



日	曜日	学年	牛乳	おかず	献立の使用食材料	栄養価			
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	アレルギー対応食品	
入学・進級祝い献立						★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			
12	(月)	フォーク	●	わかめご飯	わかめごはん【精白米・強化米・わかめ(※コンタミネーション:えび・かに)・砂糖・食塩・酵母エキス】(※コンタミネーション:小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)	802	26.9		
				すまし汁	絹豆腐(大豆) 花型かまぼこ【魚肉・加工澱粉・馬鈴薯澱粉・砂糖・発酵調味料・食塩・トマト色素】(※コンタミネーション:小麦・大豆) ☆だし昆布 ☆かつお節 にんじん こまつな 長ねぎ ○料理酒 食塩 ○薄口醤油				
				ささみの米粉フライ	ささみの米粉フライ【鶏肉・ポテトフレーク・米パン粉・食塩・香辛料・でん粉・食物繊維・酵母エキス・砂糖・植物油・粉末状大豆たん白・加工でん粉・増粘剤】(※コンタミネーション:乳・卵・小麦・豚肉・ごま)なたね油				
				↑ソース	○中濃ソース				
				金平ごぼう	豚肉 ごぼう にんじん つきこんにゃく 砂糖 ○みりん風味調味料 なたね油 一味唐辛子 ○醤油 ○和風だし				
				お祝いデザート	お祝いケーキ【豆乳(大豆)・豆乳ホイップ(大豆)・上白糖・米粉・コーンスターチ・ショートニング・苺ピューレ・食用乳化油脂(大豆)・豆乳加工食品(大豆)・ココナッツミルク・膨張剤・レモン果汁・ゲル化剤・食塩・バニラオイル】(※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・バナナ)				
13	(火)	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)	832	38.3		
				春雨スープ	鶏肉 にんじん 長ねぎ キャベツ こまつな 春雨 ごま油 なたね油 ○醤油 ○チキンスープストック 食塩 ○こしょう				
				いかの四川ソース	いか切身 ○豆板醤 長ねぎ にんにく しょうが でん粉 なたね油 白すりごま 砂糖 ごま油 ○料理酒 ○醤油 ○豚ガラスープ ○穀物酢				
				豚肉のスタミナ炒め	豚肉 玉ねぎ にんじん 青ピーマン しょうが にんにく 砂糖 なたね油 ごま油 ○こしょう ○醤油 ○料理酒				
14	(水)	●	●	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)	791	32.3		
				野菜のみそ汁	油揚げ(大豆) ○白みそ ○赤みそ ☆煮干し キャベツ 玉ねぎ にんじん じゃがいも				
				さばのみりん醤油焼き	さばのみりん醤油漬【さば・醤油(小麦・大豆)・砂糖・発酵調味料・食塩・かつおエキス・昆布エキス・アルコール】(※コンタミネーション:小麦・いか・さけ・さば・大豆・ごま)なたね油				
				大根ときゅうりの和え物	だいこん きゅうり にんじん				
				↑ドレッシング	○すりごま醤油ドレッシング				
15	(木)	●	●	中華麺	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)	822	36.1		
				醤油ラーメン	豚肉 ○干しわかめ ☆かつお節 にんじん たら 長ねぎ キャベツ ○ホールコーン しょうが にんにく なたね油 ごま油 ○中華スープの素 ○醤油 ○こしょう ○豚ガラスープ ○オイスターソース				
				シューマイ 3個	シューマイ【鶏肉・鶏肉・たまねぎ・粒状植物性たん白(大豆)・でん粉・粉末状植物性たん白(大豆)・たらすり身・砂糖・ポークエキス(豚肉)・しょうゆ(小麦・大豆)・食塩・香辛料・小麦粉・大豆粉】				
				↑たれ	砂糖 ○醤油				
				チャーシュー豆腐	生揚げ(大豆) 豚肉 ○赤みそ ○豆板醤 緑豆もやし にんじん 長ねぎ チンゲンサイ きくらげ にんにく しょうが 砂糖 でん粉 なたね油 ○醤油				
16	(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)	869	30.6		
				和風チキンカレー	鶏肉 ○とりレバーそぼろ 玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが じゃがいも ○みりん風味調味料 ○でん粉カレールウ なたね油 でん粉 ○醤油 ○カレー粉 ○和風だし				
				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				
				温野菜	キャベツ きゅうり にんじん サラダこんにゃく				
				↑ドレッシング	○柚子ドレッシング				
19	(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)	850	28.3		
				吉川汁	○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				
				さつま芋の天ぷら 2個	さつまいも 小麦粉 なたね油 食塩				
				豚井の具	豚肉 玉ねぎ えのきたけ はくさい しょうが しらたき 白いりごま 砂糖 ○みりん風味調味料 なたね油 ○料理酒 ○醤油				
20	(火)	スプーン	●	子どもパン	子どもパン【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)	869	33.8		
				コーンポタージュ	鶏肉 牛乳 ○ホールコーン 玉ねぎ にんじん なたね油 ○有塩バター(乳) 小麦粉 ○クリームコーン パセリ ○チキンスープストック ○こしょう 食塩				
				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				
				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 オリーブオイル 食塩 ○薄口醤油 ○こしょう				
21	(水)	●	●	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)	784	33.6		
				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				
