



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	
					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	卵除去食	卵除去食
6	(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)	874	33.9		
			中華旨煮	豚肉 ○なると むきえび はくさい にんじん ○たけのこ 玉ねぎ 青ピーマン きくらげ しょうが でん粉 なたね油 ごま油 ○醤油 食塩 ○豚ガラスープ ○中華スープの素 ○こしょう ○オイスターソース ○料理酒				
			白身魚のチリソース	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) ○豆板醤 玉ねぎ にんにく しょうが なたね油 砂糖 でん粉 ○ケチャップ ○醤油 ○料理酒				
			焼きビーフン	ベーコン【豚かた肉・食塩・砂糖・香辛料】(※コンタミネーション:牛肉・鶏肉・大豆・小麦) 玉ねぎ にんじん にら ○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				
7	(金)	スプーン	ナン	ナン【学校給食用小麦粉・学校給食用米粉・小麦たん白・砂糖・食塩・イースト・ショートニング・なたね油・乳化剤・ビタミンC】(※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)	859	33.3	◆	◆
			マカロニスープ	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) レタス 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 パセリ				
			ハムカツ	ハムカツ【豚肉・食塩・粉末状植物性たん白 (大豆) ・香辛料・砂糖・加工デンプン・トレハロース・リン酸塩 (Na, K) ・くん液・調味料・酸化防止剤・発色剤・パン粉 (小麦) ・食物油脂・粉末状混合調味料 (大豆) ・大豆粉 (小麦) ・水溶性食物繊維・増粘多糖類・乳化剤】(※コンタミネーション:卵・乳・小麦・えび・かに・牛肉・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま) なたね油				
			キーマカレー	豚肉 ミックスピース【ひよこ豆・レッドキドニー・青えんどう豆】(※コンタミネーション:大豆) 粉チーズ (乳) スキムミルク (乳) 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 なたね油 ○カレールウ ○ケチャップ ○カレー粉 ○中濃ソース ○赤ワイン ロリエ ○こしょう ○チキンスープストック				
10	(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		805	39.0		
			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)				
			きつね汁	油揚げ (大豆) 鶏肉 ○なると ☆だし昆布 ☆かつお節 にんじん 長ねぎ こまつな ○みりん風味調味料 ○料理酒 ○醤油 食塩				
			さばの塩焼き	塩さば なたね油				
			おかひじきのサラダ	おかひじき キャベツ にんじん 緑豆もやし				
			↑ドレッシング	○すりごま醤油ドレッシング				
11	(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)	860	29.6	◆	◆
			トックスープ	鶏肉 きくらげ 長ねぎ こまつな 緑豆もやし にんじん トック餅【米粉・澱粉・食塩・酒精・PH調整剤】 ごま油 白いりごま ○醤油 食塩 ○中華スープの素 ○豚ガラスープ ○こしょう				
			鶏肉のカルピソース 2個	鶏肉 ○コチュジャン にんにく こねぎ でん粉 なたね油 ごま油 ○みりん風味調味料 白いりごま 砂糖 ○醤油 ○料理酒				
			フルーツ杏仁	○みかん缶 ○黄桃缶 ○パイン缶 冷凍杏仁豆腐【乳又は乳製品を主要原料とする食品・水あめ・加糖れん乳・砂糖・砂糖ぶどう糖果糖液糖・杏仁パウダー・ゲル化剤・貝Ca・乳化剤 (大豆) ・ホエイソルト (乳) ・PH調整剤・ピロリン酸第二鉄・香料】(※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)				
12	(水)	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		805	33.5		
			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)				
			根菜のみそ汁	鶏肉 生揚げ (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				
			照焼きハンバーグ	ハンバーグ【鶏肉・豚肉・たまねぎ・粒状植物性たん白 (大豆) ・豚脂・でん粉・乾燥マッシュポテト・砂糖・トマトケチャップ・野菜ペースト・食塩・香辛料・オニオンエキスパウダー・酵母エキス・植物油 (大豆) ・加工デンプン・炭酸Ca・焼成Ca・ピロリン酸鉄・着色料・硫酸Ca】(※コンタミネーション:えび・かに・小麦・卵・乳・いか・牛肉・ごま・さば・バナナ・りんご・ゼラチン・魚介類) 砂糖 ○みりん風味調味料 でん粉 ○醤油 ○料理酒				
			温野菜	キャベツ きゅうり にんじん				
			↑たれ	○焼きのり ○醤油 ○和風だし				
13	(木)	スプーン	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)	896	37.3		
			長崎ちゃんぽん	豚肉 いか短冊切り (※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) むきえび ○なると キャベツ 緑豆もやし にんじん ○たけのこ チンゲンサイ きくらげ にんにく しょうが 白すりごま ごま油 ちゃんぽんスープの素【畜肉エキス (小麦・乳・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉) ・野菜エキス・魚介エキス・食塩・砂糖・醤油 (小麦・大豆) ・香辛料・調味料】 なたね油 ○料理酒 ○中華スープの素 ○こしょう 食塩 ○醤油				
