

ひ に ち	よ う び	に ぎ ゆ う	こんだてめい	こんだて しょうしよくざいりょう 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
1	(木)	●	★9大アレルギー除去献立 ※裏の9大アレルギー除去献立の説明欄をよくご確認ください。		635	28.6		
			ごはん	○白飯				
			のっぺいじる	鶏肉 さといも こんにゃく にんじん こまつな 油揚げ (大豆) ○醤油 ○料理酒 食塩 でん粉 ○和風だし				
			さばのあまからやき	さば切身 しょうが 三温糖 ○醤油 ○ウスターソース ○料理酒 なたね油				
			きりぼしだいこんのもの	切干大根 いんげん ○さつまあげ にんじん ○醤油 砂糖 ○料理酒 ○みりん風味調味料 ○和風だし なたね油				
2	(金)	●	★9大アレルギー除去献立 ※裏の9大アレルギー除去献立の説明欄をよくご確認ください。		635	23.8		
			ごはん	○白飯				
			やさいのみそしる	油揚げ (大豆) はくさい たまねぎ にんじん だいこん ○白みそ ○赤みそ ○和風だし				
			とりにくのからあげ 2こ	鶏肉 ○料理酒 ○醤油 しょうが にんにく でん粉 なたね油				
			やさいのおひたし	キャベツ きゅうり にんじん				
			↑ドレッシング	○醤油 砂糖 ○穀物酢 なたね油 ○かつお節				
5	(月)	●	ふりかけ	○おかかふりかけ	626	20.8		
			ごはん	○白飯				
			せんべいじる	鶏肉 ごぼう にんじん 長ねぎ ○干ししいたけ 油揚げ (大豆) 南部せんべい【小麦粉・食塩・重曹】 ○醤油 ○料理酒 食塩 ○和風だし				
			コロッケ	ミートコロッケ【馬鈴薯・豚肉・たまねぎ・砂糖・発酵調味料・醤油 (小麦・大豆)・食塩・マーガリン (大豆)・こしょう・パン粉 (小麦)・小麦粉・とうもろこしでん粉・大豆たんぱく・菜種油脂】 なたね油				
			バックソース	○中濃ソース				
			こまつなともやしのあえもの	こまつな にんじん もやし				
6	(火)	●	↑ドレッシング	○ごまクリーミードレッシング	645	28.9		
			こどもパン	○こどもパン				
			コンソメスープ	○レバー入りウインナー キャベツ にんじん たまねぎ いんげん しめじ なたね油 ○薄口醤油 ○コンソメ 食塩 こしょう				
			オムレツ	オムレツ【鶏卵・砂糖・大豆油・食塩・醸造酢・加工デンプン・酸味料】 なたね油				
			スラッピージョー	豚肉 ○脱脂大豆 たまねぎ ダイストマト缶【トマト・トマトピューレ・クエン酸】 ○ケチャップ ○ウスターソース 砂糖 食塩 ○コンソメ にんにく パン粉【小麦粉・植物性ショートニング・ぶどう糖・イースト・食塩・イーストフード (小麦)・ビタミンC】 なたね油				
7	(水)	●	スライスチーズ	チーズ【ナチュラルチーズ (乳)・ミルクカルシウム (乳)・乳化剤・ピロリン酸第二鉄】	631	30.3		
			★9大アレルギー除去献立 ※裏の9大アレルギー除去献立の説明欄をよくご確認ください。					
			ごはん	○白飯				
			チンゲンサイととうふのスープ	木綿豆腐 (大豆) 鶏肉 きくらげ 長ねぎ ○なると チンゲンサイ ○豚がらスープ ○中華スープの素 食塩 こしょう ○醤油 ごま油 なたね油				
			いかのしせんソース	いか切身 でん粉 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 ○豚がらスープ ごま油 ○穀物酢 ○豆板醤				
8	(木)	●	ぶたにくのちゅうかいため	豚肉 にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら 春雨 ごま油 ○料理酒 ○醤油 砂糖 白いりごま ○甜麺醤	645	28.7		
			じごなうどん	○地粉うどん				
			きのこうどん	豚肉 しめじ えのきたけ まいたけ エリンギ ○干ししいたけ にんじん 油揚げ (大豆) 長ねぎ こまつな ○和風だし ○醤油 ○みりん風味調味料 ○料理酒 でん粉 なたね油 ごま油				
			きびなごのサクサクやき 2ひき	きびなごサクサク焼き【きびなご・小麦粉・植物性油脂・澱粉・醤油 (小麦・大豆)・みりん・発酵調味料・コーンフラワー・食塩・砂糖・植物性たん白 (大豆)・生姜・粉末醤油 (小麦・大豆)・みそ (大豆)・膨張剤】 なたね油				
			れんこんとさつまあげのいために	鶏肉 れんこん にんじん ○さつまあげ こんにゃく いんげん 白いりごま 砂糖 ○醤油 一味唐辛子 なたね油 でん粉				
