

ひ に ち	よ う び	に ぎ ゆう	こんだてめい	こんだて しょうじょざいりょう 献立の使用食材料	栄養価		アレルギー 対応食提供日			
					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	卵 除去 食	乳 除去 食	卵・ 乳 除去 食	
<b>★8大アレルギー除去献立 ※裏の8大アレルギー除去献立の説明欄をよくご確認ください。</b>										
1	(月)	●	ごはん	精白米 強化米 (※コンタミネーション:小麦・大豆・鶏肉・豚肉)	632	30.1				
			せんざりやさいのすましじる	鶏肉 細切りかまぼこ【たらすり身・でん粉・食塩・砂糖・加工でん粉・調味料・着色料・その他キャリアオーバー等】 だいこん にんじん ごぼう みずな ○干しいたけ ○薄口醤油 ○料理酒 食塩 ○和風だし						
			いわしのかばやき	いわし濃粉付き (※コンタミネーション:小麦・大豆・さば・鮭・えび・いか・ごま・乳) なたね油 ○醤油 砂糖 ○和風だし 一味唐辛子						
			こまつなとなまあげのみそいため	こまつな 長ねぎ もやし 生揚げ (大豆) 豚肉 ○赤みそ ○醤油 砂糖 ○料理酒 ○和風だし でん粉 なたね油 ごま油						
2	(火)	●	こどもパン	こどもパン【輸入小麦粉・県産小麦粉・国産小麦粉・砂糖・ショートニング・イースト・食塩・小麦たんぱく・ビタミンC (原材料の一部に大豆を含む)】 (※コンタミネーション:卵・乳・ごま)	622	27.3				
			ハウチュョホルバス (にんじんポタージュ)	たまねぎ にんじん じゃがいも にんじんペースト マッシュルーム パセリ ○コンソメ こしょう 砂糖 食塩 豆乳 (大豆) ○ホワイトルウ なたね油						
			チキンケバブ	鶏肉 なたね油 食塩 こしょう にんにく パプリカ クミン ○白ワイン						
			ブロッコリーいりサラダ	キャベツ ブロッコリー きゅうり						
			↑ドレッシング	○フレンチドレッシング						
<b>★8大アレルギー除去献立 ※裏の8大アレルギー除去献立の説明欄をよくご確認ください。</b>										
3	(水)	●	ごはん	精白米 強化米 (※コンタミネーション:小麦・大豆・鶏肉・豚肉)	660	32.5				
			ごまみそじる	豚肉 生揚げ (大豆) にんじん 長ねぎ はくさい 白すりごま ○白みそ ごま油 ○和風だし						
			さばのおろしソース	さば切身 (※コンタミネーション:えび・小麦・いか・さば・さけ・大豆・ごま・魚卵) だいこん こねぎ ○醤油 ○みりん風味調味料 でん粉						
			がめに	鶏肉 ごぼう にんじん こんにゃく れんこん いんげん さといも ○醤油 砂糖 ○和風だし ○みりん風味調味料 ○料理酒 なたね油						
4	(木)	●	じごなうどん	地粉うどん【県産小麦粉・食塩・小麦たんぱく】 (※コンタミネーション:そば・卵)	661	26.5				
			しっぽうどん	豚肉 だいこん こまつな にんじん ○干しいたけ 押し豆腐 (大豆) 油揚げ (大豆) ○濃厚和風だし ○醤油 ○みりん風味調味料 食塩 ○料理酒						
			さつまいものむしパン	蒸しパン粉【小麦粉・糖類・でん粉・ベーキングパウダー・食塩・乳化剤・増粘剤】 (※コンタミネーション:卵・乳) さつまいも 黒いりごま						
			しゅんぎくいりあえもの	キャベツ しゅんぎく にんじん						
			↑ドレッシング	○ごまクリーミードレッシング						
5	(金)	●	ごはん	精白米 強化米 (※コンタミネーション:小麦・大豆・鶏肉・豚肉)	609	22.1				
			トックスープ	トック餅【米・でん粉・食塩・酒精】 豚肉 きくらげ こまつな もやし にんじん ○醤油 食塩 ごま油 ○中華スープの素 ○豚がらスープ こしょう						