				五目厚焼き玉子	五目厚焼き玉子【鶏卵・砂糖・人参・ほうれん草・しいたけ・加工デンプン・しょう油(小麦・大豆)・調味料製剤(さけ)・大豆油・発酵調味料・食塩・醸造酢・こんぶ調味液・魚介エキス(さば)・ねぎ・酸味料・甘酢しょうが・調味料・甘味料・カラシ抽出物・ホップ抽出物】(※コンタミネーション:鶏肉・りんご)				
				切干大根のソース炒め	豚肉 ○かつお節 切干大根 にんじん 緑豆もやし いんげん(※コンタミネーション:乳・大豆・やまいも) なたね油 ○中濃ソース ○ウスターソース ○オイスターソース ○料理酒 ○こしょう				
				角チーズ	角チーズ(乳)				

日	曜日	アレルギー対応食提供日	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	
22	(木)		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)	845	29.1			
				マーボー豆腐	豚肉 押し豆腐 (大豆) ○赤みそ ○豆板醤 にんにく 長ねぎ ○たけのこ にら ○干しいたけ にんにく しょうが 砂糖 でん粉 ごま油 なたね油 ○こしょう ○醤油 ○中華スープの素						
				春巻	春巻【キャベツ・玉ねぎ・豚肉・にんにく・たけのこ・春雨・しょうゆ (大豆・小麦)・食塩・大豆植物性たんぱく・馬鈴薯澱粉・砂糖・ぶどう糖・にら・なたね油・こしょう・ごま油・ガラスープ (鶏肉)・干し椎茸・にんにく・小麦粉】 (※コンタミネーション:えび・かに・卵・乳・いか・さけ) なたね油						
				もやしのナムル	緑豆もやし こまつな にんにく						
				↑ドレッシング	○韓国ナムルドレッシング						
23	(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)	813	36.8	◆	◆	◆
				ミネストローネ	鶏肉 粉チーズ (乳) にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ ○ホールトマト缶 ○トマトピューレー シェルマカロニ (小麦) なたね油 砂糖 ○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						
				鮭のマヨネーズ焼き	塩鮭 ○白みそ なたね油 ○マヨネーズ ○穀物酢						
				ジャーマンポテト	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 じゃがいも オリーブオイル ○コンソメ ○こしょう						
26	(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)	835	30.1	◆	◆	
				チンゲン菜と玉子のスープ	鶏卵 鶏肉 長ねぎ 緑豆もやし チンゲンサイ にんにく でん粉 ごま油 なたね油 ○豚ガラスープ ○中華スープの素 食塩 ○こしょう ○醤油						
				豚肉のカルピソース	豚肉 ○コチュジャン にんにく こねぎ ごま油 ○みりん風味調味料 白いりごま 砂糖 でん粉 ○料理酒 ○醤油						
				ミックスポンチ	○みかん缶 ○パイン缶 ○黄桃缶 ダイスイゼリー【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・バナナ・ごま・アーモンド)						
27	(火)		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)	766	30.8			
				生揚げと野菜のみそ汁	生揚げ (大豆) ○赤みそ ○白みそ ☆煮干し キャベツ だいこん にんにく こまつな じゃがいも						
				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						
				ココロきゅうり	きゅうり						
				↑ドレッシング	○青じそドレッシング						
				ふりかけ	○おおかふりかけ						
28	(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)	768	27.6			
				コンソメスープ	鶏肉 はくさい にんにく 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						
				ハンバーグのデミグラスソース	ハンバーグ【鶏肉・たまねぎ・豚脂・粒状植物性たん白 (大豆)・豚肉・水溶性食物繊維・粉末状植物性たん白 (大豆)・砂糖・ぶどう糖・食塩・酵母エキス・にんにくペースト・香辛料・しょうがペースト・加工デンプン・セルロース・炭酸Ca・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) 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						
				コーンサラダ	○ホールコーン にんにく きゅうり キャベツ						
				↑ドレッシング	○おろし玉葱ドレッシング						
				子どもの日献立	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)					
30	(金)		スプーン	●	千切り野菜のすまし汁	鶏肉 豆腐千絲 (大豆) ☆だし昆布 ☆かつお節 だいこん にんにく 長ねぎ ごぼう こまつな えのきたけ ○料理酒 食塩 ○薄口醤油	894	32.9			
				ししゃもフライ 2匹	子持ちししゃもフライ【からふとししゃも・パン粉 (小麦・大豆)・小麦粉・澱粉 (大豆)・大豆たんぱく・食塩・ぶどう糖・増粘多糖類】 (※コンタミネーション:小麦・大豆・いか) なたね油						
				↑ソース	○中濃ソース						
				たけのこご飯の具	豚肉 油揚げ (大豆) にんにく ○干しいたけ ○たけのこ グリンピース しめじ なたね油 ごま油 砂糖 ○醤油 ○料理酒 ○こしょう ○中華スープの素						
				柏餅	柏餅【小豆・砂糖・麦芽糖・寒天・食塩・上新粉・加工でん粉・植物油脂・酵素製剤 (大豆)】 (※コンタミネーション:小麦・乳・卵・大豆・やまいも・オレンジ・ごま)						
						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"> 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→学校給食)