9	(金)	●	★9大アレルギー除去献立 ※裏の9大アレルギー除去献立の説明欄をよくご確認ください。		649	24.1		
			ごはん	○白飯				
			はくさいのスープ	鶏肉 はくさい たまねぎ だいこん パセリ なたね油 ○薄口醤油 ○コンソメ 食塩 こしょう				
			レバーとポテトのマリアナソース	豚レバー下味でん粉付き【豚レバー・でん粉・香辛料・しょうゆ (小麦・大豆)・砂糖・米発酵調味料】 じゃがいも なたね油 ○ケチャップ ○中濃ソース 砂糖				
			キャロットラペ	にんじん ホールコーン ○ツナフレーク なたね油 砂糖 ○フレンチドレッシング 食塩 こしょう				
13	(火)	●	しょくパン	○食パン	657	27.3		◆◆
			のむヨーグルト	飲むヨーグルト【脱脂粉乳・砂糖異性化液糖・イソマルトオリゴ糖シロップ・全粉乳・食物繊維・乳たんぱく質濃縮物・ミルクカルシウム (乳)・香料 (乳)・ピロリン酸鉄】				
			あきのシチュー	鶏肉 さつまいも たまねぎ にんじん しめじ グリンピース ○粉チーズ こしょう ○白ワイン ○コンソメ ○有塩バター なたね油 小麦粉 生クリーム (乳) 牛乳 食塩				
			ハンバーグのシャリアピンソース	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・酵母エキス・トマトペースト・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・加工でん粉・炭酸Ca・セルロース・ピロリン酸第二鉄】 たまねぎ にんにく なたね油 ○赤ワイン ○醤油 ○みりん風味調味料 砂糖 ○穀物酢				
			コロコロきゅうり	きゅうり				
			↑ドレッシング	○青じそドレッシング				
14	(水)	●	ごはん	○白飯	621	27.9		
			わかめともやしのちゅうかスープ	○干しわかめ もやし 豚肉 にんじん にら 長ねぎ ○豚がらスープ ○薄口醤油 食塩 ○中華スープの素 ごま油 にんにく				
			しろみざかなフリッターのあまずあん	白身魚フリッター【スケソウタラ・食塩・小麦粉・でん粉・揚げ油・膨張剤・乳化剤】 砂糖 ○醤油 ○穀物酢 ○料理酒 でん粉				
			こまつなのオイスターソースいため	こまつな 鶏肉 にんじん 生揚げ (大豆) たまねぎ ごま油 ○中華スープの素 ○オイスターソース 食塩 ○醤油 でん粉				
15	(木)	●	じごなうどん	○地粉うどん	696	25.3		
			にくみそうどん	豚肉 油揚げ (大豆) はくさい にんじん 長ねぎ ○たけのこ水煮 ○干ししいたけ なたね油 しょうが ○赤みそ ○醤油 ○料理酒 ○みりん風味調味料 砂糖 でん粉 ○和風だし				
			てづくりかきあげ	にんじん たまねぎ えだまめ (大豆) 小麦粉 でん粉 なたね油				
			だいこんサラダ	だいこん きゅうり にんじん				
			↑ドレッシング	○和風玉ねぎドレッシング				
16	(金)	●	市制施行30周年記念献立～30年前(1996年)の献立表を参考に再現しました～		693	22.1		◆◆
			ごはん	○白飯				
			ハヤシライス	豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん グリンピース にんにく ○ハヤシルウ ○カレールウ ○粉チーズ ○とりレバーそぼろ ○ケチャップ ○中濃ソース ○チキンスープストック ○赤ワイン ○デミグラスソース こしょう なたね油				
			ささみフライ	ささみフライ【鶏肉・植物油脂 (大豆)・しょうゆ (小麦・大豆)・トマトケチャップ・粉末状植物性たん白 (大豆)・砂糖・食塩・パン粉 (小麦・大豆)・でん粉・でん粉加工品 (大豆)・植物油脂・加工でん粉 (小麦)・pH調整剤・増粘多糖類】 なたね油				
			フルーツポンチ	みかん缶【みかん・果糖ブドウ糖液糖・酸味料・メチルセルロース】 ○黄桃缶 ○パイナップル 白寒天缶【ぶどう糖果糖液糖・ゲル化剤・砂糖・酸味料・香料】 オレンジジュース【オレンジ・香料】				

ひ に ち	よ う び	に ぎ ゆう う	こんだてめい	こんだて しょうしよくざいりょう 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 除 去 食	乳 除 去 食	卵・ 乳 除 去 食
19	(月)	●	★9大アレルギー除去献立 ※下の9大アレルギー除去献立の説明欄をよくご確認ください。		619	27.0			
			ごはん	○白飯					
			とんじる	豚肉 木綿豆腐(大豆) だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう こんにゃく ○赤みそ ○白みそ ごま油 ○和風だし					