			シューマイ 2こ	シューマイ【豚肉・玉ねぎ・小麦粉・パン粉 (小麦)・馬鈴薯澱粉・粒状小麦蛋白・砂糖・食塩・醤油 (小麦・大豆)・こしょう・しょうが・ピロリン酸第二鉄・イーストフード・ビタミンC・ペニコウジ色素・ヒマワリレシチン】 (※コンタミネーション:小麦・大豆・豚肉・鶏肉・かに・えび・ごま)						
			↑たれ	○醤油 砂糖						
			チャブチェ	春雨 鶏肉 たまねぎ にんじん チンゲンサイ 砂糖 ○みりん風味調味料 ○料理酒 ○醤油 ○豚がらスープ こしょう ○オイスターソース ごま油 なたね油						
8	(月)	●	しょくパン	食パン【輸入小麦粉・県産小麦粉・国産小麦粉・マーガリン・砂糖・イースト・食塩・小麦たんぱく・ビタミンC (原材料の一部に大豆を含む)】 (※コンタミネーション:卵・乳・ごま)	607	30.8				
			しろいんげんまめのスープ	白いんげん豆 鉄強化ウイナー【豚肉・食塩・砂糖・香辛料・パン酵母】 (※コンタミネーション:鶏肉・乳・大豆) じゃがいも たまねぎ にんじん いんげん 食塩 こしょう なたね油 ○薄口醤油 ○コンソメ ○白ワイン						
			しおレモンチキン	鶏肉 ○料理酒 こしょう 食塩 レモン果汁【レモン・香料】 しょうが にんにく でん粉 なたね油						
			もやしのカレーソテー	豚肉 (※コンタミネーション:牛肉・豚肉・鶏肉) もやし ピーマン にんじん ○カレー粉 ○コンソメ 食塩 こしょう でん粉 なたね油						
9	(火)	●	ソフトフランスパン	ソフトフランスパン【輸入小麦粉・県産小麦粉・国産小麦粉・ショートニング・イースト・砂糖・食塩・小麦たんぱく・モルト・ビタミンC (原材料の一部に大豆を含む)】 (※コンタミネーション:卵・乳・ごま)	652	26.6				◆◆
			のむヨーグルト	飲むヨーグルト (いちご) 【脱脂粉乳・いちご果汁・砂糖・リン酸カルシウム・安定剤・香料・野菜色素・ビタミンD】						
			だいこんとあさりのシチュー	あさり (※コンタミネーション:かに) だいこん だいこん葉 にんじん しめじ こしょう ○白ワイン ○コンソメ 粉チーズ (乳) ○有塩バター (乳) なたね油 小麦粉 生クリーム (乳) 牛乳 食塩						
			ぶたにくのパーベキューソース	豚肉 ○料理酒 なたね油 すりおろしりんご にんにく しょうが レモン果汁【レモン・香料】 ○ケチャップ ○醤油 ○コンソメ 砂糖 ○ウスターソース						
			ジャーマンポテト	じゃがいも ベーコン【豚肉・食塩・砂糖・香辛料】 (※コンタミネーション:牛肉・鶏肉・大豆・小麦) たまねぎ ○コンソメ こしょう なたね油						
<b>★8大アレルギー除去献立 ※裏の8大アレルギー除去献立の説明欄をよくご確認ください。</b>										
10	(水)	●	ごはん	精白米 強化米 (※コンタミネーション:小麦・大豆・鶏肉・豚肉)	637	25.7				
			おでん	鶏肉 だいこん つみれ【いわし・たらすり身・砂糖・食塩・加工でん粉・調味料】 (※コンタミネーション:小麦・卵・乳・えび・かに) あられはんぺん【よしきりざめ・あおざめ・馬鈴薯でん粉・やまいも・みりん・食塩・砂糖・紅麴色素】 (※コンタミネーション:卵・小麦・えび・いか・大豆・やまいも) ○焼きちくわ 角切り昆布 こんにゃく ミニ絹揚げ (大豆) (※コンタミネーション:乳) ○和風だし ○醤油 砂糖 食塩 ○料理酒						
			こもちししゃものなんばんづけ 1.2ねん 1びき 3ねん~ 2ひき	子持ちししゃもでん粉付き (※コンタミネーション:小麦・大豆・鯖・鮭・いか・ごま) なたね油 にんにく しょうが 長ねぎ ○醤油 砂糖 ごま油 ○穀物酢						
