



ひにち	ようび	使用する器具	にぎゅう	おかず	献立の使用食材料	栄養価		アレルギー対応有無	卵乳除去食	卵乳除去食
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
1	(火)	スプーン	●	コッペパン	コッペパン【輸入小麦粉・県産小麦粉・マーガリン・砂糖・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)	570	24.8			
				オニオンスープ	鶏肉 玉ねぎ にんじん こまつな しめじ なたね油 ○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【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) なたね油 砂糖 ○ケチャップ ○中濃ソース ○チキンスープストック					
				カラフルソテー	ベーコン【豚かた肉・食塩・砂糖・香辛料】(※コンタミネーション:牛肉・鶏肉・大豆・小麦) キャベツ にんじん 黄ピーマン 青ピーマン なたね油 ○コンソメ 食塩 ○こしょう					
2	(水)		●	★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		622	21.2			
				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)					
				みそしる	○干しわかめ ○赤みそ ○白みそ ○和風だし 長ねぎ こまつな にんじん じゃがいも					
				さんまのかばやき	さんま 揚げ粉【サンマ・ジャガイモ 揚げ粉】(※コンタミネーション:イカ・サケ・サバ・小麦・大豆・ゴマ・乳) なたね油 砂糖 一味唐辛子 ○醤油 ○和風だし					
				いそかあえ	緑豆もやし キャベツ きゅうり にんじん					
				↑のり・たれ	○焼きのり ○土佐醤油 ○和風だし					
3	(木)	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)	678	25.2			
				トックスープ	豚肉 きくらげ こまつな 緑豆もやし にんじん トック【米粉・澱粉・食塩・酒精・PH調整剤】 ごま油 ○醤油 食塩 ○中華スープの素 ○豚ガラスープ ○こしょう					
				ユーリンチー 2こ	鶏肉 長ねぎ しょうが でん粉 なたね油 砂糖 ごま油 ○料理酒 ○醤油 ○穀物酢					
				はるさめサラダ	キャベツ きゅうり にんじん 春雨 なたね油					
				↑ドレッシング	○棒棒鶏ドレッシング					
4	(金)		●	★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		651	29.5			
				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)					
				よしかわじる	○なると 絹豆腐(大豆) ☆だし昆布 ☆かつお節 長ねぎ こまつな にんじん だいこん でん粉 ○料理酒 ○醤油 食塩					
				ぶたにくのみそだれ	豚肉 ○赤みそ しょうが 砂糖 ○みりん風味調味料 でん粉 ○料理酒 ○醤油					
				ごもくまめ	大豆水煮【大豆・デキストリン・食塩・乳酸Ca・酸化防止剤】 鶏肉 にんじん いんげん(※コンタミネーション:乳・大豆・やまいも) 角切り昆布 ごぼう こんにゃく 砂糖 ○みりん風味調味料 なたね油 ○醤油 ○和風だし					
5	(土)	スプーン	●	ナン	ナン【小麦粉・なたね油・イースト・砂糖・食塩】(※コンタミネーション:乳・卵・大豆・豚肉・牛肉・鶏肉・りんご・くるみ・オレンジ)	/	/			
				キーマカレー	豚肉 ミックスビーンズ【ひよこ豆・マローファットピース・レッドギドニー】(※コンタミネーション:大豆) ○とりレバーそぼろ 玉ねぎ にんじん 青ピーマン にんにく しょうが グリンピース ○でん粉カレールウ でん粉 なたね油 ○ケチャップ ○カレー粉 ○中濃ソース ○赤ワイン ローリエ ○こしょう ○チキンスープストック					
				キャベツとフジツリソテー	○ツナフレーク キャベツ にんじん しめじ にんにく フジツリマカロニ(小麦) 食塩 なたね油 オリーブオイル パセリ ○こしょう					
7	(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)	611	22.2			
				ミネストローネ	豚肉 にんじん 玉ねぎ こまつな しめじ ○ホールトマト缶 ○トマトピューレー じゃがいも シェルマカロニ(小麦) なたね油 ○コンソメ 食塩 ○こしょう ○チキンスープストック ○白ワイン ローリエ パセリ					
				ハンバーグのデミグラスソース	ハンバーグ【豚肉・鶏肉・たまねぎ・粒状植物性たん白(大豆)・豚脂・難消化性デキストリン・果糖ぶどう糖液糖・でん粉・粉末状植物性たん白(大豆)・ドロマイト・ぶどう糖加工品・ポークエキス(豚肉)・発酵調味料・食塩・加工油脂・酵母エキス・チキンブイヨン(鶏肉)・加工でん粉・クエン酸鉄Na・その他キャリアーオーバー等(大豆)】 玉ねぎ なたね油 ○デミグラスソース ○ケチャップ ○ハヤシルウ					
