



ひ に ち	よ う び	に ゆ う	こんだてめい	こんだて しょうじょくさいりょう 献立の使用食材料	栄養価			アレルギー 対応食品	卵 乳 除 去 食
					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	卵 除 去 食		
1 (水)	●	●	ちやめし	茶飯【精白米・強化米・しょうゆ・米発酵調味料・醸造酢・食塩・かつおエキス・ぶどう糖・砂糖・果糖ぶどう糖液糖・アルコール・ビタミンB1 (原材料の一部に小麦・大豆を含む)】(※コンタミネーション:小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)	609	21.9	◆	◆	
			おでん	つみれ【いわしすり身・タラすり身・玉ねぎ・大豆蛋白・小麦でん粉・豚脂・砂糖・食塩・みりん風調味料・鯉昆布だし】(※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) ○焼きちくわ うずら卵水煮 京がんも【豆腐(大豆)・なたね油・にんじん・ながいも(やまいも)・粉状大豆たん白・ごま】 だいこん にんじん 角切り昆布 じゃがいも 三角こんにやく 砂糖 ○和風だし ○醤油 ○料理酒					
			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・でん粉・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)・しょうが・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・ごま・乳・卵・豚肉) なたね油					
			おんやさいのごまあえ	キャベツ こまつな にんじん					
			↑ドレッシング	○ごまクリームドレッシング					
2 (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)	641	24.3			
			ちゅうかだいこんスープ	鶏肉 こまつな にんじん だいこん 長ねぎ きくらげ でん粉 なたね油 ごま油 ○中華スープの素 ○醤油 食塩 ○こしょう ○豚ガラスープ					
			ぶたにくのかんこくソース	豚肉 長ねぎ にんにく しょうが 砂糖 ○みりん風味調味料 一味唐辛子 ごま油 白いりごま なたね油 ○料理酒 ○醤油					
			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					
3 (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		600	31.0			
			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)					
			せんぎりやさいのすましじる	鶏肉 豆腐千絲(大豆) ☆だし昆布 ☆かつお節 だいこん にんじん 長ねぎ こまつな 干ししいたけ ○料理酒 食塩 ○薄口醤油					
			さわらのゆうあんやき	さわらの幽庵漬【さわら・醤油(大豆・小麦)・みりん・清酒・砂糖・ゆず果汁】(※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					
			みそきんぴら	豚肉 ○白みそ ごぼう にんじん スナックえんどう 砂糖 ○みりん風味調味料 白すりごま なたね油 ごま油 一味唐辛子 ○料理酒 ○和風だし					
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)	614	22.2			
			のむヨーグルト	ジョア(ストパリー)【脱脂粉乳・いちご果汁・砂糖・リン酸カルシウム・安定剤・香料・野菜色素・ビタミンD】					
			はるさめスープ	鶏肉 にんじん 長ねぎ ○たけのこ こまつな 干ししいたけ 春雨 ごま油 なたね油 ○醤油 ○中華スープの素 食塩 ○こしょう					
			あげシューマイ 2こ	シューマイ【豚肉・玉ねぎ・小麦粉・パン粉(小麦)・馬鈴薯澱粉・粒状小麦たん白・砂糖・食塩・醤油(小麦・大豆)・こしょう・しょうが・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・豚肉・鶏肉・かに・えび・ごま) なたね油					
			なまあげのチリソースに	鶏肉 生揚げ(大豆) 玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが 砂糖 でん粉 なたね油 ごま油 ○料理酒 ○ケチャップ ○醤油 ○コンソメ ○穀物酢 食塩					
7 (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)	626	29.6			
			おかめどんぐ	豚肉 ○なると しょうが 玉ねぎ ほうれんそう しらたき 車麩【小麦粉・小麦たんぱく】 なたね油 砂糖 ○みりん風味調味料 ○料理酒 ○醤油					
			ごもくたまごやき	五目だし巻き卵【鶏卵・砂糖・にんじん・ほうれん草・しいたけ・加工でん粉・醤油(小麦・大豆)・調味料製剤(さけ)・大豆油・発酵調味料・食塩・醸造酢・昆布調味液・魚介エキス(さば)・ねぎ・酸味料・甘酢しょうが】(※コンタミネーション:鶏肉・りんご)					
			しゅんぎくいりサラダ	キャベツ しゅんぎく にんじん					
			↑ドレッシング	○柚子ドレッシング					
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		654	24.5			