			こまつなのあえもの	キャベツ こまつな にんじん						
			↑ドレッシング	○コーンクリーミードレッシング						
11	(木)	●	ごはん	精白米 強化米 (※コンタミネーション:小麦・大豆・鶏肉・豚肉)	628	26.9				
			はくさいのスープ	鶏肉 はくさい にんじん 長ねぎ えのきたけ なら なたね油 ○薄口醤油 ○中華スープの素 食塩 こしょう						
			あげぎょうざ 2こ	餃子【キャベツ・豚肉・豚脂・粒状小麦たんぱく・パン粉 (小麦)・馬鈴薯澱粉・にら・ポークエキス (豚肉)・砂糖・食塩・醤油 (小麦・大豆)・オイスターソース (大豆)・こしょう・ピロリン酸第二鉄・小麦粉・イーストフード・ビタミンC・加工デンプン・ビタミンE・ペニコウジ色素・調味料・カラメル色素・酸味料・ヒマワリレシチン】 (※コンタミネーション:小麦・大豆・豚肉・鶏肉・かに・えび・ごま) なたね油						
			ちゅうかスタミナいため	豚肉 にんにく しょうが たまねぎ ピーマン 切干大根 ごま油 ○料理酒 ○醤油 砂糖 白いりごま ○甜麺醤						
12	(金)	●	ごはん	精白米 強化米 (※コンタミネーション:小麦・大豆・鶏肉・豚肉)	617	28.4				
			いもだんごじる	いももち【じゃがいも・じゃがいもでん粉・砂糖・食塩・加工澱粉】 鶏肉 にんじん こまつな ごぼう 長ねぎ ○醤油 ○料理酒 食塩 ○和風だし						
			こまいフライ	こまいフライ【こまい・パン粉 (小麦)・小麦粉・食塩・増粘多糖類】 (※コンタミネーション:えび・小麦・卵・乳・いか・さけ・大豆・鶏肉) なたね油						
			↑ソース	○中濃ソース						
			コーンといんげんのいためもの	ベーコン【豚肉・食塩・砂糖・香辛料】 (※コンタミネーション:牛肉・鶏肉・大豆・小麦) ホールコーン いんげん たまねぎ 食塩 こしょう なたね油						

ひ に ち	よ う び	に ぎ ゆう	こんだてめい	こんだて しょうしょくざいりょう 献立の使用食材料	栄養価		アレルギー 対応食提供日	
					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	卵 乳 除 去 食	卵 ・ 乳 除 去 食
15	(月)	●	ごはん	精白米 強化米(※コンタミネーション:小麦・大豆・鶏肉・豚肉)	644	23.3	◆	◆
			ポークカレー	豚肉 ジャガイモ にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリンピース スキムミルク(乳) 粉チーズ(乳) ○ケチャップ ○中濃ソース ○カレールウ ○でん粉カレールウ ○赤ワイン こしょう ○とりレバーそぼろ なたね油 ○カレー粉				
			カラフルソテー	鉄強化ウインナー【豚肉・食塩・砂糖・香辛料・パン酵母】(※コンタミネーション:鶏肉・乳・大豆) キャベツ もやし にんじん ピーマン ○コンソメ 食塩 こしょう なたね油				
			むろねりんご	りんご 食塩				
16	(火)	●	コッペパン	コッペパン【輸入小麦粉・県産小麦粉・国産小麦粉・マーガリン・砂糖・イースト・食塩・小麦たんぱく・ビタミンC(原材料の一部に大豆を含む)】(※コンタミネーション:卵・乳・ごま)	626	28.0		
			ふゆやさいのコンソメスープ	鶏肉 だいこん にんじん れんこん こまつな しめじ なたね油 ○薄口醤油 ○コンソメ 食塩 こしょう				
			フランクのケチャップソース	○レバー入りフランク なたね油 ○ケチャップ ○中濃ソース 砂糖				
			ぶたキムチやきそば	蒸し中華麺【小麦粉・食塩・植物油(大豆)・乳化油脂(大豆)・グルテン(小麦)・酒精・グリシン・かんすい・クチナシ色素】 なたね油 豚肉 白菜キムチ【白菜・玉ねぎ・にんじん・糖類・唐辛子・魚醤・食塩・でん粉・にんにく】 もやし にら にんじん 白すりごま 砂糖 ○醤油 こしょう				
