



ひ に ち	よ う び	に ゆ め う ら	こんだてめい	こんだて しょうしょうざいりょう 献立の使用食材料	栄養価		アレルギー 対応食提供日	
					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	卵 乳 除去 食	豚 肉 除去 食
6	(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)	615	28.9	●	●
			あすかじる	鶏肉 木綿豆腐(大豆) 牛乳 だし用煮干し(※コンタミネーション:えび・かに) ○赤みそ ○白みそ にんじん キャベツ だいこん 長ねぎ				
			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				
			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				
7	(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・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)	636	24.5		
			ミートボールスープ	ミートボール【鶏肉・たまねぎ・でん粉・豚肉・還元水あめ・植物性たん白(大豆)・チキンオイル(鶏肉)・大豆油・食塩・香辛料・ドロマイト・ピロリン酸鉄・焼成Ca】(※コンタミネーション:えび・かに・小麦・卵・乳) キャベツ にんじん 玉ねぎ こまつな なたね油 ○チキンスープストック ○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) 砂糖 ○ケチャップ ○中濃ソース ○チキンスープストック				
			ミックスポンチ	○みかん缶 ○パイナップル ○黄桃缶 ダイスゼリー(ぶどう)【ぶどう果汁・砂糖ぶどう糖液糖・砂糖・ぶどう糖・水溶性食物繊維・ゲル化剤・香料・酸味料・クチナシ色素・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・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・アーモンド) ダイスゼリー(りんご)【りんご果汁・砂糖ぶどう糖液糖・砂糖・ぶどう糖・水溶性食物繊維・ゲル化剤・香料・酸味料・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・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・アーモンド)				
8	(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		644	25.6		
			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)				
			すきやきふうじ	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 ○みりん風味調味料 ○醤油 ○料理酒 ○和風だし				
			さかなとやさいのよせやき	おさかなと野菜のステーキ【たらすり身・にんじん・とうもろこし・えだまめ(大豆)・植物油(大豆)・でん粉・粉末状植物性たん白(大豆)・難消化性デキストリン・砂糖・食塩・魚介エキス調味料(さば)・チキンスープ(鶏肉)・しょうが汁・酵母パウダー・寒天・粉あめ・加工デンプン・安定剤・ピロリン酸第二鉄】 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				
↑ドレッシング	○すりごま醤油ドレッシング							
9	(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)	610	25.9		
			ちゅうかわかめスープ	鶏肉 干しわかめ にんじん だいこん ○たけのこ なたね油 ごま油 白いりごま ○薄口醤油 ○料理酒 食塩 ○中華スープの素				
			にらまんじゅう 1~2ねん 1こ 3~6ねん・職員 2こ	にらまんじゅう【キャベツ・にら・豚脂・鶏肉・豚肉・粒状植物性たん白(大豆)・しょうゆ(大豆・小麦)・砂糖・ごま油・食塩・香辛料・もち粉・食物油脂(大豆)・水あめ混合異性化液糖・澱粉・加工澱粉(小麦)・調味料アミノ酸・増粘剤・乳化剤(乳)・酵素(小麦・大豆)】(※コンタミネーション:乳・卵・小麦・落花生・えび・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま) なたね油				
			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				
레이크オスエゴ こうりゅう きゅうしょく		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)	644	26.5			
ガンボスープ	鶏肉 にんじん 玉ねぎ にんにく オクラ なす ○ホールトマト缶 ○トマトピューレー 小麦粉 オリーブオイル 砂糖 一味唐辛子 ○ウスターソース ○コンソメ ○チキンスープストック ○赤ワイン ○こしょう ロリエ パセリ 食塩							
10	(金)	ス プ ー ン	フライドチキン	鶏肉 しょうが にんにく オールスパイス 小麦粉 でん粉 なたね油 食塩 ○こしょう 乾燥パクル	644	26.5		
			クラッシュポテト	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 なたね油 ○コンソメ ○こしょう				
			さくらんぼゼリー	さくらんぼゼリー【さくらんぼ果汁・砂糖・水あめ・果糖・ぶどう糖・乳酸Ca・加工デンプン・ゲル化剤・酸味料・香料・クエン酸Na・ベニコウジ色素・ビタミンC】(※コンタミネーション:小麦・卵・乳)				