				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					
8	(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)	665	26.2			
				ちゅうかうまに	豚肉 ○なると むきえび【えび・食塩】 いか短冊切り はくさい チンゲンサイ にんじん ○たけのこ 玉ねぎ きくらげ しょうが でん粉 なたね油 ごま油 ○オイスターソース ○豚ガラスープ ○中華スープの素 ○薄口醤油 ○料理酒 食塩 ○こしょう					
				はるまき	春巻【キャベツ・たまねぎ・人参・豚脂・春雨・大豆たんぱく・醤油(大豆・小麦)・馬鈴薯澱粉・食塩・砂糖・ブドウ糖・菜種油・チキンエキス調味料(鶏肉)・にら・干し椎茸・コショウ・にんにく・小麦粉】(※コンタミネーション:乳・小麦・豚肉・鶏肉・オレンジ・大豆・鮭・かに・えび・いか・ごま) なたね油					
				いためナムル	緑豆もやし にんじん えのきたけ にら にんにく なたね油 ごま油 白いりごま ○薄口醤油 ○中華スープの素 食塩					
9	(水)		●	★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		651	31.3			
				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)					
				とんじる	豚肉 木綿豆腐(大豆) ○赤みそ ○白みそ ○和風だし だいこん にんじん 玉ねぎ ごぼう じゃがいも ごま油					
				さばのしおやき	塩さば(※コンタミネーション:卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・サバ・サケ・イカ・りんご・ごま) なたね油					
				もやしとピーマンのあえもの	青ピーマン 緑豆もやし					
10	(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(原材料の一部に小麦を含む)】(※コンタミネーション:そば・卵)	643	26.6				
			しおラーメン	豚肉 ○なると はくさい きくらげ 緑豆もやし にんじん にら 長ねぎ 塩ラーメンの素【食塩・チキンエキス(鶏肉)・調味動物油脂(鶏肉・豚肉)・しょうゆ(小麦・大豆)・ポークエキス(豚肉)・ほたてエキス・煮干エキス・ごま油・オニオンエキスパウダー・白菜エキス・キャベツエキス・たん白加水分解物(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)・ガーリックエキス・こんぶエキス・しいたけエキスパウダー・調味料・香辛料抽出物(大豆)】 なたね油 ○中華スープの素 食塩 ○こしょう ○豚ガラスープ						
			あげシューマイ 2こ	しゅうまい【玉ねぎ・豚肉・鶏肉・豚骨・パン粉(小麦)・砂糖・食塩・蛋白加水分解物(大豆・小麦)・コショウ・ピロリン酸第二鉄・小麦粉・グルテン(小麦)】(※コンタミネーション:小麦・えび・かに・いか・牛肉・くるみ・ごま・さけ・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン) なたね油						
			ちゅうかやさいいため	鶏肉 こまつな にんじん しめじ 玉ねぎ ごま油 でん粉 ○中華スープの素 ○オイスターソース 食塩 ○醤油						
11	(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)	620	27.4			
				コンソメスープ	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) キャベツ にんじん こまつな 玉ねぎ しめじ なたね油 ○コンソメ ○薄口醤油 食塩 ○こしょう					
				さけのマヨネーズやき	塩鮭(※コンタミネーション:小麦・えび・いか・さけ・さば・大豆・ごま) ○白みそ なたね油 ○マヨネーズ ○穀物酢					
				コロロきゅうり	きゅうり					
				↑ドレッシング	○青じそドレッシング					
14	(月)	スプーン	●	★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		620	26.2			
				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)					
				みぞれじる	鶏肉 ☆かつお節 だいこん ごぼう こまつな にんじん 大根おろし こんにゃく でん粉 食塩 ○醤油					
				ささみのあまからあげ	鶏肉 でん粉 なたね油 ○みりん風味調味料 砂糖 ○醤油					
				あきのみかくごはんのぐ	豚肉 油揚げ(大豆) にんじん しめじ えのきたけ ○干しいたけ グリンピース しょうが さつまいも 砂糖 なたね油 ○醤油 ○料理酒 ○和風だし					
