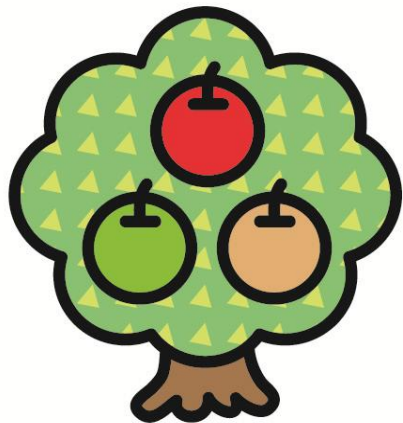


※都合により食材の一部を変更することがあります。
※調理加工品を使用した場合は、主な材料で赤・黄・緑に分類しています。

 	3日(木)					4日(金)					7日(月)									
	材料名					分量	3色	アレルギー	材料名					分量	3色	アレルギー				
	チキンカレーライス					64 g	黄	鶏	むぎごはん					57.6 g	黄	乳				
	こめ					6.4 g	黄		こめ					6.4 g	黄					
	むぎ					16 g	黄		むぎ					6.4 g	黄					
	とりにく					0.4 g	黄		ぎゅうにゅう					0.5 本	赤					
	こめあぶら					0.8 g	黄		ぎゅうにゅう					0.5 本	赤					
	あかぶどうしゅ					40 g	黄		ぶたにくのしょうがやき					36 g	赤					
	じゃがいも					16 g	黄		ぶたにく					24 g	赤					
	にんじん					44 g	黄		たまねぎ					0.16 g	赤					
たまねぎ					4 g	黄	にんにく					0.16 g	赤							
グリーンピース					0.16 g	黄	しょうが					0.4 g	赤							
にんにく					0.4 g	黄	こめあぶら					0.4 g	赤							
こめあぶら					1.6 g	黄	さとう					0.8 g	赤							
りんごピューレ					2.4 g	黄	みりん					0.8 g	赤							
トマトピューレ					2.4 g	黄	せいしゅ					0.4 g	赤							
カレールウ(ちゅうから)					2.4 g	黄	こいくちしょうゆ					3.2 g	赤							
カレールウ(あまくち)					9.6 g	黄	きんぎょのソテー					24 g	赤							
コンソメ					0.32 g	黄	あかピーマン					2.4 g	赤							
トンカツソース					0.4 g	黄	こめあぶら					0.01 g	赤							
ウスターソース					2.4 g	黄	こしょう					0.08 g	赤							
みず					56 g	黄	しお					0.08 g	赤							
ぎゅうにゅう					0.5 本	赤	じゃがいものみそしる					3.2 g	赤							
ぎゅうにゅう					0.5 本	赤	あぶらあげ					24 g	赤							
コールスローサラダ					24 g	赤	じゃがいも					12 g	赤							
キャベツ					4 g	赤	とうふ					12 g	赤							
コーン					3.2 g	赤	だいこん					4 g	赤							
コールスロートレッシング					3.2 g	赤	にんじん					4 g	赤							
ベビーチーズ					1 こ	赤	あおねぎ					6.4 g	赤							
ベビーチーズ					1 こ	赤	みそ					1.6 g	赤							
ベビーチーズ					1 こ	赤	かつおパック					0.4 g	赤							
ベビーチーズ					1 こ	赤	にぼし					0.4 g	赤							
ベビーチーズ					1 こ	赤	みず					104 g	赤							
ベビーチーズ					1 こ	赤	ヨーグルト					1 こ	赤							
ベビーチーズ					1 こ	赤	ヨーグルト					1 こ	赤							
エネルギー					492	kcal	エネルギー					480	kcal	エネルギー					451	kcal
たんばく質					15.8	g	たんばく質					20.9	g	たんばく質					20.1	g
脂質					13.7	g	脂質					13.5	g	脂質					11.5	g

