

ひ に ち	よ う び	使用 する 食 材 の 種 別	に ぎ ゆう	おかず	こんだて しょうじょうざいりょう 献立の使用食材料	栄養価		アレルギー 対応調理項目	卵 除 去 食	乳 除 去 食	調 理 法
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)				
<b>★7大アレルギー除去献立 ※裏の7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・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)	649	28.2				
			●	なつやさいのみそしる	木綿豆腐 (大豆) 油揚げ (大豆) ○赤みそ ○白みそ ☆煮干し かぼちゃ みょうが 玉ねぎ なす オクラ						
			●	ぶたにくのしょうがやき	豚肉 しょうが なたね油 砂糖 ○みりん風味調味料 でん粉 ○料理酒 ○醤油						
			●	がめに	鶏肉 ごぼう にんじん れんこん いんげん (※コンタミネーション:乳・大豆・やまいも) こんにゃく 里芋 砂糖 ○みりん風味調味料 なたね油 ○醤油 ○和風だし ○料理酒						
なまずのひこんだて				こどもパン	こどもパン【輸入小麦粉・県産小麦粉・砂糖・ショートニング・イースト・国産脱脂粉乳・食塩・小麦たんぱく・ビタミンC (原材料の一部に小麦・乳・大豆を含む)】 (※コンタミネーション:卵・乳・ごま)						
2	(火)		スプーン	●	コーンいりスープ	鶏肉 ○ホールコーン 玉ねぎ にんじん キャベツ なたね油 ○コンソメ ○チキンスープストック ○薄口醤油 食塩 ○こしょう	634	23.4			
			●	なまずフライ	バスフライ【バス・バターミックス (小麦)・パン粉 (小麦)】 (※コンタミネーション:小麦・えび・いか・さけ・さば・大豆) なたね油						
			●	↑ソース	○中濃ソース						
			●	こまつなとやしのサラダ	こまつな 緑豆もやし にんじん						
			●	↑ドレッシング	○すりごま醤油ドレッシング						
			●	なまりんデザート	ももゼリー【もも果汁・水あめ・砂糖・水溶性食物繊維・ゲル化剤・酸味料・香料・酸化防止剤・クエン酸Na】 (※コンタミネーション:卵・乳・小麦・オレンジ・キウイ・大豆・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・ごま)						
3	(水)		スプーン	●	ごはん	精白米 強化米 (※コンタミネーション:小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)	621	28.9			
			●	ちゅうかだんごスープ	ミートボール【鶏肉・澱粉・パン粉 (小麦)・粉末状植物性たんぱく (小麦・大豆)・玉ねぎ・粒状大豆たんぱく・砂糖・ドロマイト・発酵調味料・食塩・酵母エキス・鉄含有酵母・香辛料】 (※コンタミネーション:乳・卵・豚肉・牛肉・りんご・もも・オレンジ・ごま・ゼラチン) はくさい にんじん チンゲンサイ 長ねぎ 春雨 でん粉 ごま油 ○醤油 ○中華スープの素 食塩 ○こしょう						
			●	いかのしせんソース	いか (※コンタミネーション:鮭・サバ・エビ・小麦・大豆・乳・卵・ゴマ) ○豆板醤 長ねぎ にんにく しょうが なたね油 白すりごま 砂糖 ごま油 でん粉 ○料理酒 ○醤油 ○豚ガラスープ ○穀物酢						
			●	やきビーフン	ベーコン【豚かた肉・食塩・砂糖・香辛料】 (※コンタミネーション:鶏肉・牛肉・大豆・小麦) 玉ねぎ にんじん たら 干しいたけ キャベツ ビーフン【米】 ごま油 なたね油 ○中華スープの素 食塩 ○こしょう ○料理酒 ○薄口醤油 ○オイスターソース						
4	(木)		スプーン	●	むぎごはん	麦飯【精白米・強化米・米粒麦】 (※コンタミネーション:小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)	664	24.3			
			●	ハヤシライス	豚肉 ○とりレバーそぼろ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく ○デミグラスソース なたね油 ○ハヤシルウ ○ケチャップ ○中濃ソース ○チキンスープストック ○赤ワイン ○こしょう						
			●	ほうれん草ういりオムレツ	ほうれん草オムレツ【鶏卵・ほうれん草・植物油・砂糖・食塩・醸造酢・加工澱粉】 (※コンタミネーション:乳・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま) なたね油						
			●	おんやさい	ブロッコリー ○ホールコーン にんじん						
			●	↑ドレッシング	○柚子ドレッシング						
たなばたこんだて				チキンライス	チキンライス【精白米・強化米・鶏肉・チキンエキス・トマトペースト・にんじん・砂糖・食塩・玉ねぎ・大豆油・鶏脂・魚介エキス・赤ピーマン・酵母エキス・香辛料 (原材料の一部に大豆・鶏肉を含む)】 (※コンタミネーション:小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)						