			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)					
			コンソメスープ	鶏肉 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					
			ハンバーグのバーベキューソース	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)・加工でん粉・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) にんにく しょうが すりおろしりんご【りんご・酸化防止剤】(※コンタミネーション:乳・小麦・大豆・もも) ○レモン果汁 砂糖 なたね油 ○ケチャップ ○コンソメ ○醤油 ○中濃ソース					
			ウインナーポテト	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) 玉ねぎ じゃがいも なたね油 ○コンソメ 食塩 ○こしょう パセリ					
9 (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)	637	27.7			
			とうふラーメン	豚肉 絹豆腐(大豆) ☆かつお節 玉ねぎ 長ねぎ にんじん たら しょうが にんにく なたね油 ごま油 でん粉 ○中華スープの素 ○醤油 ○こしょう ○豚ガラスープ					
			ももまん	桃まん【小麦粉・小豆・寒天・食塩・砂糖・ラード(豚肉)・イースト・植物油・膨張剤・乳化剤(大豆)・着色料】					
			こまつなとしめじのちゅうかいため	鶏肉 こまつな にんじん しめじ キャベツ 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 ○こしょう					
10 (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		628	30.0			
			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)					
			ごまみそしる	鶏肉 生揚げ(大豆) ○白みそ ☆かつお節 にんじん 長ねぎ 干ししいたけ だいこん 里芋 白すりごま ごま油					
			いかのかりんとうあげ	いか切身 でん粉 なたね油 砂糖 ○みりん風味調味料 ○醤油					
			いそかあえ	はくさい にんじん きゅうり 緑豆もやし					
			↑たれ	○焼きのり ○醤油 ○和風だし					
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)	638	20.9			
			キムチなべ	豚肉 押し豆腐(大豆) ○豆板醤 はくさい えのきたけ 長ねぎ たら だいこん にんじん 白菜キムチ【白菜・大根・唐辛子・にんにく・にんじん・長ねぎ・しょうが・食塩・砂糖・昆布・酵母エキス】 しらたき 白すりごま なたね油 ○みりん風味調味料 ○和風だし 食塩 ○醤油					
			はるまき	春巻【キャベツ・玉ねぎ・豚肉・にんじん・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・たら・菜種油・こしょう・ごま油・がらスープ(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					
			リングパイン 2こ	ペーパーパイン【パインアップル・砂糖・酸味料】					
14 (火)	●	●	フラワーロール	フラワーロール【輸入小麦粉・県産小麦粉・砂糖・マーガリン・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・大豆を含む)】(※コンタミネーション:卵・乳・ごま)	645	26.0			
			とうにゅうポタージュ	鶏肉 豆乳(大豆) はくさい にんじん 玉ねぎ しめじ ブロッコリー なたね油 小麦粉 ○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					
			コーンサラダ	○ホールコーン にんじん 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					

ひ に ち	よ う び	調理場 名	に ゆ う	こんだてめい	こんだて しょうしょくざいりょう 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 除 去 食	乳 除 去 食				
15	(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						634	30.1		
				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)								
				のっぺいじ	木綿豆腐 (大豆) 鶏肉 揚げ (大豆) ☆だし昆布 ☆かつお節 だいこん にんじん こまつな 里芋 でん粉 ○醤油 ○料理酒 食塩								
				とりにくのからあげ 2こ	鶏肉 しょうが にんにく でん粉 なたね油 ○料理酒 ○醤油								
				きりぼしだいこんのソースいため	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								