			いわしのかばやき	いわし濃粉付き なたね油 ○醤油 砂糖 ○和風だし 一味唐辛子					
			いそかあえ	キャベツ にんじん いんげん					
			↑たれ	焼きのり ○穀物酢 砂糖 ○醤油 ごま油					
20	(火)	●	★9大アレルギー除去献立 ※下の9大アレルギー除去献立の説明欄をよくご確認ください。		619	28.5			
			ごはん	○白飯					
			コーンのちゅうかスープ	豚肉 にんじん ホールコーン とうもろこしペースト こまつな きくらげ でん粉 ○中華スープの素 ○料理酒 食塩 こしょう ごま油					
			ヤンニウムチキン	鶏肉 ○料理酒 なたね油 でん粉 長ねぎ にんにく 白いりごま ○ケチャップ 砂糖 ○醤油 ○みりん風味調味料 ○コチュジャンごま油					
			ちゅうかサラダ	もやし きゅうり にんじん					
			↑ドレッシング	○棒棒鶏ドレッシング					
21	(水)	●	ごはん	○白飯	628	35.9	◆		◆
			みぞれじる	豚肉 木綿豆腐(大豆) えのきたけ みずな だいこん にんじん 食塩 ○薄口醤油 ○和風だし でん粉					
			あじのまろやかやき	塩あじ切身 なたね油 ○白みそ ○穀物酢 ○半固形状ドレッシング					
			よしかわねぎおのまぜごはんのぐ	鶏肉 長ねぎ ○干ししいたけ 炒り卵【鶏卵・上新粉・砂糖・でん粉・植物油(大豆)・食塩・醸造酢】 こしょう ○中華スープの素 ○醤油 食塩 砂糖 ○赤みそ なたね油 ごま油					
22	(木)	●	ちゅうかめん	○中華麺	611	23.5	◆		◆
			しおラーメン	豚肉 もやし にんじん 長ねぎ こまつな きくらげ にんにく 塩ラーメンスープ【食塩・かつお節・こんぶ・還元水あめ・食用油脂(鶏肉・豚肉)・醤油(小麦・大豆)・豚がらスープ・魚介エキス・醸造酢(小麦)・Lグルタミン酸ナトリウム・5リボヌクレオチド二ナトリウム・コハク酸二ナトリウム】 ○中華スープの素 食塩 こしょう なたね油 ごま油 ○豚がらスープ					
			こまつなキャロットケーキ	鶏卵 なたね油 にんじんペースト こまつなペースト 小麦粉 食塩 砂糖 ペーキングパウダー シナモン レーズン【レーズン・植物油脂】					
			パンサンスー	緑豆春雨 チンゲンサイ きゅうり にんじん					
			↑たれ	○醤油 砂糖 ○中華スープの素 ○穀物酢 ごま油 白いりごま					
			★9大アレルギー除去献立 ※下の9大アレルギー除去献立の説明欄をよくご確認ください。						
23	(金)	●	コッペパン	○コッペパン	615	22.8			
			ミネストローネ	○レバー入りウインナー じゃがいも キャベツ にんじん こまつな なたね油 ○コンソメ 食塩 こしょう 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 ○白ワイン ローリエ					
			はんぺんフライ	はんぺんフライ【魚肉すり身・液卵白(卵)・植物油脂・発酵調味料・砂糖・食塩・香辛料・パン粉(小麦)・水あめ・コーンフラワー・加工でん粉・調味料・増粘剤・リン酸塩・乳化剤】 なたね油					
			↑ソース	○中濃ソース					
			ブロッコリーのガーリックソテー	ブロッコリー ○ツナフレーク たまねぎ にんにく 食塩 ○薄口醤油 こしょう なたね油					
26	(月)	●	★9大アレルギー除去献立 ※下の9大アレルギー除去献立の説明欄をよくご確認ください。		610	28.0			
			ごはん	○白飯					
			わかめのみそじる	○干しわかめ 鶏肉 だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ ○赤みそ ○白みそ ○和風だし					
			ぶたにくのしょうがやき	豚肉 ○料理酒 なたね油 しょうが ○みりん風味調味料 ○醤油 砂糖 でん粉					
			はくさいのにびたし	はくさい にんじん 油揚げ(大豆) しょうが ○醤油 ○みりん風味調味料 ○かつお節					
27	(火)	●	こどもパン	○こどもパン	614	25.2			
			ABCスープ	アルファベットマカロニ(小麦) 鶏肉 にんじん たまねぎ ブロッコリー 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					
			コーンサラダ	ホールコーン きゅうり にんじん いんげん					
			↑ドレッシング	○イタリアンドレッシング					
			★9大アレルギー除去献立 ※下の9大アレルギー除去献立の説明欄をよくご確認ください。						