5	(金)		スプーン	●	たなばたスープ	レバー入りウインナー【豚肉・豚レバー・食塩・砂糖・香辛料】 (※コンタミネーション:豚肉・鶏肉・乳・大豆) こまつな にんじん 玉ねぎ しめじ 星型米粉マカロニ (※コンタミネーション:小麦) なたね油 ○醤油 ○こしょう ○コンソメ 食塩	667	21.1			◆◆
			●	ほしがたてりやきハンバーグ	星型ハンバーグ【鶏肉・植物性たんぱく (大豆)・たまねぎ・豚肉・豚脂・でん粉・乾燥マッシュポテト・ワイン・砂糖・トマトケチャップ・食塩・香辛料・酵母エキス・炭酸Ca・着色料・焼成Ca・ピロリン酸鉄】 (※コンタミネーション:小麦・卵・乳) 砂糖 ○みりん風味調味料 でん粉 ○醤油 ○料理酒						
			●	フルーツあんじん	みかん缶 黄桃缶 星型杏仁豆腐【ブドウ糖果糖液糖・砂糖・人参汁・オレンジ果汁・植物性油脂・寒天・温州みかん果汁・乳製品・こんにゃく・ゲル化剤・酸味料・着色料・乳酸Ca・香料・乳化剤 (大豆)】 ダイゼリー【砂糖ぶどう糖果糖液糖・りんご果汁・砂糖・デキストリン・水溶性食物繊維・寒天・乳酸Ca・ゲル化剤・酸味料・香料・クチナシ黄色素・クチナシ青色素・クエン酸Na・着色料・ぶどう果汁・紅麴色素・もも果汁・クチナシ赤色素・豆乳 (大豆)・ピロリン酸第二鉄】 (※コンタミネーション:卵・乳・オレンジ・大豆・もも・りんご)						
8	(月)		スプーン	●	ごはん	精白米 強化米 (※コンタミネーション:小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)	670	23.0			
			●	トックスープ	鶏肉 干しいたけ 長ねぎ たら キャベツ にんじん トック【米・澱粉・食塩・酒精】 ごま油 ○醤油 食塩 ○中華スープの素 ○豚ガラスープ ○こしょう						
			●	はるまき	春巻【豚肉・にんじん・たまねぎ・キャベツ・植物油 (大豆)・豚脂・しょうゆ (小麦・大豆)・小麦粉・ショートニング (大豆)・はるさめ・でん粉・しょうがペースト・ポークブイヨン (豚肉)・ポークエキス (豚肉)・発酵調味料・酵母エキス・砂糖・乾燥しいたけ・たんぱく加水分解物 (小麦)・香辛料・米粉・粉あめ・食塩・ソルビトール・乳化剤・クエン酸Na・増粘剤】 なたね油						
			●	ピピンパのぐ	豚肉 ○豆板醤 にんにく しょうが にんじん 緑豆もやし こまつな なたね油 砂糖 でん粉 白すりごま ごま油 ○料理酒 ○醤油 ○穀物酢						
9	(火)		スプーン	●	ごはん	精白米 強化米 (※コンタミネーション:小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)	617	28.6			
			●	とんじる	豚肉 木綿豆腐 (大豆) ○赤みそ ○白みそ ☆煮干し だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう じゃがいも こんにゃく ごま油						
			●	ますのマヨネーズやき	塩ます【ます・食塩】 (※コンタミネーション:小麦・いか・さけ・さば・大豆) ○白みそ なたね油 ○マヨネーズ ○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						
10	(水)		スプーン	●	むぎごはん	麦飯【精白米・強化米・米粒麦】 (※コンタミネーション:小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)	624	23.2			◆◆
			●	なつやさいカレー	鶏肉 スキムミルク (乳) 粉チーズ (乳) ○とりレバーそぼろ かぼちゃ 玉ねぎ なす 青ピーマン トマト ホールトマト缶【トマト・トマトジュース・食塩・酸味料】 にんにく しょうが なたね油 ○ケチャップ ○中濃ソース ○カレールウ ○ハヤシルウ ○チキンスープストック ○赤ワイン ○こしょう ○カレー粉						
			●	ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン【豚かた肉・食塩・砂糖・香辛料】 (※コンタミネーション:鶏肉・牛肉・大豆・小麦) ブロッコリー キャベツ にんにく オリブオイル 食塩 ○薄口醤油 ○こしょう						
			●	カットパイ	カットパイ【パイナップルシロップ漬け・酸味料】 (※コンタミネーション:オレンジ・りんご・キウイフルーツ・もも・ゼラチン・大豆・バナナ)						
11	(木)		●	ソフトめん	ソフト麺【輸入小麦粉・県産小麦粉・食塩 (原材料の一部に小麦を含む)】 (※コンタミネーション:そば・卵)	704	29.2				
			●	にくうどん	豚肉 かまぼこ【イトヨリダイ・砂糖・馬鈴薯澱粉・発酵調味料・食塩・根昆布だし】 (※コンタミネーション:卵・小麦・えび・いか・大豆・山芋) 長ねぎ にんじん こまつな たけのこ【筍・クエン酸】 えのきたけ なたね油 砂糖 ○みりん風味調味料 ○醤油 ○料理酒 ○和風だし 食塩						
