

3月



## 中学校 献立表



☆3年生に思い出給食のアンケートを実施し、集計しました。  
卒業前に食べてもらいたいと思い、献立にたくさん取り入れてみました！！

令和4年

吉川市学校給食センター

日	曜日	給食形態 (お弁当/お持ち帰り)	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	(火)	スプーン		<b>☆ 思い出給食アンケート 第1位 揚げパン</b>		834	31.6		
				揚げパン(シュガー)	コッペンパン【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) きび砂糖 三温糖 なたね油 食塩				
				春野菜のポトフ	鶏肉 玉ねぎ にんじん かぶ かぶ葉 じゃがいも ○コンソメ ○チキンスープストック 食塩 ○こしょう ローリエ				
				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				
				菜の花入りサラダ	キャベツ なばな にんじん				
				↑ドレッシング	○柚子ドレッシング				
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)	834	30.8		
				春雨スープ	豚肉 チンゲンサイ にんじん だいこん 長ねぎ きくらげ 春雨 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				
				焼き餃子 3個	ぎょうざ【キャベツ・豚肉・豚脂・粒状小麦蛋白・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)・コショウ・小麦粉・イーストフード・ビタミンC・安定剤・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) なたね油				
				↑たれ	砂糖 ○醤油 ○穀物酢				
				チーズタッカルビ	鶏肉 角切りチーズ(乳) ○コチュジャン にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ 白菜キムチ【白菜・大根・唐辛子・にんにく・人参・長ネギ・生姜・食塩・砂糖・昆布・酵母エキス】 砂糖 なたね油 トック餅【米・澱粉・食塩・酒精】 でん粉 ごま油 ○醤油 ○料理酒 食塩 ○こしょう				
<b>ひなまつり献立</b>		酢めし	酢めし【精白米・強化米・果糖ぶどう糖液糖・砂糖・醸造酢・食塩・醸造調味料・こんぶエキス】(※コンタミネーション:小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)	797	33.0				
		花型かまぼこ入りすまし汁	絹豆腐(大豆) 花型かまぼこ【イトヨリダイ・馬鈴薯澱粉・砂糖・発酵調味料・食塩・根昆布だし・ベニコウジ色素】(※コンタミネーション:卵・小麦・えび・いか・大豆・山芋) ☆だし昆布 ☆かつお節 にんじん みつば 長ねぎ だいこん ○料理酒 食塩 ○薄口醤油						
		手巻き寿司の具	たまご焼き【鶏卵・砂糖・穀物酢・澱粉・発酵みりん・醤油(小麦・大豆)・食塩・植物油】(※コンタミネーション:乳・えび・かに・さば・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご・ごま) いか竜田揚げ【アカイカ・甘藷澱粉・濃口醤油(小麦・大豆)・生姜】(※コンタミネーション:卵・乳・小麦・落花生・牛肉・豚肉・鶏肉・ゼラチン・りんご・大豆・やまいも・鮭・さば・えび・いか・ごま・アーモンド) なたね油 スティック納豆【ひきわり大豆・納豆菌・醤油(小麦・大豆)・醸造酢・砂糖・かつおエキス・食塩・かつお節だし・酵母エキス・昆布だし】						
		ミックスポンチ	○黄桃缶 ○パイナップル ○みかん缶 ダイゼリー(豆乳)【豆乳(大豆)・砂糖ぶどう糖液糖・砂糖・水溶性食物繊維・植物油・水あめ・大豆粉・ゲル化剤・貝Ca・香料・乳化剤(大豆)・pH調整剤・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) ダイゼリー(いちご)【果糖ぶどう糖液糖・砂糖・ぶどう糖・いちご果汁・ゲル化剤・乳酸Ca・香料・酸味料・クエン酸鉄Na・ビタミンC・紅麹・クチナシ】(※コンタミネーション:小麦・卵・乳)						
		手巻きのり	手巻き海苔(※コンタミネーション:えび・かに)						
4	(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)	798	24.5		
				長ねぎと小松菜のかき玉スープ	ベーコン【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 玉ねぎ にんじん こまつな なたね油 でん粉 ○コンソメ 食塩 ○薄口醤油 ○こしょう ○チキンスープストック				
				豆乳コロッケ	豆乳コロッケ【パン粉(小麦・大豆)・小麦粉・豆乳(大豆)・たまねぎ・とうもろこし・ショートニング・加工でん粉・メチルセルロース・砂糖・でん粉・果糖ぶどう糖液糖・ゼラチン・なたね油・食塩・デキストリン・酵母エキス・香辛料】 なたね油				
				↑ソース	○中濃ソース				
				ブロッコリー入り温サラダ	ブロッコリー にんじん キャベツ ○ホールコーン				
				↑ドレッシング	○フレンチドレッシング				
				ふりかけ	○おおかふりかけ				
7	(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)	829	32.5		
				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				
				照り焼きハンバーグ	ハンバーグ【豚肉・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)・加工デンプン・炭酸Ca・焼成Ca・ピロリン酸鉄・ココア・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) 砂糖 ○みりん風味調味料 でん粉 ○醤油 ○料理酒				
				コロコキゅうり	きゅうり				
				↑ドレッシング	○青じそドレッシング				
8	(火)	スプーン		<b>☆ 思い出給食アンケート 第3位 カレーライス</b>		865	30.3		
				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)				
				和風チキンカレー	鶏肉 ○とりレバーそばろ 玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが じゃがいも ○みりん風味調味料 ○でん粉カレールウ なたね油 でん粉 ○醤油 ○カレー粉 ○和風だし				
				ゆで卵	鶏卵				
				コーンとスナックえんどうのソテー	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) ○ホールコーン スナックえんどう キャベツ オリーブオイル 食塩 ○こしょう				
9	(水)	スプーン		<b>★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</b>		811	34.6		
				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)				
				ごまみそ汁	鶏肉 油揚げ(大豆) ○白みそ ☆かつお節 にんじん こまつな 長ねぎ 干しいたけ だいこん 里芋 白すりごま ごま油				
				オレンジ	オレンジ				
				牛丼の具	牛肉 玉ねぎ えのきたけ しょうが しらたき 白いりごま 砂糖 ○みりん風味調味料 なたね油 ○料理酒 ○醤油				
10	(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)	781	30.7		
				醤油ラーメン	豚肉 干しわかめ ☆かつお節 にんじん 長ねぎ 緑豆もやし キャベツ ○ホールコーン しょうが にんにく なたね油 ごま油 ○中華スープの素 ○醤油 ○こしょう ○豚ガラスープ ○オイスターソース				
				たこ焼き 3個	たこ焼き【小麦粉・たこ・キャベツ・加工澱粉(小麦)・鶏卵・揚げ玉(小麦)・かつお風味調味料・冷凍ねぎ・風味調味料(小麦)・ねぎ・塩漬け生姜・油(大豆)・食塩・ブドウ糖・しょうゆ(小麦・大豆)】(※コンタミネーション:小麦・卵・大豆・えび・かに) なたね油 砂糖 でん粉 ○中濃ソース ○醤油 ○和風だし ○オイスターソース				
				茎わかめのナムル	くきわかめ 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				

