

| 日 | 曜日 | アレルギー対応給食 | 牛乳 | おかず | 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 |
| ★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 | | | | | | | | | |
| 1 | (月) | | | ご飯 | 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) | 816 | 32.0 | | |
| | | | | 夏野菜のみそ汁 | 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 | | | | |
| | | | | ● 鶏肉の唐揚げ 2個 | 鶏肉 しょうが にんにく でん粉 なたね油 ○料理酒 ○醤油 | | | | |
| | | | | 茎わかめのサラダ | くきわかめ キャベツ 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 | | | | |
| なまずの日献立 | | | | 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 | ● | コーン入スープ | 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 | 842 | 33.2 | | |
| | | | | なまずケバブ | バサ切身 (※コンタミネーション:小麦・卵・乳・エビ・カニ・イカ・ごま・さけ・さば・大豆・りんご) にんにく パプリカ粉末 クミン粉末 オリーブオイル ○こしょう ○白ワイン | | | | |
| | | | | ウインナーポテト | 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) 玉ねぎ じゃがいも なたね油 ○コンソメ ○こしょう パセリ | | | | |
| | | | | 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・クエン酸鉄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 | ● | ご飯 | 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) | 860 | 31.1 | | |
| | | | | 中華団子スープ | 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 | | | | |
| | | | | ● 鶏肉のカシューナッツ炒め | 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 | | | | |
| | | | | 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 | | | | |
| 4 | (木) | スプーン | ● | 麦ご飯 | 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) | 899 | 30.3 | ◆ | |
| | | | | 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 | | | | |
| | | | | ● 焼きフランク | 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) | | | | |
| | | | | サラダ | キャベツ きゅうり にんじん | | | | |
| | | | | ↑ドレッシング | ○コールスロウドレッシング | | | | |
| 七夕献立 | | | | 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 | ● | 七夕スープ | 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 | 823 | 24.6 | | |
| | | | | ● 星型コロッケ | 星型コロッケ【じゃがいも・たまねぎ・鶏肉・豚肉・豚脂・乾燥マッシュポテト・パン粉 (小麦・大豆)・小麦粉・コーンフラワー・デキストリン・植物油脂・還元水あめ・でん粉・砂糖・食塩・香辛料・炭酸Ca・ピロリン酸鉄】 (※コンタミネーション:卵・乳) なたね油 | | | | |
| | | | | ↑ソース | ○中濃ソース | | | | |
| | | | | もやしのカレーソテー | 豚肉 青ピーマン にんじん 緑豆もやし でん粉 なたね油 ○コンソメ ○カレー粉 食塩 ○こしょう | | | | |
| 8 | (月) | スプーン | ● | ご飯 | 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) | 839 | 32.1 | | |
| | | | | トックスープ | 鶏肉 干しいたけ 長ねぎ にら 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 | | | | |
| | | | | ● 中華玉子の甘酢あん | 中華玉子焼き【鶏卵・たけのこ・加工デンプン・かに風味かまぼこ (卵・小麦・大豆)・砂糖・人参・しいたけ・長ねぎ・大豆油・食塩・醸造酢・酸味料】 (※コンタミネーション:乳・鶏肉・豚肉・りんご) なたね油 でん粉 砂糖 ○醤油 ○穀物酢 | | | | |
| | | | | ビビンバの具 | 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 白いりごま ごま油 ○料理酒 ○醤油 ○穀物酢 | | | | |
| ★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 | | | | | | | | | |
| 9 | (火) | | ● | ご飯 | 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) | 836 | 33.8 | | |
| | | | | ● 豚汁 | 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 | | | | |
| | | | | いわしのかば焼き | いわし濃粉付き【いわし・馬鈴薯澱粉】 (※コンタミネーション:小麦・卵・乳・エビ・カニ・イカ・ごま・さけ・さば・大豆・りんご) なたね油 砂糖 一味唐辛子 ○醤油 ○和風だし | | | | |
| | | | | 冬瓜のそぼろ煮 | 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 | | | | |
| 10 | (水) | スプーン | ● | 麦ご飯 | 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) | 816 | 29.5 | | |
| | | | | ● 夏野菜カレー | 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 ○カレー粉 ○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 | | | | |
| | | | | ● プ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) プロッコリー キャベツ にんにく オリーブオイル 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) | スプーン | ● | ソフト麺 | 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) | 869 | 35.6 | | |
| | | | | ● 肉うどん | 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・山羊) 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 | | | | |
| | | | | ● 白身魚の磯辺天ぷら | 白身魚磯辺天ぷら【ホキ・小麦粉・コーンスターチ・大豆油・ベーキングパウダー・青のり】 (※コンタミネーション:乳・えび・卵・いか・鶏肉) なたね油 | | | | |
| | | | | ● フルーツ杏仁 | 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・クエン酸鉄Na・着色料・ぶどう果汁・紅麹色素・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) | | | | |

| 日 | 曜日 | 牛乳 | おかず | 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 | | |
| 12 | (金) | スプーン | ● | ご飯 | 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) | 810 | 39.7 | | | | |
| | | | 春雨スープ | 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 | | | | | | | |
| | | | 鶏肉の四川ソース | 鶏肉 ○豆板醤 長ねぎ にんにく しょうが 白すりごま 砂糖 ごま油 でん粉 食塩 ○こしょう ○料理酒 ○醤油 ○豚ガラスープ ○穀物酢 | | | | | | | |
| | | | 生揚げの回鍋肉 | 豚肉 生揚げ (大豆) ○甜麵醬 キャベツ 長ねぎ しょうが ごま油なたね油 でん粉 ○料理酒 ○醤油 ○中華スープの素 ○こしょう | | | | | | | |
| 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) | 820 | 32.1 | | | | |
| | | | 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 | | | | | | | |
| | | | ハンバーグのトマトソース | ハンバーグ【豚肉・鶏肉・たまねぎ・パン粉 (小麦・大豆)・粒状植物性たん白 (大豆)・ドロマイト・しょうゆ (小麦・大豆)・砂糖・チキンブイヨン (鶏肉)・食塩・加工でん粉・クエン酸鉄Na】 ホールトマト缶【トマト・トマトジュース・食塩・酸味料】 玉ねぎ にんにくなたね油 砂糖 オリーブオイル でん粉 ○ケチャップ ○赤ワイン ○チキンスープストック 食塩 | | | | | | | |
| | | | コーンといんげんのソテー | 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) ○ホールコーン いんげん (※コンタミネーション:乳・大豆・やまいも) オリーブオイル 食塩 ○こしょう | | | | | | | |
| 17 | (水) | スプーン | ★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 | | 836 | 38.1 | | | | | |
| | | | ● | ご飯 | | | | | | | 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) |
| | | | アーサ汁 | 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 | | | | | | | |
| | | | ますの塩焼き | 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)なたね油 | | | | | | | |
| | | | ジュシーご飯の具 | 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 | | | | | | | |
| | | | シークワサータルト | 米粉のシークワサータルト【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) | | | | | | | |
| 基準栄養価 | | 830 | 27~41.5 | | | | | | | | |

【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)、☆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"> 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。 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。 <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"> 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。 中学校の献立で使われていない食材であっても、小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・学び→学校給食)

短冊にお願いごと
を書いてみよう!