			●	おにまん	鬼まん【さつまいも・小麦粉・砂糖・ラード (豚肉)・ベーキングパウダー (大豆)・食塩・トレハロース・イースト】 (※コンタミネーション:乳・卵・牛肉・えび・鶏肉・りんご・ゼラチン・ごま)						
			●	とうがんのそぼろに	鶏肉 とうがん にんじん しょうが 枝豆 (大豆) なたね油 砂糖 でん粉 ○薄口醤油 ○料理酒 ○和風だし						

ひ に ち	よ う び	使用する 食品の 種類	に ぎ ゆう	おかず	こ ん だ て しょうじょくざいりょう 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 除去 食	乳 除去 食
12 (金)	ス プ ー ン	●		ごはん	精白米 強化米 (※コンタミネーション:小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)	652	23.5		
				はるさめスープ	鶏肉 こまつな にんじん 緑豆もやし 春雨 ごま油 なたね油 ○醤油 ○中華スープの素 食塩 ○こしょう				
				とりにくのカシューナッツいため	鶏肉 しょうが 玉ねぎ 青ピーマン でん粉 じゃがいも カシューナッツ (※コンタミネーション:小麦・乳・卵・落花生・えび・かに・いか・くるみ・大豆・鶏肉・さけ・ごま) なたね油 砂糖 ○料理酒 ○醤油				
				だいこんのナムル	だいこん きゅうり にんじん				
				↑ドレッシング	○韓国ナムルドレッシング				
				ふりかけ	○おおかふりかけ				
16 (火)	ス プ ー ン	●		ツイストパン	ツイストパン【輸入小麦粉・県産小麦粉・砂糖・ショートニング・イースト・国産脱脂粉乳・食塩・小麦たんぱく・ビタミンC (原材料の一部に小麦・乳・大豆を含む)】 (※コンタミネーション:卵・乳・ごま)	632	22.8		
				コンソメスープ	鶏肉 にんじん こまつな 玉ねぎ しめじ じゃがいも なたね油 ○コンソメ 食塩 ○こしょう				
				メンチカツ	メンチカツ【鶏肉・植物性たん白 (小麦・大豆)・たまねぎ・豚脂・ワイン・牛肉・豚肉・パン粉 (小麦・乳・大豆)・小麦粉・植物油 (大豆)・砂糖・食塩・トマトケチャップ・肉エキス (大豆・鶏肉・豚肉)・香辛料・酵母エキス・加工デンプン・調味料・乳化剤 (大豆)・着色料・酸味料・甘味料】 (※コンタミネーション:えび・かに・卵) なたね油				
				↑ソース	○中濃ソース				
				いんげんいりサラダ	キャベツ きゅうり にんじん いんげん (※コンタミネーション:乳・大豆・やまいも)				
				↑ドレッシング	○フレンチドレッシング				
17 (水)		●		★7大アレルギー除去献立 ※下の7大アレルギー除去献立の説明欄をよくご確認ください		668	26.5		
				ごはん	精白米 強化米 (※コンタミネーション:小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)				
				アーサじる	木綿豆腐 (大豆) あおさ ○赤みそ ○白みそ ☆かつお節 ☆だし昆布 にんじん 緑豆もやし 長ねぎ				
				とりにくのてりやき	照り焼きチキン【鶏肉・醤油 (大豆・小麦)・醗酵調味料・酒・砂糖・加工澱粉】 (※コンタミネーション:卵・乳・小麦・牛肉・豚肉・鶏肉・ゼラチン・りんご・えび・ごま・オレンジ)				
				ジュースーごはんのぐ	細切り昆布 豚肉 油揚げ (大豆) しょうが 干しいたけ にんじん なたね油 砂糖 ○みりん風味調味料 ○料理酒 ○醤油 ○和風だし				
				シークワーサータルト	米粉のシークワーサータルト【砂糖・米粉・水あめ・ショートニング・豆乳 (大豆)・シークワーサー果汁・植物油・コーンフラワー・水溶性食物繊維・調製豆乳粉末 (大豆)・でん粉・海藻カルシウム・加工デンプン・トレハロース・ゲル化剤・香料・酸味料・膨脹剤・ビタミンC・凝固剤・増粘剤・乳化剤・ピロリン酸第二鉄・着色料】 (※コンタミネーション:オレンジ・大豆・鶏肉・もも・りんご・バナナ)				
【各マークについての説明】						基準栄養価	650	21~32	

○	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	だしで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)、☆煮干し (※コンタミネーション:小麦・大豆・くるみ・落花生・ごま・えび) 等)
★	7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 の7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いただきますようお願い致します。 ※『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7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いませんが、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・学び→学校給食)