28	(水)	●	ごはん	○白飯	675	21.3			
			ちゅうかだいこんスープ	鶏肉 だいこん チンゲンサイ にんじん きくらげ こしょう ○豚がらスープ ○醤油 なたね油 ごま油 食塩 ○中華スープの素 でん粉					
			はるまき	春巻【豚肉・小麦粉・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・醤油(小麦・大豆)・ラード(豚肉)・油脂加工品・粉末水あめ・でん粉・春雨・香味油(豚肉)・ショートニング(大豆)・植物油脂・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・しょうがペースト・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】 なたね油					
			ホイコウロウ	豚肉 キャベツ ピーマン 長ねぎ しょうが ○醤油 ○赤みそ ○豆板醤 砂糖 ○料理酒 ○中華スープの素 こしょう なたね油 でん粉 ごま油 ○甜麺醤					
29	(木)	●	★9大アレルギー除去献立 ※下の9大アレルギー除去献立の説明欄をよくご確認ください。		602	24.7			
			ごはん	○白飯					
			カレーマーマー	豚肉 ○料理酒 押し豆腐(大豆) たまねぎ にら ○干ししいたけ しょうが ○でん粉カレールウ ○豆板醤 ○豚がらスープ ○中華スープの素 ○ケチャップ ○醤油 砂糖 食塩 でん粉 なたね油					
			やさしいため	鶏肉 にんにく なたね油 にんじん もやし こまつな ごま油 ○薄口醤油 ○中華スープの素 食塩 白いりごま					
			かき	柿					
30	(金)	●	ハロウィン こんだて	しよくパン	626	26.8			
			かぼちゃいりとうにゅうチャウダー	鶏肉 たまねぎ かぼちゃ はくさい しめじ パセリ ○コンソメ 食塩 こしょう 豆乳(大豆) ○ホワイトルウ なたね油					
			にくだんごのてりやきソース 2こ	肉団子【鶏肉・玉ねぎ・パン粉(小麦・乳・大豆)・液卵白(卵)・粉末状植物性たん白(大豆)・粒状植物性蛋白(大豆)・砂糖・醤油(小麦・大豆)・チキンエキス調味料(小麦・ごま・大豆・鶏肉)・食塩・香辛料・なたね油・加工でん粉・調味料】 なたね油 ○醤油 砂糖 ○みりん風味調味料 ○料理酒 でん粉					
			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】 キャベツ にんじん ピーマン ○コンソメ 食塩 こしょう なたね油					
【各マークについての説明】					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	26.8	

○	加工品	月に何度も使用する加工品です。毎年度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。原料表は年度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	だしで使用している食材です。☆かつお節、☆だし昆布、☆いわし煮干し厚削り
★	9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・カシューナッツ の9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をお願い致します。 ※『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9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。 ※令和10年3月31日までに製造、加工、輸入、販売される加工食品のアレルギー表示については、カシューナッツが明記されていない場合があります。
◆	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】

- 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。
- 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。
- 丸ごと食べられる魚は、魚卵を含む場合があります。
- 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。
- 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。

☆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)