			ごま団子 2個	中華ごま団子【もち粉・小豆あん・白ごま・浮き粉 (小麦) ・砂糖・精製ラード (豚肉・大豆) ・小麦粉】(※コンタミネーション:えび・かに・小麦・卵・乳・落花生・あわび・いか・カシューナッツ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・ゼラチン・アーモンド) なたね油				
			ブロッコリーとしめじの中華炒め	鶏肉 ○コチュジャン 玉ねぎ ブロッコリー しめじ にんにく ごま油 砂糖 でん粉 ○こしょう ○醤油 ○料理酒 食塩				
14	(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)	853	32.3	◆	◆
			お豆のスープ	白いんげん豆 (※コンタミネーション:大豆) 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) 玉ねぎ にんじん いんげん (※コンタミネーション:乳・大豆・やまいも) じゃがいも なたね油 食塩 ○こしょう ○薄口醤油 ○チキンスープストック ○コンソメ ○白ワイン				
			ポークジンジャー	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				
			枝豆入り海藻サラダ	ひじき 枝豆 (大豆) ○ホールコーン キャベツ				
			↑ドレッシング	○和風クリーミードレッシング				
17	(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)	818	28.6		
			肉じゃが	豚肉 ○あげこうや にんじん 玉ねぎ 長ねぎ いんげん (※コンタミネーション:乳・大豆・やまいも) じゃがいも つきこんにゃく 砂糖 ○みりん風味調味料 なたね油 ○醤油 ○料理酒 ○和風だし				
			きびなごサクサク揚げ 3匹	きびなごサクサク揚げ【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・植物性たんぱく (大豆) ・生姜・粉末醤油 (小麦・大豆) ・みそ (大豆) ・膨張剤】(※コンタミネーション:えび・さば・いか・卵・乳) なたね油				
			キャベツのごまみそ炒め	○焼きちくわ ○赤みそ キャベツ 緑豆もやし にんじん 長ねぎ なたね油 砂糖 白すりごま ○料理酒 ○醤油 ○和風だし				
18	(火)	スプーン	揚げパン(きなこ)	きな粉 (大豆) コッペパン【輸入小麦粉・県産小麦粉・マーガリン・砂糖・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) 砂糖 なたね油 食塩	829	31.3		
			コンソメスープ	鶏肉 はくさい 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				
			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				
			サラダ	キャベツ きゅうり にんじん				
			↑ドレッシング	○フレンチドレッシング				
19	(水)	スプーン	★マカオ交流給食 : 吉川市の東京2020パラリンピック競技大会ホストタウンであるマカオの味を楽しみましょう!!		892	34.8		
			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)				
			フォースープ	鶏肉 にんじん 玉ねぎ 緑豆もやし チンゲンサイ ○干しいたけ しょうが 米粉めん【米粉・馬鈴薯澱粉】(※コンタミネーション:大豆) でん粉 なたね油 ごま油 ○中華スープの素 ○薄口醤油 ○豚ガラスープ 食塩 ○こしょう				
			目玉焼き	目玉焼き【鶏卵・焼き油】(※コンタミネーション:乳・小麦・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま)				
			ミンチ(マカオのそばろ飯の具)	豚肉 ○脱脂大豆 玉ねぎ にんにく 砂糖 ごま油 なたね油 じゃがいも 食塩 ○こしょう ○醤油 ○料理酒				
			豆乳プリン	豆乳プリン【砂糖・水あめ・豆乳 (大豆) ・粉末油脂・砂糖ぶどう糖果糖液糖・食塩・ゲル化剤・貝カルシウム・香料・ピロリン酸第二鉄・カロチノイド色素・デキストリン・カラメル色素】(※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)				

日	曜日	アレルギー対応食 の提供日	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	
20	(木)	●		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)	842	31.8				
				野菜のごまみそ汁	鶏肉 油揚げ (大豆) ○白みそ ☆かつお節 にんじん 長ねぎ ○干しいたけ だいこん 里芋 白すりごま ごま油						
				竹輪の磯辺揚げ 2個	カットちくわ【魚肉・馬鈴薯でん粉・食塩・菜種油・砂糖・ぶどう糖・加工でん粉】 (※コンタミネーション:卵・乳・小麦・かに・大豆・えび・牛肉・鶏肉・豚肉・やまいも) あおさ粉 小麦粉 なたね油 食塩						
				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						
21	(金)	●	スプーン	麦ご飯	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)	815	26.6				
				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 じゃがいも ○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						
				冷凍みかん	冷凍みかん						
				野菜のアーリオオーリオ	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) 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						
24	(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)	840	22.6				
