



令和4年

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	
1	(火)	スプーン	● はちみつパン	はちみつパン【輸入小麦粉・県産小麦粉・はちみつ・ショートニング・イースト・砂糖・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)	851	30.9		
			野菜スープ	鶏肉 キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ なたね油 ○コンソメ ○チキンスープストック 食塩 ○薄口醤油 パセリ ○こしょう				
			焼きフランク	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				
			ナポリタン	豚肉 粉チーズ(乳) 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				
			クレープ	クレープ(ヨーグルト風)【豆乳(大豆)・砂糖・加工油脂・米粉・水あめ・植物油(大豆)・調整豆乳粉末(大豆)・砂糖ぶどう糖果糖液糖・レモン果汁・麦芽糖・加工デンプン・増粘剤・乳化剤(大豆)・ゲル化剤・安定剤・香料・酸味料・凝固剤・メタリン酸Na・カラメル色素・ベーキングパウダー・ピロリン酸第二鉄・カロチノイド色素】(※コンタミネーション:大豆・もも・りんご・バナナ)				
2	(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)	818	35.2	◆	◆
			コーンと卵の中華スープ	ハム角切り【豚肉・食塩・砂糖・香辛料】(※コンタミネーション:鶏肉・牛肉・大豆・小麦) 鶏卵 長ねぎ ○ホールコーン チンゲンサイ きくらげ でん粉 ごま油 ○クリームコーン ○中華スープの素 ○料理酒 食塩 ○こしょう				
			鶏肉の四川ソース	鶏肉 ○豆板醤 長ねぎ にんにく しょうが でん粉 なたね油 白すりごま 砂糖 ごま油 ○料理酒 ○醤油 ○豚ガラスープ ○穀物酢				
			野菜サラダ	キャベツ きゅうり にんじん				
			↑ドレッシング	○棒棒鶏ドレッシング				
3	(木)	節分献立	● 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	34.8	◆	◆
			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				
			いわしのかば焼き	いわし減粉付き(※コンタミネーション:小麦・大豆・さば・さけ・いか・ごま) なたね油 砂糖 一味唐辛子 ○醤油 ○和風だし				
			温野菜	緑豆もやし キャベツ きゅうり にんじん				
			↑ドレッシング	○和風クリーミードレッシング				
4	(金)	スプーン	● 小麦ご飯	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)	900	30.0		
			いちご牛乳	いちご牛乳【生乳・砂糖・いちご果汁・食塩・香料・紅麴色素・pH調整剤】				
			ハッシュドビーフ	牛肉 ○とりレバーそばろ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく ○ホールトマト缶 ○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				
			ウインナー玉子巻	ウインナー玉子巻【鶏卵・ウインナーソーセージ(卵・乳・鶏肉・豚肉)・加工デンプン・PH調整剤・調味料・カゼインNa・リン酸塩・酸化防止剤・香辛料抽出物・発色剤・コチニール色素・砂糖・植物油(大豆)・しょうゆ(小麦・大豆)・発酵調味液・食塩・りんご酢・かつおエキス・加工デンプン(小麦)】				
			ブロッコリーサラダ	ブロッコリー ○ホールコーン にんじん				
7	(月)	●	★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		844	35.7		
			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	木綿豆腐(大豆) ○赤みそ ○白みそ ☆煮干し だいこん にんじん こまつな				
			豚肉の香味ソース	豚肉 ○コチュジャン にんにく こねぎ ごま油 ○みりん風味調味料 白すりごま 砂糖 でん粉 ○料理酒 ○醤油				
			里芋のそぼろ煮	豚肉 グリンピース 里芋 つきこんにゃく 砂糖 ○みりん風味調味料 なたね油 でん粉 ○醤油 ○料理酒 ○和風だし				
8	(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)	775	29.8		
			わかめスープ	鶏肉 干しわかめ 緑豆もやし にんじん にんにく 白すりごま ごま油 ○薄口醤油 ○豚ガラスープ ○中華スープの素 食塩				
			春巻	春巻【豚肉・にんじん・たまねぎ・キャベツ・植物油(大豆)・豚脂・しょうゆ(小麦・大豆)・春雨・でん粉・しょうがペースト・小麦粉・ポークパイオン(豚肉)・ショートニング(大豆)・ポークエキス(豚肉)・発酵調味料・酵母エキス・砂糖・乾燥しいたけ・たん白加水分解物(小麦)・香辛料・米粉・粉あめ・食塩・ソルビトール・クエン酸鉄Na・乳化剤・増粘剤】 なたね油				
			スタミナ炒め	豚肉 玉ねぎ にんじん こまつな しょうが にんにく 砂糖 なたね油 ○こしょう ○醤油 ○料理酒				
			★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					
9	(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)	791	35.3		
			たぬき汁	油揚げ(大豆) ○白みそ ☆煮干し ごぼう にんじん だいこん こまつな こんにゃく 里芋 ○醤油				
