

Table with columns for Date, Material Name, Quantity, Allergen, and Energy/Protein. It lists daily school lunch menus for October 1st through 14th, including items like 'ごぼん', 'カレーライス', and 'ピピンバ'. Each menu includes a list of ingredients and their amounts, along with a total energy and protein content. Some items are marked with 'アレルギー' (Allergy) and 'アレルギーフリー' (Allergy-free). A central illustration shows two children running during a sports festival.

日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー				
20日 (水)	規格パン	1こ	5	乳 麦	21日 (木)	ごはん	100g	5		22日 (金)	ごはん	100g	5		25日 (月)	減量ごはん	90g	5					
	●規格パン					●精白米					●精白米						●精白米						
	牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳	牛乳	1本	2	乳
	ハンバーグのきのこソース	1こ	1	豆 鶏 豚		焼売	2こ	1	麦 豚		カレーのフライ	1こ	1	麦 豆		カレーうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛
	ハンバーグ	8g	4			焼売	2こ	1	麦 豚		カレーフライ	1こ	1	麦 豆		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛
	●ぶなしめじ	5g	4			焼売	2こ	1	麦 豚		こめ油(揚げ用)	6g	6			●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛
	エリンギ	5g	4			焼売	2こ	1	麦 豚		こめ油(揚げ用)	6g	6			●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛
	えのきたけ	1.5g	4	麦 豆		焼売	2こ	1	麦 豚		こめ油(揚げ用)	6g	6			●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛
	うすくちしょうゆ	0.8g	5			焼売	2こ	1	麦 豚		こめ油(揚げ用)	6g	6			●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛
	砂糖	2g				焼売	2こ	1	麦 豚		こめ油(揚げ用)	6g	6			●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛
ぶどう酒	0.02g	6		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
こしょう	0.2g	6		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
オリーブ油	0.5g	5		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
でんぷん	15g	1	豆 鶏 豚	焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
ミネストローネ	15g	1	豆 鶏 豚	焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
カットウインナー	30g	4		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
たまねぎ	20g	4		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
キャベツ	15g	3		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
にんじん	6g	4		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
セロリー	30g	3		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
トマト	0.5g	3		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
パセリ	1.5g	4		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
ぶどう酒	2g			焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
コンソメ	0.2g	6		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
塩	0.04g	6		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
こしょう	1.3g	5		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
砂糖	1.5g	5	麦 豆	焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
うすくちしょうゆ	40g	5		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
ポテトサラダ	10g	4		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
じゃがいも	8g	3		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
きゅうり	0.04g	6		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
にんじん	7g	6	豆	焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
こしょう	1袋	5	り	焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
マヨネーズタイプ調味料	830	kcal		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
りんごジャム	31.9	g		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
エネルギー	830	kcal		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
たんぱく質	31.9	g		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
たんぱく質	809	kcal		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
たんぱく質	35.5	g		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
たんぱく質	831	kcal		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
たんぱく質	35.3	g		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
たんぱく質	825	kcal		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
たんぱく質	30.9	g		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
たんぱく質	830	kcal		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
たんぱく質	35.5	g		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
たんぱく質	831	kcal		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
たんぱく質	35.3	g		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
たんぱく質	825	kcal		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
たんぱく質	30.9	g		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
たんぱく質	830	kcal		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
たんぱく質	35.5	g		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
たんぱく質	831	kcal		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
たんぱく質	35.3	g		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
たんぱく質	825	kcal		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
たんぱく質	30.9	g		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
たんぱく質	830	kcal		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
たんぱく質	35.5	g		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
たんぱく質	831	kcal		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
たんぱく質	35.3	g		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
たんぱく質	825	kcal		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				
たんぱく質	30.9	g		焼売	2こ	1	麦 豚	こめ油(揚げ用)	6g	6		●吉野葛入りうどん	50g	5	麦	●吉野葛入りうどん	20g	1	牛				

☆献立は都合により変更になることがあります。 ●は、※奈良県産の食材を使用する予定です。 ※奈良県産とは奈良県内で栽培されたものまたは、奈良県内で製造加工されたものです。

10月 平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維
kcal	g	g	mg	mg	mg	μg RE	mg	mg	mg	g
821	32.9	26.6	444	112	4.0	270	0.76	0.63	34	5.9

「アレルギー」項目
特定義務表示7品目ならびに推奨義務表示21品目を
すべて記載しています。(下図参照)

特定義務表示7品目及び推奨義務表示21品目の略字表記			
卵	卵	ら	いくら
乳	乳	ル	オレンジ
麦	小麦	カ	カシューナッツ
蕎	そば	牛	牛肉
ビ	落花生	く	くるみ
北	えび	鮭	さけ
蟹	かに	鯖	さば
鮑	あわび	豆	大豆
缶	いか	鶏	鶏肉
ア	アーモンド		

広陵町イメージキャラクター
かぐやちゃん



香芝市イメージキャラクター
カッシー



6つの基礎食品群

1群の食品	2群の食品	3群の食品	4群の食品	5群の食品	6群の食品
肉・魚・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂
豆・豆製品	小魚・海藻		果物	いも・砂糖	

献立表について

献立ごとに、材料・分量・食品群別・アレルギーについて記載しております。また各日のエネルギー量・たんぱく質の量を示しています。香芝市教育委員会のホームページにおいて、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。