あおりんごゼリー	青りんごゼリー【りんご果汁・果糖ぶどう糖液糖・砂糖・難消化性デキストリン・ゲル化剤・増粘多糖類・酸味料・クエン酸鉄Na・紅花色素・クチナシ色素・香料・その他キャリアーオーバー等】									
15	(火)	スプーン	●	しょくパン	食パン【輸入小麦粉・県産小麦粉・砂糖・マーガリン・国産脱脂粉乳・イースト・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)	625	28.1			
				ラ・フランスジャム	ラ・フランスジャム【洋ナシ・水あめ・砂糖・ゲル化剤・酸味料・酸化防止剤】					
				スコッチブロス	鶏肉 玉ねぎ にんじん キャベツ こまつな かぶ 大根 ○豚ガラスープ ○薄口醤油 食塩 ○こしょう ローリエ					
				たこナゲット 2こ	たこナゲット【たこ・いか・タラサリ身・小麦粉・小麦澱粉・植物油(大豆)・砂糖・食塩・みりん風味調味料】(※コンタミネーション:卵・乳・小麦・豚肉・大豆・鮭・かに・えび・いか・ごま) なたね油					
				コーンといんげんのソテー	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) ○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					

ひ に ち	よ う び	使 用 す る 器 具	に ゆ う	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
16	(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)	647	20.7	◆◆	
				カレーマール	豚肉 押し豆腐(大豆) 豆板醤 玉ねぎ にら しょうが 砂糖 でん粉 なたね油 料理酒 カレー粉 カレールー オ豚ガラスープ 中華スープの素 ケチャップ 醤油				
				ねぎしおまんじゅう 2こ	ねぎ塩まんじゅう【ながねぎ・黒豚肉・キャベツ・豚脂・にら・塩こうじ・にんにく・しょうが・砂糖・食塩・酵母エキス・こしょう・小麦粉・こ んにやく粉・大豆粉末・小麦でん粉・粉末状小麦たん白】(※コンタミネーション:卵・乳・えび・かに・いか・牛肉・鶏肉・ゼラチン・ごま) なたね油				
				なし	なし				
17	(木)	●	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)	640	28.4	◆◆		
			あすかじる	鶏肉 木綿豆腐(大豆) 牛乳 和風だし 赤みそ 白みそ にんじん キャベツ だいこん 長ねぎ					
			あじのなんばんづけ	あじフィレ濃粉付き【メアジ・濃粉】(※コンタミネーション:卵・乳・小麦・えび・いか・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・山芋・りんご・ごま) にんにく しょうが 長ねぎ なたね油 砂糖 ごま油 白すりごま 醤油 穀物酢					
			きりぼしだいごんののもの	油揚げ(大豆) 切干大根 いんげん(※コンタミネーション:乳・大豆・やまいも) にんじん 砂糖 しみりん風味調味料 なたね油 醤油 料理酒 和風だし					
18	(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)	658	18.8	◆	
				マカロニスープ	鶏肉 こまつな にんじん 玉ねぎ しめじ シェルマカロニ(小麦) なたね油 醤油 こしょう コンソメ チキンスープストック 食塩				
				コロッケ	野菜コロッケ【ばれいしょ・パン粉(小麦・乳・大豆)・小麦粉・たまねぎ・にんじん・小麦粉加工品・とうもろこし・砂糖・グリーンピース・マー ガリン(大豆)・食塩・調味料・乳化剤・大豆たん白加水分解物】 なたね油				
				↑ソース	中濃ソース				
				ビーンズサラダ	ミックスビーンズ【ひよこ豆・マローファットピース・レッドギドニー】(※コンタミネーション:大豆) ホールコーン キャベツ きゅうり				
				↑ドレッシング	ごまクリーミードレッシング				
23	(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)	633	25.5		
				ちゅうかだんごスープ	ミートボール【鶏肉・玉ねぎ・パン粉(乳・小麦・大豆)・豚脂・ペースト状植物性たん白(小麦)・粒状植物性たん白(大豆)・粉末状植物性た ん白(大豆)・でん粉・食塩・砂糖・発酵調味料・チキンエキス・香辛料・しょうが・加工でん粉・リン酸塩・調味料・大豆油】(※コンタミネ ーション:卵・牛肉・やまいも・オレンジ・りんご・ゼラチン・ごま) 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				
				とりにくのしせんソース	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 料理酒 醤油 豚ガラスープ 穀物酢				
				ミックスゼリー	パイン缶 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・小麦・オレンジ・キウイ・大豆・もも・りんご・ゼラチン・ごま・アーモンド)				