			さばの塩焼き	塩さば切り身(※コンタミネーション:卵・乳・小麦・えび・いか・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご・ごま) なたね油				
			枝豆入りひじきのサラダ	ひじき 枝豆(大豆) ○ホールコーン キャベツ				
			↑ドレッシング	○すりごま醤油ドレッシング				
10	(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)	832	33.7	◆	◆
			タンタン麺	豚肉 ○赤みそ ○甜麺醤 ○豆板醤 緑豆もやし ○たけのこ 長ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく 干しいたけ 練りごま 白すりごま ごま油 なたね油 ○醤油 ○中華スープの素 ○豚ガラスープ				
			わかさぎフライ 2匹	わかさぎフライ【わかさぎ(魚卵)・パン粉(小麦)・バターミックス(小麦)】(※コンタミネーション:小麦・えび・いか・さけ・さば・大豆) なたね油				
			↑ソース	○中濃ソース				
			野菜のあんかけ炒め	かにかまぼこ【魚肉・卵白(卵)・砂糖・でん粉・かにエキス(えび・かに)・食塩・発酵調味料・加工でん粉・調味料・香料(かに)・カロチノイド色素】(※コンタミネーション:小麦・乳) はくさい キャベツ スナックえんどう にんじん きくらげ ごま油 でん粉 ○中華スープの素 ○料理酒 食塩 ○こしょう				
14	(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)	793	29.7		
			マカロニスープ	鶏肉 キャベツ にんじん 玉ねぎ ハート型マカロニ【米粉】(※コンタミネーション:小麦) じゃがいも なたね油 食塩 ○こしょう ○コンソメ ○薄口醤油 パセリ				
			ハート型ハンバーグの赤ワインソース	ハート型ハンバーグ【鶏肉・豚肉・粒状植物性たんぱく(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・加工デンプン・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) 玉ねぎ 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) マッシュルーム 砂糖 なたね油 ○ケチャップ ○赤ワイン ○醤油				
			ハムピラフの具	ハム角切り【豚肉・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 ○ホールコーン 青ピーマン 赤ピーマン エリンギ なたね油 ○コンソメ ○白ワイン ○カレー粉 食塩 ○こしょう				
			バレンタインデザート	バレンタインデザート【豆乳(大豆)・砂糖・米粉・植物油・ショートニング・還元水あめ・ココアパウダー・調整豆乳粉末(大豆)・粉あめ・果糖ぶどう糖液糖・豆乳加工食品(大豆)・水あめ・寒天・加工デンプン・乳化剤(大豆)・香料・着色料・粗製海水塩化マグネシウム・膨張剤・ピロリン酸鉄・増粘剤・PH調整剤・セルロール・塩化マグネシウム】(※コンタミネーション:小麦・卵・乳)				
15	(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)	871	29.5	◆	◆
			ホタテのチャウダー	ベビーホタテ【ほたて貝・清酒】(※コンタミネーション:卵・乳・小麦・豚肉・鶏肉・大豆・さば・さけ・ごま) 粉チーズ(乳) 牛乳 玉ねぎ にんじん しめじ じゃがいも ○有塩バター(乳) なたね油 小麦粉 パセリ ○白ワイン ○チキンスープストック 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・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				
			いんげん入りサラダ	キャベツ こまつな 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							

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	
<b>★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</b>								
16	(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)	841	35.0		
			さつまいものみそ汁	○赤みそ ○白みそ ☆煮干し えのきたけ だいこん こまつな にんじん 長ねぎ さつまいも				
			豚肉のしょうが焼き	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				
			卵の花の煮物	冷凍おから (大豆) 鶏肉 油揚げ (大豆) ひじき 豆乳 (大豆) ○かつお節 にんじん ごぼう 干ししいたけ 枝豆 (大豆) しらたき なたね油 ○みりん風味調味料 三温糖 白すりごま ○薄口醤油				
17	(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)	786	30.9		
			白菜と肉団子のスープ	ミートボール【鶏肉・豚脂・玉ねぎ・パン粉 (小麦・大豆) ・でん粉・粒状大豆たん白・粉末状大豆たん白・食塩・砂糖・発酵調味料・チキンエキス (鶏肉) ・香辛料・リン酸塩・調味料・揚げ油 (大豆)】 (※コンタミネーション:乳・卵・牛肉・ごま・さば・やまいも・りんご・ゼラチン) はくさい 長ねぎ にんじん 玉ねぎ ごま油 ○醤油 ○中華スープの素 ○料理酒 食塩				
			鶏肉の唐揚げ 2個	鶏肉 しょうが にんにく でん粉 なたね油 ○料理酒 ○醤油				
