



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
1	(水)	●	茶飯	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)	802	27.0	◆	◆
			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・麩昆布だし】 (※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)・粉状大豆たんぱく・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・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				
			野菜のごま和え	キャベツ こまつな にんじん				
			↑ドレッシング	○ごまクリーミードレッシング				
2	(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)	787	37.3		
			中華大根スープ	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				
			いかのねぎだれ	いか切身 こねぎ でん粉 なたね油 ごま油 ○中華スープの素 食塩 ○薄口醤油 ○豚ガラスープ				
			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 ○こしょう ○醤油 ○料理酒				
3	(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)	792	27.8		
			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 にんじん 長ねぎ こまつな 干しいたけ ○料理酒 食塩 ○薄口醤油				
			コロッケ	ミートコロッケ【馬鈴薯・砂糖・牛肉・乾燥マッシュポテト・パン粉(小麦・乳・大豆)・しょうゆ(小麦・大豆)・マーガリン(大豆)・玉ねぎ・粒状植物性たんぱく(大豆)・食塩・香辛料・小麦粉・コーンフラワー・コーングリッツ・植物油脂・コーンシロップ・増粘多糖類・加工でん粉・調味料・膨張剤・着色料・カゼインNa(乳)・乳化剤(大豆)・香料】 なたね油				
			↑ソース	○中濃ソース				
			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)	820	34.8		
			飲むヨーグルト	ジョア(ストベリー)【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】				
			春雨スープ	鶏肉 にんじん 長ねぎ ○たけのこ こまつな 干しいたけ 春雨 ごま油 なたね油 ○醤油 ○中華スープの素 食塩 ○こしょう				
			豚肉のオイスターソース	豚肉 しょうが にんにく なたね油 ○みりん風味調味料 ○料理酒 ○オイスターソース ○醤油				
			生揚げのチリソース煮	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)	790	35.8		
			おかめ丼の具	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				
			五目玉子焼き	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)				
			野菜炒め	○さつま揚げ ○かつお節 キャベツ にんじん 緑豆もやし なたね油 ○和風だし ○薄口醤油				
8	(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)	800	23.3		
			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				
			ミックスポテト	にんじん ○ホールコーン グリンピース じゃがいも ホイールマカロニ(小麦) 食塩				
			↑ドレッシング	○サウザンアイランドドレッシング				
9	(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)	901	30.0		
			豆腐ラーメン	豚肉 絹豆腐(大豆) ☆かつお節 玉ねぎ 長ねぎ にんじん にら 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				
			ごま団子 2個	中華ごま団子【砂糖・いんげんまめ・たけあずき・あずき・米粉・ごま・ラード(豚肉)・加工でん粉(小麦)・トレハロース・ソルビトール・キシロース・乳化剤・酵素(大豆)(原材料の一部に乳を含む)】 なたね油				
			もやしと小松菜のサラダ	緑豆もやし こまつな にんじん				
			↑ドレッシング	○棒棒鶏ドレッシング				
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		786	40.0		
			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)				
			ごまみそ汁	鶏肉 生揚げ(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				
			鶏肉の甘辛焼き	鶏肉 砂糖 ○みりん風味調味料 なたね油 でん粉 ○醤油 ○料理酒				
13	(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)	787	28.4		
			キムチ鍋	豚肉 押し豆腐(大豆) ○豆板醤 はくさい えのきたけ 長ねぎ にら 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				
			蒸し餃子 3個	ぎょうざ【キャベツ・豚肉・豚脂・粒状小麦たんぱく・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・ペニコウジ色素・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)				
			↑たれ	砂糖 ○醤油 ○穀物酢				
			リングパイン 3個	ペーパーパイン【パインアップル・砂糖・酸味料】				

日	曜日	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	卵除去食	
14	(火)	スプーン ●	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)	800	33.6			
			豆乳ポタージュ	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					
			カラフルソーテー	豚肉 キャベツ にんじん 青ピーマン 黄ピーマンなたね油 ○コンソメ 食塩 ○こしょう					
15	(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)	787	28.0	◆	◆	
			のっぺい汁	木綿豆腐 (大豆) 鶏肉 油揚げ (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					
			肉団子の甘酢あん 3個	肉団子の甘酢あん【鶏肉・玉ねぎ・パン粉 (小麦・大豆)・加工でん粉・醤油 (小麦・大豆)・豚脂・水あめ・植物性たん白 (大豆)・砂糖・穀物酢 (小麦)・植物油脂 (大豆)・食塩・たん白加水分解物 (小麦・大豆)・海藻粉末・みりん・カラメル・こしょう】(※コンタミネーション: 卵・乳・小麦・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・いか・ごま)					
			白菜入りサラダ	はくさい にんじん きゅうり 緑豆もやし					
			↑ドレッシング	○和風クリーミードレッシング					
16	(木)	スプーン ●	★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		805	33.9			
			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)					
			お豆のスープ	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					
			鶏肉のレモンソース	鶏肉 ○レモン果汁 でん粉なたね油 砂糖 ○醤油					
			カレーソーテー	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) 青ピーマン にんじん 緑豆もやし でん粉なたね油 ○コンソメ ○カレー粉 食塩 ○こしょう					
17	(金)	●	★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		798	38.0			
			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)					
			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					
			さばの塩焼き	塩さば切り身なたね油					
			春菊入りサラダ	キャベツ しゅんぎく にんじん					
20	(月)	●	チャーシュー	長崎チャーシュー【小麦粉・米油・食塩・かんすい・クチナシ色素・加工でん粉】	881	29.7	◆	◆	
			長崎チャーシューの具	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					
			揚げシューマイ 3個	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					
			温サラダ	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 ●	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)	828	30.3	◆	◆	
			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 ○カレー粉 ○ハヤシルウ ○赤ワイン ○こしょう ○カレー粉					
			みかん	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					
クリスマス献立		★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		831	31.7				
22	(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)
			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
			照り焼き星型ハンバーグ						星型ハンバーグ【鶏肉・豚肉・粒状植物性たん白 (大豆)・たまねぎ・豚脂・乾燥マッシュポテト・でん粉・トマトケチャップ・野菜ペースト・砂糖・ 赤ワイン・オニオンエキス (豚肉)・食塩・香辛料・酵母エキス・加工でん粉・炭酸Ca・焼成Ca・ピロリン酸鉄・着色料】(※コンタミネーション: 小麦・卵・乳) 砂糖 ○みりん風味調味料 でん粉 ○醤油 ○料理酒
			チキンピラフの具						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・ぶどう糖果糖液糖・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)								
				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"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>丸ごと食べられる魚は、魚卵を含む場合があります。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul> <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は使用してはなくても、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"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>
---

★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)