				ワンタンスープ	鶏肉 ○なると 長ねぎ 緑豆もやし にんじん こまつな きくらげ 乾燥ワンタン【小麦粉・小麦たん白・食塩】 なたね油 ごま油 白いりごま ○醤油 食塩 ○中華スープの素 ○こしょう						
				春巻	春巻【キャベツ・たまねぎ・にんじん・豚肉・難消化性デキストリン・はるさめ・ポークオイル (豚肉)・ねぎ・ポークミートペースト (豚肉・ゼラチン)・ひじき・おろししょうが・小麦粉・植物油 (ごま・大豆)・みりん・還元水あめ・でん粉・しょうゆ (小麦・大豆)・グラニュー糖・食塩・オイスターソース (大豆)・調味エキス・乾燥パン酵母・香辛料・加工デンプン・ピロリン酸鉄・増粘多糖類・乳化剤・調味料】 (※コンタミネーション:卵・乳) なたね油						
				春雨サラダ	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						
25	(火)	●		★7大アレルゲン除去献立 ※下の7大アレルゲン除去献立の説明欄をよくご確認ください		806	33.7				
				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)						
				みそ汁	干しわかめ 生揚げ (大豆) ○赤みそ ○白みそ ☆煮干し だいこん にんじん こまつな						
				いわしのかば焼き	いわし 濃粉付き (※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) なたね油 砂糖 一味唐辛子 ○醤油 ○和風だし						
				五目豆	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						
26	(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)	812	24.9		◆	◆	
				コーヒーミルク	コーヒーミルク【生乳・砂糖・コーヒー抽出液・乳製品】						
				トマトとレタスのスープ	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) トマト レタス 玉ねぎ なたね油 ○コンソメ 食塩 ○薄口醤油 ○こしょう						
				豆腐のグラタン	冷凍豆腐【大豆・デキストリン・でん粉・豆腐用凝固剤】 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) ほたて貝柱水煮【ほたて貝・食塩】 (※コンタミネーション:卵・乳・小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) 牛乳 粉チーズ (乳) 玉ねぎ マッシュルーム ○有塩バター (乳) 米粉 なたね油 食塩 ○醤油 ○こしょう パセリ						
				スパゲティサラダ	キャベツ きゅうり にんじん スパゲティ (小麦) なたね油						
				↑ドレッシング	サウザンアイランドドレッシング【食用植物油・醸造酢・糖類・トマトケチャップ・ピクルス・食塩・にんじんエキス・ブルーネ・酵母エキスパウダー・乳化剤・増粘剤・香辛料抽出物】						
27	(木)	●		地粉うどん	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)	824	32.4				
				わかめうどん	豚肉 干しわかめ 油揚げ (大豆) ○なると ☆だし昆布 ☆かつお節 にんじん 長ねぎ こまつな ○みりん風味調味料 ○醤油 食塩 ○料理酒						
				鬼まん	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)						
				生揚げのみそ炒め	鶏肉 生揚げ (大豆) ○赤みそ ○豆板醤 キャベツ にんじん 長ねぎ しょうが にんにく なたね油 砂糖 でん粉 ごま油 ○中華スープの素 ○醤油 ○料理酒						
28	(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)	826	27.9	◆	◆		
				酢豚	豚肉 うずら卵水煮 しょうが 玉ねぎ にんじん ○たけのこ ○干しいたけ グリンピース でん粉 なたね油 じゃがいも 砂糖 ○醤油 ○料理酒 ○ケチャップ ○製物酢 ○オイスターソース ○中華スープの素						
				メロン	メロン						
				炒めナムル	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						
31	(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)	828	30.9				
				ポトフ	鶏肉 ブロッコリー にんじん 玉ねぎ キャベツ なたね油 じゃがいも ○チキンスープストック ローリエ 食塩 ○こしょう ○コンソメ						
				いかフライ	いかフライ【アカイカ・パン粉 (小麦・大豆)・小麦粉 (大豆)・でん粉・植物油・食塩】 (※コンタミネーション:小麦・乳・えび・いか・鮭・さば・大豆・ごま・アーモンド) なたね油						
				↑ソース	○中濃ソース						
				アスパラガスのソテー	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 グリーンアスパラガス エリンギ 赤ピーマン なたね油 ○コンソメ 食塩 ○こしょう						
						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	だしで使っている食材です。(☆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大アレルゲン除去献立	除去の対象となるアレルゲンは、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。その他のアレルゲン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ゲン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。 ※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、アレルゲン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。 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)