			炒めナムル	緑豆もやし にんじん えのきたけ こまつな 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				
18	(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)	837	40.7		
			千切り野菜のすまし汁	鶏肉 糸かまぼこ【イトヨリダイ・たら・馬鈴薯澱粉・砂糖・食塩・魚醤・発酵調味料】 (※コンタミネーション:小麦・卵・魚介類・大豆・ゼラチン) ☆だし昆布 ☆かつお節 だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう こまつな 干ししいたけ ○料理酒 食塩 ○薄口醤油				
			あじフライ	あじフライ【あじ・パン粉 (小麦・大豆) ・小麦粉・食塩・乳化剤 (大豆) ・増粘多糖類 (大豆)】 (※コンタミネーション:小麦・乳・卵・いか・さけ・大豆・ごま) なたね油				
			↑ソース	○中濃ソース				
			肉豆腐	豚肉 押し豆腐 (大豆) 玉ねぎ スナックえんどう しょうが 白いりごま 砂糖 ○みりん風味調味料 なたね油 ○醤油 ○料理酒				
21	(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)	752	28.6		
			生揚げと野菜のみそ汁	生揚げ (大豆) ○赤みそ ○白みそ ☆煮干し キャベツ えのきたけ にんじん こまつな じゃがいも				
			華いかシューマイ 2個	華いかしゅうまい【小麦粉・でん粉・植物油 (大豆) ・食塩・魚肉すり身・いか・全卵・卵黄粉 (卵) ・でん粉・粉末状植物性たんぱく (小麦・大豆) ・砂糖・発酵調味料・かつお節エキス調味料・しょうが・こんぶエキス・調味料・乳酸Na・ポリリン酸Na】				
			↑たれ	砂糖 ○醤油				
			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				
<b>受験応援献立</b>								
22	(火)	●	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)	862	33.3		◆◆
			チキンカレー	鶏肉 スキムミルク (乳) 粉チーズ (乳) ○とりレバーそぼろ にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく しょうが じゃがいも なたね油 ○ケチャップ ○中濃ソース ○カレー粉 ○カレールー ○ハヤシルウ ○白ワイン ○こしょう				
			とんかつ	豚ヒレカツ【豚肉・パン粉 (小麦) ・でん粉・小麦粉・小麦でん粉・粉末状大豆たんぱく・増粘剤・食塩・こしょう】 (※コンタミネーション:卵・乳・小麦・えび・いか・さけ・さば・鶏肉・山芋・りんご・ごま) なたね油				
		いよかん	いよかん					
24	(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)	841	32.6		
			きつねうどん	油揚げ (大豆) 豚肉 細切り昆布 ☆だし昆布 ☆かつお節 にんじん 長ねぎ こまつな えのきたけ 砂糖 ○みりん風味調味料 ○醤油 ○料理酒 食塩				
			鬼まん	鬼まん【さつま芋・小麦粉・砂糖・ラード (豚肉・大豆) ・膨張剤・食塩・トレハロース・イースト】 (※コンタミネーション:乳・卵・えび・牛肉・鶏肉・りんご・ゼラチン・ごま)				
			おかか炒め	○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				
25	(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)	794	28.2		
			春雨スープ	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				
			揚げ餃子 3個	餃子【豚肉・キャベツ・小麦粉・たまねぎ・鶏肉・パン粉 (小麦) ・粒状小麦たん白・砂糖・馬鈴薯澱粉・しょうが・醤油 (小麦・大豆) ・食塩・こしょう・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) なたね油				
			野菜のガーリックソテー	ベーコン【豚肉・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				
			角チーズ	角チーズ (乳)				
28	(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)	849	28.6		◆◆
			だぶ	鶏肉 生揚げ (大豆) かまぼこ【いとよりだい・砂糖・馬鈴薯澱粉・醗酵調味料・食塩・根昆布だし】 (コンタミネーション:卵・小麦・えび・いか・大豆・やまいも) ☆かつお節 ごぼう にんじん れんこん 干ししいたけ 豆麩【小麦粉・小麦グルテン】 こんにやく ○醤油 ○料理酒 食塩				
			白身魚の甘酢あん	白身魚フリッター【ホキ・小麦粉・コーンスターチ・大豆油・ベーキングパウダー】 (※コンタミネーション:乳・卵・えび・いか・鶏肉) 玉ねぎ にんじん えのきたけ なたね油 砂糖 ○みりん風味調味料 でん粉 ○醤油 ○穀物酢 ○料理酒 ○和風だし				
			大根サラダ	だいこん きゅうり にんじん				
			↑ドレッシング	○ごまクリーミードレッシング				
<b>基準栄養価</b>				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】**

- 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なくても、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)**