17	(水)	●	★8大アレルギー除去献立 ※下の8大アレルギー除去献立の説明欄をよくご確認ください。		607	30.7		
			ごはん	精白米 強化米(※コンタミネーション:小麦・大豆・鶏肉・豚肉)				
			とうふのチゲ	押し豆腐(大豆) 豚肉 はくさい たまねぎ 長ねぎ チンゲンサイ ○干しいたけ にんにく しょうが ○赤みそ ○醤油 ○甜麺醤 食塩 ○和風だし ○料理酒 砂糖 なたね油				
			いかのしせんソース	いか切身 なたね油 長ねぎ にんにく しょうが 白すりごま ○料理酒 砂糖 ○醤油 ごま油 でん粉 ○穀物酢 ○豆板醤				
			だいこんのいためナムル	だいこん にんじん えのきたけ にら にんにく なたね油 ごま油 ○薄口醤油 ○中華スープの素 食塩				
18	(木)	●	ちゅうかめん	中華麺【輸入小麦粉・県産小麦粉・食塩・かんすい】(※コンタミネーション:そば・卵)	698	24.5		
			サンマーめん	豚肉(※コンタミネーション:牛肉・豚肉・鶏肉) ○なると もやし たまねぎ にんじん ピーマン 食塩 こしょう ○醤油 ○中華スープの素 ごま油 ○豚がらスープ でん粉				
			はるまき	春巻【豚肉・小麦粉・キャベツ・にんじん・たまねぎ・しょうゆ(小麦・大豆)・ラード・油脂加工品・粉末水あめ・でん粉・春雨・香味油・ショートニング・植物油(大豆)・しいたけエキスパウダー・大豆粉・ポークエキス(豚肉)・砂糖・コーンフラワー・食塩・酵母エキス・生姜ペースト・亜鉛含有酵母・酵母エキスパウダー・たん白加水分解物・香辛料・加工でん粉・ピロリン酸鉄】(※コンタミネーション:えび・乳) なたね油				
			きわかめのちゅうかサラダ	キャベツ きゅうり にんじん 茎わかめ				
			↑ドレッシング	○青じそドレッシング				
			ごはんとミネストローネ	精白米 強化米(※コンタミネーション:小麦・大豆・鶏肉・豚肉) ○レバー入りウインナー キャベツ にんじん たまねぎ こまつな しめじ なたね油 ○コンソメ 食塩 こしょう ○チキンスープストック ダイストマト缶【トマト・トマトピューレ・クエン酸】 トマトピューレ 砂糖 ローリエ				
19	(金)	●	ツリーハンバーグ	ツリーハンバーグ【鶏肉・たまねぎ・豚脂・豚肉・粒状植物性たん白(大豆)・砂糖・ぶどう糖・食塩・トマトペースト・酵母エキス・香辛料・にんにくペースト・小麦不使用しょうゆ(大豆)・しょうがペースト・加工でんぷん・炭酸Ca・セルロース・ピロリン酸第二鉄】(※コンタミネーション:牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・ごま) マッシュルーム 赤パプリカ 黄パプリカ ○白ワイン 牛乳 ○チキンスープストック でん粉 ○有塩バター(乳) 小麦粉 食塩	647	26.2	◆	◆
			えびピラフのぐ	むきえび(※コンタミネーション:えび・かに・いか) たまねぎ ホールコーン ピーマン にんじん ○コンソメ ○薄口醤油 ○白ワイン ○有塩バター(乳) なたね油 食塩 こしょう				
			クリスマスデザート	いちごケーキ【乳又は乳製品を主要原料とする食品(乳)・卵・砂糖・小麦粉・水あめ・ぶどう糖・果糖液糖・粉末油脂・いちご濃縮果汁・乳化剤(大豆)・増粘多糖類・膨張剤・カゼインNa(乳)・炭酸Ca・酸味料・ピロリン酸第二鉄・紅麴色素・ビタミンC・香料・乳清ミネラル(乳)・pH調整剤】(※コンタミネーション:ゼラチン・バナナ・アーモンド)				
