみ	8 g	赤	鶏		こまつな	4 g	赤	緑		れんごんのサラダ			
	きりぼしだいこん	2 g	緑			キャベツ	15 g	緑	緑		だいす	15 g	赤	緑		ツナ	5 g	赤	緑
	にんじん	6 g	緑	麦豆		コーン	5 g	緑	緑		こまつな	15 g	赤	緑		れんごん	15 g	赤	緑
19日(土)	うすくちしょうゆ	0.7 g			25日(金)	ごまあぶら	0.3 g		ゴ	15日(金)	さとう	0.3 g		黄	28日(月)	コーン	5 g	赤	緑
	さとう	0.5 g	黄			こいくちしょうゆ	1.8 g		麦豆		こいくちしょうゆ	1.2 g		麦豆		こいくちしょうゆ	0.8 g		麦豆
	だしこんぶ	0.1 g				こくもつす	1.2 g		黄		すましじる	7 g	赤	赤		さとう	0.5 g		黄
	かつおパック	0.1 g				ごま	0.5 g		黄		かまぼこ	4 g	赤	赤		マヨネーズ	5 g		黄
	みず	5 g				はるさめのスープ					あぶらあげ	20 g	赤	緑		とりごぼろじる			赤
	さとう	1 g	黄			ベーコン	10 g	赤	豚		だいこん	10 g	黄	緑		とりにく	20 g		鶏
	こくもつす	1 g				こめあぶら	0.2 g		黄		さといも	10 g	黄	緑		せいしゅ	0.5 g		
	みそ	2 g	赤	豆		はくさい	15 g		緑		たまねぎ	20 g		緑		こめあぶら	0.5 g		黄
	こなからし	0.04 g				だいこん	15 g		緑		にんじん	6 g		緑		ごぼう	10 g		黄
	ぼっかけじる					たまねぎ	15 g		緑		えのきたけ	8 g		緑		にんじん	5 g		緑
20日(日)	あつあげ	15 g	赤	豆	26日(土)	はるさめ	4 g		黄	26日(土)	かつおパック	2.5 g		麦豆	29日(火)	とうふ	20 g		赤
	たまねぎ	30 g	緑			チンゲンサイ	10 g		緑		だしこんぶ	0.5 g				たまねぎ	15 g		緑
	ごぼう	10 g	緑			にんじん	10 g		緑		しお	0.3 g				あおねぎ	5 g		緑
	ほししいたけ	0.5 g	緑			ちゅうかスープ (ごまぬき)	1.2 g		豆鶏豚		うすくちしょうゆ	130 g				しょうが	1.5 g		緑
	こんにゃく	10 g	黄			うすくちしょうゆ	2 g		麦豆		つきみだんご					うすくちしょうゆ	4 g		麦豆
	こまつな	10 g	緑	麦豆		しお	0.2 g				つきみだんご	1 袋	黄			しお	0.3 g		
	うすくちしょうゆ	2 g				こしょう	0.03 g									かつおパック	2.5 g		
	だしこんぶ	0.5 g				みず	130 g									だしこんぶ	0.5 g		
	かつおパック	3 g														みず	130 g		
	みず	130 g																	
エネルギー		605	kcal		エネルギー		588	kcal		エネルギー		647	kcal		エネルギー		596	kcal	
たんぱく質		21.6	g		たんぱく質		23.4	g		たんぱく質		20.2	g		たんぱく質		26.0	g	
脂質		22.1	g		脂質		15.4	g		脂質		16.5	g		脂質		19.8	g	

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
29日(火)	パン				30日(水)	ごはん			
	パン	1 こ	黄	乳麦		こめ	80 g	黄	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳		ぎゅうにゅう	1 本	赤	乳
	あきなすのミートスパゲティ					さんまのなんばんづけ			
	スパゲティ	32 g	黄	麦		さんま (でんぶんつき)	1 こ	赤	黄
	オリーブあぶら	0.3 g	黄	牛		こめあぶら	3 g	黄	黄
	ぎゅうにく	20 g	赤			さとう	2.5 g		
	オリーブあぶら	0.5 g	黄			みりん	1 g		
	たまねぎ	50 g	緑			こくもつす	3 g		麦豆
31日(木)	にんじん	10 g	緑		1日(金)	こいくちしょうゆ	2 g		麦豆
	なす	10 g	緑			みず	1 g		
	こめあぶら	1 g	黄			ちくわとみずなのいために			
	にんにく	0.3 g	緑			ちくわ	10 g	赤	黄
	ホールトマト	20 g	緑			こめあぶら	0.1 g	黄	緑
	あかぶどうしゅ	1 g				みずな	15 g	黄	緑
	さとう	0.3 g	黄			にんじん	6 g		麦豆
	トマトケチャップ	15 g				こいくちしょうゆ	1.8 g		黄
	トンカツソース	1 g		鶏		さとう	0.8 g		黄
	コンソメ	0.5 g				かつおパック	0.1 g		
2日(金)	しお	0.2 g			2日(金)	にぼし	0.1 g		
	こしょう	0.03 g				みず	0.5 g		豆
	ゆでじる	0.2 g				あかだし			
	カラフルソー					あつあげ	15 g	赤	豆
	キャベツ	20 g	緑			じゃがいも	20 g	赤	黄
	あかピーマン	5 g	緑			えのきたけ	8 g	緑	黄
	きピーマン	5 g	緑			こんにゃく	10 g		豆
	こめあぶら	0.5 g	黄			たまねぎ	20 g		赤
	コンソメ	0.2 g				わかめ	0.2 g		豆
	しお	0.1 g				あかみそ	8 g		
3日(土)	こしょう	0.01 g			3日(土)	かつおパック	2 g		
	いちごジャム					にぼし	0.5 g		
	いちごジャム	1 袋	黄			みず	130 g		
エネルギー		641	kcal		エネルギー		653	kcal	
たんぱく質		24.7	g		たんぱく質		24.3	g	
脂質		17.8	g		脂質		23.5	g	

月平均栄養価 エネルギー 613kcal カロリー たんぱく質 24.0グラム 脂質 18.9グラム

※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。

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					
ㄠ	えび	蟹	かに	麦	小麦
卵	卵	乳	乳	ピ	落花生
鮑	あわび	ㄠ	いか	ら	いくら
カ	カシューナッツ	キ	キウイフルーツ	牛	牛肉
ゴ	ごま	鮭	さけ	鯖	さば
鶏	鶏肉	バナナ	バナナ	豚	豚肉
ㄠ	もも	芋	やまいも	り	りんご

敬老の日



旬 … 旬の食材

ちさんちしょう … 地産地消

ほね … 骨に注意して食べましょう

こんだて … かみかみ献立

こんだて … わくわく献立

かしはしきょういくいいんかい … しょうざい … 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
しょうひんなど … 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