8日(火)	材料名					分量	3色	アレルギー	材料名					分量	3色	アレルギー				
	パン					1 こ	黄	乳麦	ごはん					64 g	黄	乳				
	パン					1 こ	黄		こめ					6.4 g	黄					
	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤		ぎゅうにゅう					0.5 本	赤					
	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤		ぎゅうにゅう					0.5 本	赤					
	ハンバーグ					1 こ	赤		ぎゅうにゅう					0.5 本	赤					
	デミグラスソース					10 g	赤		ぎゅうにゅう					0.5 本	赤					
	トマトケチャップ					3 g	赤		ぎゅうにゅう					0.5 本	赤					
	トマトピューレ					3 g	赤		ぎゅうにゅう					0.5 本	赤					
	ウスターソース					0.3 g	黄		ぎゅうにゅう					0.5 本	赤					
さとう					0.3 g	黄	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
みず					2.4 g	黄	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
かたくりこ					0.24 g	黄	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
ほうれんそうとツナのソテー					12 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
ツナ					12 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
ほうれんそう					12 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
キャベツ					12 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
しょうが					0.08 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
さとう					0.24 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
こいくちしょうゆ					0.88 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
マカロニスープ					8 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
とりにく					0.16 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
こめあぶら					0.24 g	黄	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
しろぶどうしゅ					0.24 g	黄	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
こめマカロニ					2.4 g	黄	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
たまねぎ					20 g	黄	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
じゃがいも					20 g	黄	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
にんじん					8 g	黄	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
セロリー					2.4 g	黄	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
パセリ(かんそう)					0.02 g	黄	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
コンソメ					1.2 g	黄	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
しお					0.08 g	黄	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
こしょう					0.02 g	黄	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
みず					104 g	黄	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
エネルギー					457	kcal	エネルギー					469	kcal	エネルギー					464	kcal
たんばく質					21.6	g	たんばく質					16.0	g	たんばく質					16.8	g
脂質					17.2	g	脂質					16.3	g	脂質					11.7	g

14日(月)	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					64 g	黄	乳麦	むぎごはん					57.6 g	黄	乳				
	こめ					6.4 g	黄		こめ					6.4 g	黄					
	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤		ぎゅうにゅう					0.5 本	赤					
	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤		ぎゅうにゅう					0.5 本	赤					
	とりにく					40 g	赤		ぎゅうにゅう					0.5 本	赤					
	とりにく					16 g	赤		ぎゅうにゅう					0.5 本	赤					
	たまねぎ					0.4 g	赤		ぎゅうにゅう					0.5 本	赤					
	こめあぶら					0.4 g	赤		ぎゅうにゅう					0.5 本	赤					
	しょうが					1.6 g	赤		ぎゅうにゅう					0.5 本	赤					
さとう					1.6 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
せいしゅ					1.6 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
みりん					0.8 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
こいくちしょうゆ					2.4 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
かたくりこ					0.24 g	黄	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
みず					8 g	黄	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
キャベツのかつおあえ					28 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
キャベツ					0.4 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
かつおぶし					0.24 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
さとう					0.24 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
こいくちしょうゆ					0.8 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
さつまいものみそしる					12 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
あつあげ					0.16 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
わかめ					20 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
さつまいも					20 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
だいこん					20 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
にんじん					4 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
みそ					6.4 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
かつおパック					1.6 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
にぼし					0.4 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
みず					108 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
エネルギー					423	kcal	エネルギー					492	kcal	エネルギー					465	kcal
たんばく質					18.2	g	たんばく質					21.7	g	たんばく質					12.3	g
脂質					9.2	g	脂質					17.2	g	脂質					11.9	g

16日(水)	材料名					分量	3色	アレルギー	材料名					分量	3色	アレルギー				
	パン					1 こ	黄	乳麦	むぎごはん					57.6 g	黄	乳				
	パン					1 こ	黄		こめ					6.4 g	黄					
	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤		ぎゅうにゅう					0.5 本	赤					
	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤		ぎゅうにゅう					0.5 本	赤					
	サーモンフライ					1 こ	赤		ぎゅうにゅう					0.5 本	赤					
	サーモンフライ					4 g	赤		ぎゅうにゅう					0.5 本	赤					
	こめあぶら					12 g	赤		ぎゅうにゅう					0.5 本	赤					
	コーン					12 g	赤		ぎゅうにゅう					0.5 本	赤					
	えだまめ					12 g	赤		ぎゅうにゅう					0.5 本	赤					
コーン					12 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
こめあぶら					0.4 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
しお					0.04 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
こしょう					0.01 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
かぼちゃのポタージュ					6.4 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
ベーコン					0.16 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
しろぶどうしゅ					0.16 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
こめあぶら					28 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
かぼちゃペースト					20 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
じゃがいも					24 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
たまねぎ					20 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
かぼちゃ					20 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
パセリ(かんそう)					0.02 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
コンソメ					1.2 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
なまクリーム					1.6 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
しお					0.08 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
こしょう					0.02 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
こめ					1.6 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
ぎゅうにゅう					32 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
みず					36 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
エネルギー					492	kcal	エネルギー					445	kcal	エネルギー					465	kcal
たんばく質					21.7	g	たんばく質					18.1	g	たんばく質					12.3	g
脂質					17.2	g	脂質					13.4	g	脂質					11.9	g