24	(木)	●	じごううどん	地粉うどん【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)	679	31.0			
			きのこうどん	豚肉 油揚げ(大豆) 赤みそ しめじ えのきたけ まいたけ エリンギ 干しいたけ にんじん ごぼう 長ねぎ こまつな しみりん 風味調味料 でん粉 ごま油 和風だし 醤油 食塩 料理酒					
			いかのねぎしおやき	いか切身(※コンタミネーション:いか・さば・さけ・えび・卵・乳・小麦・大豆・ごま・りんご・ゼラチン) 長ねぎ ごま油 食塩 こしょ う					
			さつまいものあまに	さつまいも 砂糖 醤油					
25	(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)	612	19.3		
				ラビオリスープ	ラビオリ【小麦粉・食塩・豚肉・パン粉(小麦)・玉ねぎ・ポークエキス(豚肉)・香辛料・酵母エキス】 キャベツ にんじん 玉ねぎ こまつ な なたね油 コンソメ 食塩 こしょう チキンスープストック 薄口醤油				
				ハムカツ	ハムカツ【鶏肉・ポテトフレーク・米パン粉・食塩・香辛料・植物繊維・酵母エキス・でん粉・発酵調味料・砂糖・粉末状大豆たん白・鉄含有酵 母・加工澱粉・増粘剤】(※コンタミネーション:乳・卵・小麦・豚肉・牛肉・りんご・もも・オレンジ・ごま・ゼラチン) なたね油				
				↑ソース	中濃ソース				
				かいそうサラダ	海藻ミックス【わかめ・茎わかめ・昆布・赤角又・白袋ふり】 はくさい きゅうり にんじん				
				↑ドレッシング	おろし玉葱ドレッシング				
28	(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)	651	31.8			
			すきやきふうに	豚肉 焼き豆腐(大豆) にんじん 玉ねぎ 長ねぎ はくさい えのきたけ しらたき 砂糖 なたね油 しみりん風味調味料 醤油 料理 酒 和風だし					
			だしまきたまご	だし巻き卵【液卵・砂糖・醸造酢・澱粉(小麦)・醤油(小麦・大豆)・米発酵調味料・植物油(大豆)・かつお節エキス・昆布だし・食塩・加 工澱粉・増粘多糖類】					
			なすとたまあげのみそいため	鶏肉 生揚げ(大豆) 赤みそ なす にんじん こんにやく 砂糖 なたね油 ごま油 でん粉 醤油 和風だし					
29	(火)	ス プ ー ン	●	コッペパン	コッペパン【輸入小麦粉・県産小麦粉・砂糖・マーガリン・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)	586	31.1		
				のむヨーグルト	ジョア(マスカット)【脱脂粉乳・マスカット果汁・還元麦芽糖水あめ・乳酸カルシウム・安定剤・香料・ピロリン酸鉄・甘味料・ビタミンD】				
				ホワイトシチュー	鶏肉 豆乳(大豆) 牛乳 にんじん 玉ねぎ しめじ じゃがいも 小麦粉 有塩バター(乳) なたね油 パセリ 食塩 こしょう チキ ンスープストック				
				とりにくのこうちやに	鶏肉 紅茶 しみりん風味調味料 醤油 白ワイン 穀物酢				
				ペンネボロネーゼ	豚肉 玉ねぎ にんにく ホールトマト缶 ペンネマカロニ(小麦) 一味唐辛子 なたね油 ケチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう パセリ				
30	(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)	673	21.3	◆◆	
				ちゅうかだいごんスープ	豚肉 こまつな にんじん だいごん 長ねぎ きくらげ でん粉 なたね油 ごま油 白すりごま 中華スープの素 醤油 食塩 こしょ う オ豚ガラスープ				
				しろみざかなのあまずあん	白身魚フリッター【ホキ・小麦粉・とうもろこし澱粉・大豆油・ベーキングパウダー】(※コンタミネーション:えび・いか・乳・卵・鶏肉・小 麦・大豆・ごま) なたね油 砂糖 でん粉 醤油 穀物酢 料理酒				
				こんにやくサラダ	キャベツ きゅうり にんじん サラダこんにやく				
				↑ドレッシング	和風クリーミードレッシング				

【各マークについての説明】

基準栄養価 (小学校の栄養価は3・4年生が基準になっています。)	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	だしで使用する食材です。(☆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】

- 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。
- ※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)
- 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。
- 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・学び→学校給食)