

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	日	材料名				分量	3色	アレルギー	日																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ごはん				64 g	黄		2日 (水)	チキンカレーライス				64 g	黄		3日 (木)	むぎごはん				57.6 g	黄		7日 (月)	むぎごはん				57.6 g	黄		●	エネルギー				472	kcal	●	エネルギー				492	kcal	●	エネルギー				480	kcal	●	エネルギー				451	kcal	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こめ								こめ									こめ									こめ									たんばく質				19.5	g		たんばく質				15.8	g		たんばく質				20.9	g		たんばく質				20.1	g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ぎゅうにゅう				0.5 本	赤	乳		むぎ				6.4 g	黄	鶏		むぎ				6.4 g	黄			ぎゅうにゅう				0.5 本	赤	乳		ぎゅうにゅう				0.5 本	赤		乳	たんばく質				13.5		g		たんばく質					13.7	g		たんばく質				13.5	g		たんばく質				11.5	g																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
あじフライ				1 こ	赤	麦 豆		とりにく				40 g	赤	鶏		さつまあげのあんかけ				1 こ	赤	豆 麦 豆		はっばうざい				24 g	赤	豚		ぶたにく				40 g	赤		鶏	ハンバーグのデミグラスソースかけ				1 こ		赤	豆 鶏 豚	ハンバーグ					10 g	赤		デミグラスソース				3 g	緑		トマトケチャップ				3 g	緑		トマトピューレ				0.3 g	黄		ウスターソース				0.3 g	黄		さとう				0.3 g	黄		みず				2.4 g	黄		かたくりこ				0.24 g	黄		ほうれんそうとツナのソテー				12 g	赤		ツナ				12 g	赤		ほうれんそう				12 g	赤		キャベツ				12 g	緑		しょうが				0.08 g	緑		さとう				0.24 g	黄		こいくちしょうゆ				0.88 g	黄	麦 豆	マカロニスープ				8 g	赤	鶏	とりにく				0.16 g	黄		こめあぶら				0.24 g	黄		しろぶどうしゅ				2.4 g	黄		こめマカロニ				20 g	黄		たまねぎ				20 g	黄		じゃがいも				20 g	黄		にんじん				8 g	緑		セロリー				2.4 g	緑		パセリ (かんそう)				0.02 g	緑		コンソメ				1.2 g	緑	鶏	しお				0.08 g			こしょう				0.02 g			みず				104 g			エネルギー				457	kcal		たんばく質				21.6	g		脂質				17.2	g		たんばく質				17.7	g		脂質				13.6	g		たんばく質				16.0	g		脂質				16.3	g		たんばく質				16.8	g		脂質				11.7	g		たんばく質				18.2	g		脂質				9.2	g		たんばく質				21.7	g		脂質				17.2	g		たんばく質				18.1	g		脂質				13.4	g		たんばく質				12.3	g		脂質				11.9	g		
あじフライ				4 g	黄			あかぶどうしゅ				0.8 g	黄			さつまあげのあんかけ				1 こ	赤	豆 麦 豆		はっばうざい				24 g	赤	豚		ぶたにく				36 g	赤		豚	いわしのおろしに				1 こ		赤	麦 豆	こうやどうふ					4 g	赤	豆	にんじん				4 g	赤		グリーンピース				2.4 g	緑		ほししいたけ				0.4 g	黄		さとう				1.6 g	黄		みりん				0.4 g	黄		うすくちしょうゆ				2 g	麦 豆	しお				0.08 g			かつおパック				0.08 g			だしこんぶ				0.08 g			みず				8 g			しょうが				0.4 g	赤	豚	あぶらあげ				3.2 g	赤	豆	たまねぎ				16 g	赤	豆	さとういも				12 g	赤	豆	ごぼう				4 g	赤	豆	こんにやく				8 g	赤		あおねぎ				4 g	赤		しょうが				0.4 g	赤		しおこうじ				3.2 g	赤		うすくちしょうゆ				1.6 g	黄		せいしゅ				0.24 g	黄		こめあぶら				0.4 g	黄		かつおパック				2 g			だしこんぶ				0.4 g			みず				104 g			ひどくちゼリー (アセロラ)				1 こ	黄		ひとくちゼリー (アセロラ)				1 こ	黄																																																																																																																																	