17日(木)	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					64 g	黄	乳	むぎごはん					57.6 g	黄	乳				
	こめ					6.4 g	黄		こめ					6.4 g	黄					
	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤		ぎゅうにゅう					0.5 本	赤					
	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤		ぎゅうにゅう					0.5 本	赤					
	とりにく					40 g	赤		ぎゅうにゅう					0.5 本	赤					
	とりにく					16 g	赤		ぎゅうにゅう					0.5 本	赤					
	たまねぎ					0.4 g	赤		ぎゅうにゅう					0.5 本	赤					
	こめあぶら					0.4 g	赤		ぎゅうにゅう					0.5 本	赤					
	しょうが					1.6 g	赤		ぎゅうにゅう					0.5 本	赤					
さとう					1.6 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
せいしゅ					1.6 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
みりん					0.8 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
こいくちしょうゆ					2.4 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
かたくりこ					0.24 g	黄	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
みず					8 g	黄	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
キャベツのかつおあえ					28 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
キャベツ					0.4 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
かつおぶし					0.24 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
さとう					0.24 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
こいくちしょうゆ					0.8 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
さつまいものみそしる					12 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
あつあげ					0.16 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
わかめ					20 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
さつまいも					20 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
だいこん					4 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
にんじん					4 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
みそ					6.4 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
かつおパック					1.6 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
にぼし					0.4 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
みず					108 g	赤	ぎゅうにゅう					0.5 本	赤							
エネルギー					423	kcal	エネルギー					445	kcal	エネルギー					465	kcal
たんばく質					18.2	g	たんばく質					18.1	g	たんばく質					12.3	g
脂質					9.2	g	脂質					13.4	g	脂質					11.9	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
18日（金） 食育の日 福井県の郷土料理	ごはん				24日（木）	ごはん				25日（金） 十五夜（お月見） 献立	ごはん			
	こめ	64 g	黄			こめ	64 g	黄			こめ	64 g	黄	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	さばのしおやき	1 こ	赤	鯖		シュウマイ	1 こ	赤	麦 豚		メンチカツ	1 こ	赤	麦 鶏 豚
	さばのしおやき					シュウマイ					メンチカツ			
	こっはなます					ちゅうかサラダ					こめあぶら	4 g	黄	
	あぶらあげ	1.6 g	赤	豆		とりささみ	6.4 g	赤	鶏		こまつな	12 g	赤	豆
	きりほしだいこん	1.6 g	赤	鶏		キャベツ	12 g	赤	鶏		だいず	3.2 g	赤	豆
	にんじん	4.8 g	緑	麦 豆		きゅうり	4 g	緑	麦 豆		こまつな	12 g	赤	豆