13	(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)	636	24.7	●	●
			カレーマター	豚肉 押し豆腐(大豆) ○豆板醤 玉ねぎ にら しょうが クミン粉末 砂糖 でん粉 なたね油 ○料理酒 ○カレーパウダー ○豚ガラスープ ○中華スープの素 ○ケチャップ ○醤油				
			むしぎょうざ 2こ	ぎょうざ【鶏肉・キャベツ・小麦粉・玉ねぎ・鶏肉・パン粉(小麦)・粒状小麦蛋白・砂糖・馬鈴薯澱粉・生姜・醤油(小麦・大豆)・食塩・コショウ・イーストフード・ビタミンC・ベニコウジ色素】(※コンタミネーション:小麦・大豆・鶏肉・豚肉・かに・えび・ごま)				
			↑たれ	砂糖 ○醤油 ○穀物酢				
			れいとうみかん	冷凍みかん				
14	(火)	●	★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		607	23.7		
			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	○赤みそ ○白みそ だし用煮干し(※コンタミネーション:えび・かに) 長ねぎ こまつな にんじん だいこん じゃがいも				
			とりにくとだいのあげに	大豆水煮【大豆・デキストリン・食塩・乳酸Ca・酸化防止剤】 鶏肉 玉ねぎ いんげん(※コンタミネーション:乳・大豆・やまいも) でん粉 なたね油 砂糖 ○醤油				
			おかかあえ	キャベツ きゅうり にんじん				
↑たれ	○かつお節 ○土佐醤油 ○和風だし							
15	(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)	694	23.9	●	●
			あきのシチュー	鶏肉 牛乳 にんじん 玉ねぎ しめじ グリンピース さつまいも 小麦粉 有塩バター(乳) なたね油 食塩 ○こしょう ○コンソメ				
			ナゲット 2こ	チキンナゲット【鶏肉・コーンスターチ・パン粉(小麦)・豚脂・粉末状植物性たん白(大豆)・しょうゆ(小麦・大豆)・食塩・チキンスープ(鶏肉)・香辛料・たんぱく加水分解物(小麦)・おろしにんにく・デキストリン・酵母エキス・小麦粉・コーングリッツ・なたね油・パーム油・ピロリン酸第二鉄・加工デンプン(小麦)・増粘多糖類】 なたね油				
			ブロッコリーとキャベツ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				
16	(木)	●	じごなうどん	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)	623	28.0		
			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 長ねぎ こまつな ○みりん風味調味料 でん粉 ごま油 ○和風だし ○醤油 ○料理酒				
			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】				
			ごぼうのホットサラダ	ごぼう だいこん きゅうり にんじん				
			↑ドレッシング	○柚子ドレッシング				
17	(金)	●	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)	637	25.9		
			ワンタンスープ	豚肉 長ねぎ 緑豆もやし にんじん チンゲンサイ 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 ○醤油 食塩 ○中華スープの素 ○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				
			ナムル	だいこん こまつな にんじん				
			↑ドレッシング	○韓国ナムルドレッシング				
おつきみこんだて		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)	652	22.9			
21	(火)	ス プ ー ン	オニオンスープ					鶏肉 玉ねぎ にんじん こまつな なたね油 ○コンソメ 食塩 ○こしょう
			うさぎがたりやきハンバーグ					うさぎ型ハンバーグ【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・食塩・ぶどう糖・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・ピロリン酸第二鉄・炭酸Ca】(※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) 砂糖 ○みりん風味調味料 でん粉 ○醤油 ○料理酒
			だいこんサラダ					だいこん きゅうり にんじん
			↑ドレッシング					○フレンチドレッシング
おつきみデザート	お月見だんご【米粉・砂糖・醤油(小麦・大豆)・糖蜜・食塩・加工デンプン・キサンタンガム・カラメル色素・酸味料・麦芽糖・植物油・酵素(大豆)・寒天】(※コンタミネーション:乳・卵・やまいも・オレンジ・ごま)							
22	(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		596	32.5		
			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)				
			こんさいのみそしる	生揚げ(大豆) ○赤みそ ○白みそ だし用煮干し(※コンタミネーション:えび・かに) 長ねぎ だいこん にんじん はくさい 里芋				
			さけのしおこじやき	塩鮭(※コンタミネーション:小麦・いか・さけ・さば・大豆) 塩麹【米・食塩・酒精】 なたね油				