			いちごケーキ	チョコレートケーキ【乳又は乳製品を主要原料とする食品(乳)・砂糖・卵・小麦粉・チョコレート(乳)・ココアパウダー・水あめ・準チョコレート(大豆)・こんにやく粉・でん粉・還元水あめ・植物油・加工でんぷん・乳化剤(大豆)・膨張剤・炭酸Ca・ピロリン酸第二鉄・ホエイソルト(乳)・pH調整剤・カカオ色素・香料(大豆)・安定剤】(※コンタミネーション:ゼラチン・バナナ・アーモンド)				
			カップデザート	カップデザート【豆乳加工食品(大豆)・砂糖・ぶどう糖・果糖液糖・水あめ・ぶどう糖・いちごシロップ・ゲル化剤・炭酸Ca・乳化剤(大豆)・pH調整剤・香料・紅麴色素・セルロース・酸味料・いちごピューレ・増粘多糖類・ピロリン酸第二鉄】(※コンタミネーション:卵・乳・小麦・オレンジ・キウイ・大豆・もも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま)				
クリスマス こんだて					基準栄養価 (小学校の基準は3・4年生が基準に なっています。)		650	24

【各マークについての説明】

○	加工品	月に何度も使用する加工品です。毎学期始めに別途お配りしている原料表に詳細な内容を記載しています。原料表は学期を通して使用しますので、大切に保管してください。
☆	だし類	だして使用している食材です。☆かつお節(※コンタミネーション:さば)、☆だし昆布(※コンタミネーション:小麦・大豆・くるみ・落花生・ごま・えび)、☆いわし煮干し厚削り(※コンタミネーション:さば)
★	8大アレルギー除去献立	除去の対象となるアレルギーは、表示義務のある卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみの8品目です。その他のアレルギーについては対象外となります。毎月献立表の使用食材料をよくご確認くださいませようお願いします。 ※『学校給食における食物アレルギー対応指針(文部科学省)』に基づき実施するため、上記8品目であっても調味料やだし、油等にごく微量に含まれるアレルギーについては除去の対象外です。
◆	アレルギー対応食提供日	アレルギー対応食の対象者に、対応食が提供されます。対応食の使用食材料については、対象者に別途お渡ししている献立表をご覧ください。なお、除去の対象となるのはアレルギー対応食のみです。提供日以外の献立には卵や乳が含まれる場合がありますので、使用食材料欄を必ずご確認ください。

【注意事項】

<ul style="list-style-type: none"> <li>都合により献立及び食材料の変更をすることがありますのでご了承ください。</li> <li>表記が無くても、味の調整のため食塩・砂糖を使用することがあります。</li> <li>丸ごと食べられる魚は、魚卵を含む場合があります。</li> <li>ちりめんじゃこなどの小魚や海藻類には、甲殻類を含む場合があります。</li> <li>コンタミネーション等に関する情報は、業者から開示されている情報のみを記載しています。記載の無い食材全てがコンタミネーションを含まないわけではありませんのでご注意ください。</li> </ul> <p>※コンタミネーションとは、食品を製造する際に、原材料としては使用しては使用してはなくても、アレルギーとなる食材等が意図せずして混入してしまうことを言います。 (例:同じ工場内で使用している、同じ製造ラインで使用している等)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>調理場内における調理過程でのコンタミネーション及びキャリーオーバーについては記載しておりません。</li> <li>小学校の献立で使われていない食材であっても、中学校の献立で使用している場合があります。交差の無いよう注意して調理しておりますが、同じ調理場内で調理しておりますのでご了承ください。</li> </ul>
---

☆献立表は市のホームページからも確認できます。(ホーム→子育て・教育)