



日	曜日	牛乳	献立名	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	豚除去食
6	(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)	823	34.5	◆	◆	
			飛鳥汁	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					
			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					
			細切り昆布の煮物	細切り昆布 油揚げ (大豆) 豚肉 にんじん いんげん (※コンタミネーション:乳・大豆・やまいも) ごま油 砂糖 ○醤油 ○料理酒 ○和風だし					
			ふりかけ	○おおかふりかけ					
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)	831	27.4			
			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					
			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					
			ナポリタン	ベーコン【豚かた肉・食塩・砂糖・香辛料】 (※コンタミネーション:鶏肉・牛肉・大豆・小麦) 玉ねぎ にんじん 青ピーマン ○ホールトマト缶 スパゲティ (小麦) 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 食塩 ○こしょう					
8	(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)	856	32.2			
			すき焼き風煮	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					
			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					
			おかか和え	キャベツ こまつな にんじん					
9	(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)	821	27.5			
			中華わかめスープ	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					
			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】 (※コンタミネーション:卵・乳) 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 交流給食				782	33.3				
10	(金)	スプーン ●	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 ローリエ パセリ 食塩	
			鶏肉の香草焼き					鶏肉 にんにく オリーブオイル 乾燥バジル ○薄口醤油 ○こしょう 食塩 ○白ワイン	
			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・ペニコウジ色素・ビタミンC】 (※コンタミネーション:小麦・卵・乳)					
13	(月)	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)	905	31.5	◆	◆	
			カレーマター	豚肉 押し豆腐 (大豆) ○豆板醤 玉ねぎ しょうが クミン粉末 砂糖 でん粉 なたね油 ○料理酒 ○カレールウ ○豚ガラスープ ○中華スープの素 ○ケチャップ ○醤油					
			揚げシューマイ 3個	しょうまい【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2鉄・小麦粉・グルテン (小麦)】 (※コンタミネーション:小麦・大豆・豚肉・鶏肉) なたね油					
			冷凍みかん	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		822	32.0			
			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	○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					
			鶏肉と大豆の揚げ煮	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					
			野菜炒め	豚肉 キャベツ にんじん 玉ねぎ 青ピーマン しょうが なたね油 ○和風だし 食塩 ○こしょう ○醤油					
15	(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)	852	27.6			
			秋のシチュー	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					
			ハムチーズオムレツ	ハムチーズオムレツ【鶏卵・プロセスチーズ (乳) ・ロースハム (豚肉・卵・大豆・乳) ・加工デンプン・砂糖・大豆油・食塩・醸造酢・酸味料・乳化剤・リン酸塩・調味料・発色剤・着色料・酸化防止剤・香辛料抽出物・アセチル化リン酸架橋デンプン・ヒドロキシプロピル化リン酸架橋デンプン・フィチン酸】 (※コンタミネーション:鶏肉・りんご) なたね油					
			海藻サラダ	海藻ミックス【わかめ・昆布・茎わかめ・赤桜草・白ふのり】 キャベツ きゅうり にんじん					
			↑ドレッシング	○柚子ドレッシング					
16	(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)	859	33.5			
			きのこうどん	豚肉 油揚げ (大豆) ○赤みそ しめじ えのきたけ ましたけ 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					
			ちくわの香味揚げ 2個	カットちくわ【すり身・馬鈴薯澱粉・植物油・砂糖・植物性たん白 (小麦・大豆) ・天日塩・みりん・ブドウ糖】 (※コンタミネーション:卵・乳・えび) 小麦粉 黒いりごま なたね油					
			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					
17	(金)	●	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)	858	31.0			
			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					
			さばの辛みそ煮	塩さば ○赤みそ ○コチュジャン 砂糖 ○みりん風味調味料 ○料理酒 ○醤油					
			ホットサラダ	だいこん きゅうり にんじん					
			↑ドレッシング	○ノンオイル中華ごまドレッシング					
お月見献立				831	33.7				
21	(火)	スプーン ●	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)	
			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	
			うさぎ型照り焼きハンバーグ					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2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	
			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	
			お月見デザート	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)	●	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)	844	36.8			
			根菜のみそ汁	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					
			かんぱちのレモン竜田	かんぱちの竜田揚げ【かんぱち・馬鈴薯澱粉・しょうゆ加工品 (小麦・大豆) ・発酵調味料・生姜・調味料・ミョウバン】 ○レモン果汁 なたね油 砂糖 ○醤油					
			浦上そばろ	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					

日	曜日	使用する器具	牛乳	献立名	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)	844	30.5			
				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					
				カレーコロッケ	カレーコロッケ【じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・砂糖・醤油(小麦・大豆)・食塩・カレー粉・ワイン・食用大豆油・コショウ・パン粉(小麦)・バターミックス(小麦)・イーストフード・ビタミンC・増粘剤】(※コンタミネーション:小麦・大豆・豚肉・鶏肉・かに・えび・ごま) なたね油					
				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					
27	(月)	●	★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			797	32.6			
			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)						
			春雨スープ	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						
			ユーリンチー 2個	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	緑豆もやし 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						
28	(火)	●	★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			828	35.5			
			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)						
			みぞれ汁	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						
			豚肉の塩こうじみそだれ	豚肉 塩麹【米・食塩・酒精】 ○赤みそ なたね油 砂糖 ○みりん風味調味料 でん粉 ○料理酒						
			秋の味覚ご飯の具	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	●	麦ご飯	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)	787	25.6			
				飲むヨーグルト	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 ○とりレバーそぼろ 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					
				きびなごサクサク焼き 2匹	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					
				温野菜	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					
30	(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)	841	33.5			
				ピリ辛ラーメン	豚肉 ○赤みそ ○豆板醤 ○甜麺醤 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 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					
				にらまんじゅう 2個	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					
				ミックスポンチ	○みかん缶 ○パイン缶 ○黄桃缶 ダイスゼリー(ぶどう)【ぶどう果汁・砂糖ぶどう糖果糖液糖・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・砂糖ぶどう糖果糖液糖・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)					
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くださいませようをお願い致します。※『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ないけれども、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ア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)