	うすくちしょうゆ	0.56 g	黄			コーン	4 g	黄			キャベツ	12 g	赤	豆
	さとう	0.4 g	黄			ごまあぶら	0.24 g	黄			コーン	0.24 g	黄	
	だしこんぶ	0.08 g				こいくちしょうゆ	1.44 g				さとう	0.96 g		
	かつおパック	0.08 g				こくもつす	1.44 g				こいくちしょうゆ	0.96 g		
	みず	4 g				さとう	0.96 g				すましじる	5.6 g		
	さとう	0.8 g	黄			ごま	0.4 g	黄			かまぼこ	3.2 g	赤	豆
	こくもつす	0.8 g				はるさめのスープ					あぶらあげ	16 g	赤	豆
	みそ	1.6 g	赤	豆		ベーコン	8 g	赤	豚		だいこん	8 g	赤	豆
	こなからし	0.03 g				こめあぶら	0.16 g	黄			せいしゅ	8 g	黄	
	ぼっかけじる					はくさい	12 g	緑			こめあぶら	0.4 g	黄	
	あつあげ	12 g	赤	豆		だいきん	12 g	緑			ごぼう	8 g	緑	
	たまねぎ	24 g	緑			だいきん	12 g	緑			にんじん	4 g	緑	
	ごぼう	8 g	緑			たまねぎ	12 g	緑			とうふ	16 g	赤	豆
	ほししいたけ	0.4 g	緑			はるさめ	3.2 g	緑			たまねぎ	12 g	赤	豆
	こんにやく	8 g	黄			チンゲンサイ	8 g	黄			あおねぎ	4 g	緑	
	こまつな	8 g	緑			にんじん	8 g	緑			しょうが	1.2 g	緑	
	うすくちしょうゆ	1.6 g				ちゅうかスープ（ごまぬき）	0.96 g				うすくちしょうゆ	3.2 g		
	だしこんぶ	0.4 g				うすくちしょうゆ	1.6 g				しお	0.24 g		
	かつおパック	2.4 g				しお	0.16 g				かつおパック	2 g		
	みず	104 g				こしょう	0.02 g				だしこんぶ	0.4 g		
●	エネルギー	472	kcal		●	エネルギー	401	kcal		●	エネルギー	456	kcal	
	たんぱく質	16.6	g			たんぱく質	14.6	g			たんぱく質	14.1	g	
	脂質	17.4	g			脂質	8.6	g			脂質	11.9	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	1 こ	黄	乳 麦	30日（水）	ごはん			
	パン					こめ	64 g	黄	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		ぎゅうにゅう	0.5 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	25.6 g	黄	麦		さんま（てんぷんつき）	1 こ	赤	黄
	オリーブあぶら	0.24 g	黄	黄		こめあぶら	3 g	黄	黄
	ぎゅうにく	16 g	赤	牛		さとう	2.5 g	黄	
	オリーブあぶら	0.4 g	黄	黄		みりん	0.8 g		
	たまねぎ	40 g	緑			こくもつす	3 g		
旬	にんじん	8 g	緑		旬	こいくちしょうゆ	1.6 g		麦 豆
	なす	8 g	緑			みず	0.8 g		
	こめあぶら	0.8 g	黄			ちくわとみずなのいために			
	にんにく	0.24 g	黄			ちくわ	8 g	赤	黄
	ホールトマト	16 g	緑			こめあぶら	0.08 g	黄	
	あかぶどうしゅ	0.8 g	緑			みずな	12 g	黄	
	さとう	0.24 g	黄			にんじん	4.8 g	緑	麦 豆
	トマトケチャップ	12 g				こいくちしょうゆ	1.44 g		
	トンカツソース	0.8 g				さとう	0.64 g	黄	
	コンソメ	0.4 g		鶏		かつおパック	0.08 g		
	しお	0.16 g				にぼし	0.08 g		
	こしょう	0.02 g				みず	0.4 g		
	ゆてじる	0.16 g				あかだし			
	カラフルソー					あつあげ	12 g	赤	豆
	キャベツ	16 g	緑			じゃがいも	16 g	黄	
	あかピーマン	4 g	緑			えのきたけ	6.4 g	緑	
	きピーマン	4 g	緑			こんにやく	8 g	黄	
	こめあぶら	0.4 g	黄			たまねぎ	16 g	緑	
	コンソメ	0.16 g		鶏		わかめ	0.16 g	赤	豆
	しお	0.08 g				あかみそ	6.4 g	赤	
●	こしょう	0.01 g			●	かつおパック	1.6 g		
	いちごジャム					にぼし	0.4 g		
	いちごジャム	1 袋	黄			みず	104 g		
●	エネルギー	468	kcal		●	エネルギー	516	kcal	
	たんぱく質	17.3	g			たんぱく質	18.7	g	
	脂質	11.7	g			脂質	18.8	g	

月平均栄養価 エネルギー 463kcal たんぱく質 17.7g 脂質 13.6g
※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					
㊦	えび	蟹	かに	麦	小麦
卵	卵	乳	乳	ピ	落花生
鮑	あわび	㊦	いか	ら	いくら
㊦	カシューナッツ	キ	キウイフルーツ	牛	牛肉
㊦	ごま	鮭	さけ	鯖	さば
鶏	鶏肉	バ	バナナ	豚	豚肉
㊦	もも	芋	やまいも	リ	りんご
				㊦	ゼラチン

敬老の日



旬

… 旬の食材

… かみかみ献立

ちさんちしょう

… 地産地消

… わくわく献立

ほね

… 骨に注意して食べましょう

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