16	(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)				657	25.7			
				おまめのスープ	白いんげん豆 (※コンタミネーション:大豆) 鶏肉 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								
				さばのトマトソース	さば切り身 ○ホールトマト缶 玉ねぎ にんにく なたね油 砂糖 オリーブオイル でん粉 ○ケチャップ ○赤ワイン ○チキンスープストック 食塩								
				ココロだいこん	きゅうり だいこん								
				↑ドレッシング	○青じそドレッシング								
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)				643	23.3			
				とんじ	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								
				ハムカツ	ハムカツ【鶏肉・豚肉・でん粉・食塩・砂糖・香辛料・調味料・リン酸塩・コチニール・酸化防止剤・発色剤・大豆粉・植物油脂・加工でん粉・微粒酸化ケイ素・パン粉 (小麦)・小麦粉・増粘剤】 (※コンタミネーション:卵・えび・かに・いか・さけ・さば・ごま) なたね油								
				↑ソース	○中濃ソース								
				ひじきのにも	ひじき ○さつま揚げ にんじん いんげん (※コンタミネーション:乳・大豆・やまいも) しらたき ○みりん風味調味料 砂糖 なたね油 ○料理酒 ○醤油 ○和風だし								
20	(月)		●	チャーめん	長崎チャー麺【小麦粉・米油・食塩・かんすい・クチナシ色素・加工でん粉】				604	24.4	◆	◆	
				ながさきチャーめんのぐ	豚肉 ○さつま揚げ ○なると うずら卵水煮 キャベツ にんじん ○たけのこ 玉ねぎ 緑豆もやし チンゲンサイ しょうが きくらげ なたね油 ごま油 でん粉 ○薄口醤油 食塩 ○こしょう ○豚ガラスープ ○中華スープの素 ○オイスターソース ○料理酒								
				むしぎょうざ 2こ	ぎょうざ【キャベツ・豚肉・豚脂・粒状小麦たん白・パン粉 (小麦)・馬鈴薯澱粉・にら・ポークエキス (豚肉)・砂糖・食塩・醤油 (小麦・大豆)・オイスターソース (大豆)・こしょう・小麦粉・イーストフード・ビタミンC・加工でん粉・酸化防止剤・ベニコウジ色素・調味料・カラメル色素・酸味料】 (※コンタミネーション:小麦・大豆・豚肉・鶏肉・かに・えび・ごま)								
				↑しょうゆ	ボトル醤油【大豆・小麦・食塩】								
				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								
21	(火)	ス プ ー ン	●	むぎごはん	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)				661	25.2	◆	◆	
				ポークカレー	豚肉 スキムミルク (乳) 粉チーズ (乳) ○とりレバーそばろ にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが グリンピース じゃがいも なたね油 ○ケチャップ ○中濃ソース ○カレールウ ○ハヤシルウ ○赤ワイン ○こしょう ○カレー粉								
				みかん	みかん								
				やさい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								
クリスマスこんだて				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)				683	21.7			
22	(水)	ス プ ー ン	●	マカロニスープ	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) こまつな にんじん 玉ねぎ しめじ 星型マカロニ【米粉】 (※コンタミネーション: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								
				ほしがたコロッケ	星型コロッケ【馬鈴薯・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・豚脂・砂糖・乾燥マッシュポテト・食塩・香辛料・パン粉 (小麦・大豆)・小麦粉・コーンフラワー・デキストリン・植物油脂・還元水あめ・でん粉・炭酸Ca・ピロリン酸鉄】 (※コンタミネーション:卵・乳) なたね油								
				↑ソース	○中濃ソース								
				チキンピラフのぐ	鶏肉 玉ねぎ ○ホールコーン エリンギ グリンピース なたね油 ○ケチャップ ○チキンスープストック 食塩 ○こしょう								
				クリスマスデザート	クリスマスデザート【水あめ・砂糖・植物油脂・豆乳 (大豆)・いちご濃縮果汁・大豆粉・増粘多糖類・加工でん粉・貝Ca・乳化剤 (大豆)・紅麴色素・pH調整剤・香料・酸味料・いちご・ぶどう糖・ぶどう糖・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)								
【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ア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)													