			うらがみそぼろ	豚肉 ○さつま揚げ ごぼう 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) つきこんにやく 砂糖 ○みりん風味調味料 なたね油 でん粉 ○醤油 ○和風だし				

ひ に ち	よ う び	使用 する 食品 の 品 名	に ぎ ゆう	こ ん だ て め い	こ ん だ て し よう し よ く ぎ い り よう 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	卵 乳 除 去 食
24	(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)	654	24.0			
				コンソメスープ	鶏肉 キャベツ にんじん こまつな 玉ねぎ シェルマカロニ(小麦)なたね油 ○コンソメ ○薄口醤油 食塩 ○こしょう					
				スイートポテト	スイートポテト生地【焼きいもペースト・牛乳・バター(乳)・砂糖】 黒いりごま					
				ポークビーンズ	豚肉 大豆水煮【大豆・デキストリン・食塩・乳酸Ca・酸化防止剤】 玉ねぎ にんじん にんにく ○トマトピューレー 砂糖なたね油 ○ケチャップ ○チキンスープストック 食塩 パセリ					
				ふりかけ	○おおかふりかけ					
27	(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)	626	28.8			
				はるさめスープ	豚肉 にんじん 長ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ 春雨 ごま油なたね油 ○醤油 ○コンソメ 食塩 ○こしょう					
				かんぱちのからみそに	かんぱち切り身 ○料理酒 ○醤油 砂糖 ○みりん風味調味料 ○赤みそ ○コチュジャン					
				おんやさい	○ホールコーン きゅうり キャベツ					
				↑ドレッシング	○棒棒鶏ドレッシング					
				かくチーズ	角チーズ(乳)					
28	(火)		●	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)	616	25.5			
				みぞれじり	鶏肉 ☆かつお節 ごぼう だいこん にんじん こんにゃく でん粉 食塩 ○薄口醤油					
				メンチカツ	メンチカツ【豚肉・鶏肉・たまねぎ・でん粉・砂糖・食塩・酵母エキス・香辛料・パン粉(小麦・大豆)・バター粉(小麦・大豆)・増粘多糖類】(※コンタミネーション:卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・あわび・いか・さけ・さば・オレンジ・バナナ・もも・りんご・牛肉・鶏肉・豚肉・大豆・やまいも・ごま・カシューナッツ・ゼラチン)なたね油					
				↑ソース	○中濃ソース					
				あきのみかくごはんのぐ	鶏肉 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					
29	(水)	ス プ ー ン	●	むぎごはん	麦飯【米粒麦・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)	610	21.5			
				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・ペクチン・香料・ピロリン酸鉄・スクラロース・葉酸・ビタミンD】					
				ハヤシライス	豚肉 ○とりレバーそばろ 玉ねぎ にんじん ○ホールトマト缶 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 ○ハヤシルー ○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					
				きびなごサクサクやき 2ひき	きびなごサクサク焼き【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					
				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	○イタリアンドレッシング					
30	(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)	703	27.7			
				ピリからラーメン	豚肉 ○赤みそ ○豆板醤 ○甜麵醬 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 赤みそスープ【みそ(大豆)・ポークエキス(豚肉)・食塩・食用植物油(ごま・大豆)・にんにく・しょうが・豚脂・すりごま・豆板醤(大豆)・香辛料・調味料・酒精・増粘剤】 白すりごま 一味唐辛子 砂糖 ごま油 ○醤油 食塩 ○こしょう ○和風だし ○料理酒					
				アメリカドッグ	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) スパイスドッグミックス【小麦粉・砂糖・じゃがいも澱粉・乾燥じゃがいも・ブドウ糖・大豆たんぱく・食塩・香辛料・ベーキングパウダー・加工澱粉・ビタミンB2】(※コンタミネーション:卵・乳・さば・鶏肉・豚肉・山芋・ゼラチン・ごま)なたね油					
				↑パッケチャップ	○パッケチャップ					
				いそかあえ	こまつな キャベツ にんじん					
				↑たれ	○焼きのり ○醤油 ○和風だし					

【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。 <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)</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。 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)