ぶたにく				12 g	赤	豚		とりにく				40 g	赤	鶏		さつまあげのあんかけ				1 こ	赤	豆 麦 豆		はっばうざい				24 g	赤	豚		ぶたにく				36 g	赤		豚	いわしのおろしに				1 こ		赤	麦 豆	こうやどうふ					4 g	赤	豆	にんじん				4 g	赤		グリーンピース				2.4 g	緑		ほししいたけ				0.4 g	黄		さとう				1.6 g	黄		みりん				0.4 g	黄		うすくちしょうゆ				2 g	麦 豆	しお				0.08 g			かつおパック				0.08 g			だしこんぶ				0.08 g			みず				8 g			しょうが				0.4 g	赤	豚	あぶらあげ				3.2 g	赤	豆	たまねぎ				16 g	赤	豆	さとういも				12 g	赤	豆	ごぼう				4 g	赤	豆	こんにやく				8 g	赤		あおねぎ				4 g	赤		しょうが				0.4 g	赤		しおこうじ				3.2 g	赤		うすくちしょうゆ				1.6 g	黄		せいしゅ				0.24 g	黄		こめあぶら				0.4 g	黄		かつおパック				2 g			だしこんぶ				0.4 g			みず				104 g			ひどくちゼリー (アセロラ)				1 こ	黄		ひとくちゼリー (アセロラ)				1 こ	黄																																																																																																																																	
ぶたにく				0.4 g	黄			とりにく				40 g	赤	鶏		さつまあげのあんかけ				1 こ	赤	豆 麦 豆		はっばうざい				24 g	赤	豚		ぶたにく				36 g	赤		豚	いわしのおろしに				1 こ		赤	麦 豆	こうやどうふ					4 g	赤	豆	にんじん				4 g	赤		グリーンピース				2.4 g	緑		ほししいたけ				0.4 g	黄		さとう				1.6 g	黄		みりん				0.4 g	黄		うすくちしょうゆ				2 g	麦 豆	しお				0.08 g			かつおパック				0.08 g			だしこんぶ				0.08 g			みず				8 g			しょうが				0.4 g	赤	豚	あぶらあげ				3.2 g	赤	豆	たまねぎ				16 g	赤	豆	さとういも				12 g	赤	豆	ごぼう				4 g	赤	豆	こんにやく				8 g	赤		あおねぎ				4 g	赤		しょうが				0.4 g	赤		しおこうじ				3.2 g	赤		うすくちしょうゆ				1.6 g	黄		せいしゅ				0.24 g	黄		こめあぶら				0.4 g	黄		かつおパック				2 g			だしこんぶ				0.4 g			みず				104 g			ひどくちゼリー (アセロラ)				1 こ	黄		ひとくちゼリー (アセロラ)				1 こ	黄																																																																																																																																	
ぶたにく				0.4 g	黄			とりにく				40 g	赤	鶏		さつまあげのあんかけ				1 こ	赤	豆 麦 豆		はっばうざい				24 g	赤	豚		ぶたにく				36 g	赤		豚	いわしのおろしに				1 こ		赤	麦 豆	こうやどうふ					4 g	赤	豆	にんじん				4 g	赤		グリーンピース				2.4 g	緑		ほししいたけ				0.4 g	黄		さとう				1.6 g	黄		みりん				0.4 g	黄		うすくちしょうゆ				2 g	麦 豆	しお				0.08 g			かつおパック				0.08 g			だしこんぶ				0.08 g			みず				8 g			しょうが				0.4 g	赤	豚	あぶらあげ				3.2 g	赤	豆	たまねぎ				16 g	赤	豆	さとういも				12 g	赤	豆	ごぼう				4 g	赤	豆	こんにやく				8 g	赤		あおねぎ				4 g	赤		しょうが				0.4 g	赤		しおこうじ				3.2 g	赤		うすくちしょうゆ				1.6 g	黄		せいしゅ				0.24 g	黄		こめあぶら				0.4 g	黄		かつおパック				2 g			だしこんぶ				0.4 g			みず				104 g			ひどくちゼリー (アセロラ)				1 こ	黄		ひとくちゼリー (アセロラ)				1 こ	黄																																																																																																																																	
ぶたにく				0.4 g	黄			とりにく				40 g	赤	鶏		さつまあげのあんかけ				1 こ	赤	豆 麦 豆		はっばうざい				24 g	赤	豚		ぶたにく				36 g	赤		豚	いわしのおろしに				1 こ		赤	麦 豆	こうやどうふ					4 g	赤	豆	にんじん				4 g	赤		グリーンピース				2.4 g	緑		ほししいたけ				0.4 g	黄		さとう				1.6 g	黄		みりん				0.4 g	黄		うすくちしょうゆ				2 g	麦 豆	しお				0.08 g			かつおパック				0.08 g			だしこんぶ				0.08 g			みず				8 g			しょうが				0.4 g	赤	豚	あぶらあげ				3.2 g	赤	豆	たまねぎ				16 g	赤	豆	さとういも				12 g	赤	豆	ごぼう				4 g	赤	豆	こんにやく				8 g	赤		あおねぎ				4 g	赤		しょうが				0.4 g	赤		しおこうじ				3.2 g	赤		うすくちしょうゆ				1.6 g	黄		せいしゅ				0.24 g	黄		こめあぶら				0.4 g	黄		かつおパック				2 g			だしこんぶ				0.4 g			みず				104 g			ひどくちゼリー (アセロラ)				1 こ	黄		ひとくちゼリー (アセロラ)				1 こ	黄																																																																																																																																	
ぶたにく				0.4 g	黄			とりにく				40 g	赤	鶏		さつまあげのあんかけ				1 こ	赤	豆 麦 豆		はっばうざい				24 g	赤	豚		ぶたにく				36 g	赤		豚	いわしのおろしに				1 こ		赤	麦 豆	こうやどうふ					4 g	赤	豆	にんじん				4 g	赤		グリーンピース				2.4 g	緑		ほししいたけ				0.4 g	黄		さとう				1.6 g	黄		みりん				0.4 g	黄		うすくちしょうゆ				2 g	麦 豆	しお				0.08 g			かつおパック				0.08 g			だしこんぶ				0.08 g			みず				8 g			しょうが				0.4 g	赤	豚	あぶらあげ				3.2 g	赤	豆	たまねぎ				16 g	赤	豆	さとういも				12 g	赤	豆	ごぼう				4 g	赤	豆	こんにやく				8 g	赤		あおねぎ				4 g	赤		しょうが				0.4 g	赤		しおこうじ				3.2 g	赤		うすくちしょうゆ				1.6 g	黄		せいしゅ				0.24 g	黄		こめあぶら				0.4 g	黄		かつおパック				2 g			だしこんぶ				0.4 g			みず				104 g			ひどくちゼリー (アセロラ)				1 こ	黄		ひとくちゼリー (アセロラ)				1 こ	黄																																																																																																																																	
ぶたにく				0.4 g	黄		とりにく				40 g	赤	鶏	さつまあげのあんかけ				1 こ	赤	豆 麦 豆	はっばうざい				24 g	赤	豚	ぶたにく				36 g	赤	豚	いわしのおろしに				1 こ	赤	麦 豆	こうやどうふ				4 g	赤	豆	にんじん				4 g	赤		グリーンピース				2.4 g	緑		ほししいたけ				0.4 g	黄		さとう				1.6 g	黄		みりん				0.4 g	黄		うすくちしょうゆ				2 g	麦 豆	しお				0.08 g			かつおパック				0.08 g			だしこんぶ				0.08 g			みず				8 g			しょうが				0.4 g	赤	豚	あぶらあげ				3.2 g	赤	豆	たまねぎ				16 g	赤	豆	さとういも				12 g	赤	豆	ごぼう				4 g	赤	豆	こんにやく				8 g	赤		あおねぎ				4 g	赤		しょうが				0.4 g	赤		しおこうじ				3.2 g	赤		うすくちしょうゆ				1.6 g	黄		せいしゅ				0.24 g	黄		こめあぶら				0.4 g	黄		かつおパック				2 g			だしこんぶ				0.4 g			みず				104 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）	ごはん	こめ	64 g	黄	24日（木）	ごはん	こめ	64 g	黄	28日（月）	むぎごはん	57.6 g	黄				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	0.5 本	赤		乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	0.5 本		赤	乳	むぎ	6.4 g	黄		
	さばのしおやき	さばのしおやき	1 こ	赤		鯖	メンチカツ	メンチカツ	1 こ		赤	麦 鶏 豚	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	こっばなます	あぶらあげ	1.6 g	赤		豆	こめあぶら	こめあぶら	4 g		黄	かれのいのからあげ	かれのいのからあげ	1 こ	赤		
	きりぼしだいこん	きりぼしだいこん	1.6 g	赤		緑	こまつな	こまつな	3.2 g		赤	豆	かれのいのからあげ	かれのいのからあげ	1 こ	赤	
	にんじん	にんじん	4.8 g	緑		麦	だいたい	だいたい	12 g		赤	緑	れんごんのサラダ	れんごんのサラダ	4 g	赤	
	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	0.56 g	黄		麦	こまつな	こまつな	12 g		赤	緑	ツナ	ツナ	4 g	赤	
	さとう	さとう	0.4 g	黄		麦	キャベツ	キャベツ	12 g		赤	緑	れんこん	れんこん	12 g	赤	
	だしこんぶ	だしこんぶ	0.08 g	黄		麦	さとう	さとう	0.24 g		黄	麦	コーン	コーン	4 g	赤	
	かつおパック	かつおパック	0.08 g	黄		麦	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	0.96 g		黄	麦	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	0.64 g	赤	
みず	みず	4 g	黄	麦	すましじる	すましじる	5.6 g	赤	豆	さとう	さとう	0.4 g	黄				
さとう	さとう	0.8 g	黄	麦	かまぼこ	かまぼこ	3.2 g	赤	豆	マヨネーズ	マヨネーズ	4 g	黄				
こくもつす	こくもつす	0.8 g	赤	豆	あぶらあげ	あぶらあげ	16 g	赤	緑	とりごぼりじる	とりごぼりじる	16 g	赤				
みそ	みそ	1.6 g	赤	豆	だいこん	だいこん	8 g	赤	緑	とりにく	とりにく	0.4 g	赤				
こなからし	こなからし	0.03 g	黄	麦	さといも	さといも	8 g	赤	緑	せいしゅ	せいしゅ	0.4 g	黄				
19日（土）	ぼっかけじる	ぼっかけじる	12 g	赤	豆	たまねぎ	たまねぎ	16 g	赤	緑	こめあぶら	こめあぶら	0.4 g	黄			
	あつあげ	あつあげ	24 g	赤	緑	にんじん	にんじん	4.8 g	赤	緑	ごぼう	ごぼう	8 g	赤			
	たまねぎ	たまねぎ	24 g	赤	緑	えのきたけ	えのきたけ	6.4 g	赤	緑	にんじん	にんじん	4 g	赤			
	ごぼう	ごぼう	8 g	赤	緑	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1.6 g	赤	緑	とうふ	とうふ	16 g	赤			
	ほししいたけ	ほししいたけ	0.4 g	赤	緑	かつおパック	かつおパック	2 g	赤	緑	たまねぎ	たまねぎ	12 g	赤			
	こんにゃく	こんにゃく	8 g	赤	緑	だしこんぶ	だしこんぶ	0.4 g	赤	緑	あおねぎ	あおねぎ	4 g	赤			
	こまつな	こまつな	8 g	赤	緑	しお	しお	0.24 g	赤	緑	しょうが	しょうが	1.2 g	赤			
	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1.6 g	赤	緑	みず	みず	104 g	赤	緑	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	3.2 g	赤			
	だしこんぶ	だしこんぶ	0.4 g	赤	緑	おつきみゼリー	おつきみゼリー	1 こ	黄		しお	しお	0.24 g	赤			
	かつおパック	かつおパック	2.4 g	赤	緑					かつおパック	かつおパック	2 g	赤				
みず	みず	104 g	赤	緑					だしこんぶ	だしこんぶ	0.4 g	赤					
みず	みず	104 g	赤	緑					みず	みず	104 g	赤					
エネルギー	エネルギー	472 kcal			エネルギー	エネルギー	401 kcal			エネルギー	エネルギー	455 kcal					
たんぱく質	たんぱく質	16.6 g			たんぱく質	たんぱく質	14.6 g			たんぱく質	たんぱく質	20.2 g					
脂質	脂質	17.4 g			脂質	脂質	8.6 g			脂質	脂質	14.4 g					



月平均栄養価 エネルギー 463kcal たんぱく質 17.8g 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							
エ	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	ル	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	バナ	バナナ	豚	豚肉	マ	マカダミアナッツ
モ	もも	芋	やまいも	リ	りんご	ゼ	ゼラチン

旬

… 旬の食材

わく

… わくわく

骨

… 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