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</b>								
<b>★ 思い出給食アンケート 第2位 ケーキ ・ 第4位 鶏肉の唐揚げ ・ 第5位 わかめご飯</b>								
11	(金)	フオーク (3年生)	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	35.6		
			わかめご飯(3年生のみ)	わかめごはん【精白米・強化米・わかめ・砂糖・食塩・酵母エキス】 (※コンタミネーション:小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・えび・かに)				
			吉川汁	〇なると 絹豆腐 (大豆) ☆だし昆布 ☆かつお節 長ねぎ こまつな にんじん だいこん でん粉 〇料理酒 〇醤油 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 〇料理酒 〇醤油				
			切干大根のソース炒め	豚肉 〇かつお節 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 〇中濃ソース 〇ウスターソース 〇オイスターソース 〇料理酒 〇こしょう				
			お祝いケーキ(3年生のみ)	お祝いケーキ【豆乳加工品 (大豆)・豆乳 (大豆)・グラニュー糖・米粉・食用加工油脂・調整豆乳粉末 (大豆)・ばれいしょでん粉・ぶどう糖果糖液糖・植物油脂・還元水あめ・いちご果汁・乾燥いちごフレーク・トレハロース・加工でん粉・増粘多糖類・膨張剤・香料・クチナシ・カロテノイド】				
14	(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)	872	28.6	◆	◆
			八宝菜	豚肉 いか短冊切り (※コンタミネーション:小麦) 〇うずら卵水煮 はくさい にんじん 〇たけのこ 玉ねぎ しょうが きくらげ 青ピーマン でん粉 なたね油 ごま油 〇醤油 食塩 〇豚ガラスープ 〇中華スープの素 〇こしょう 〇オイスターソース 〇料理酒				
			春巻	春巻【キャベツ・タマネギ・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・ばれいしょ濃粉・砂糖・ブドウ糖・にら・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				
			春雨サラダ	キャベツ きゅうり にんじん 春雨 なたね油				
			↑ドレッシング	〇棒棒鶏ドレッシング				
			<b>★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</b>					
16	(水)	●	発芽玄米入りご飯	発芽玄米入りごはん【精白米・強化米・発芽玄米】 (※コンタミネーション:小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)	786	37.2		
			沢煮焼	豚肉 豆腐千絲 (大豆) ☆だし昆布 ☆かつお節 油揚げ (大豆) にんじん だいこん 長ねぎ こまつな 干しいたけ なたね油 〇料理酒 食塩 〇薄口醤油 〇こしょう				
			鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉 長ねぎ ごま油 食塩 〇こしょう				
			ごぼう入りかみかみ揚げ大豆	大豆水煮【大豆・デキストリン・食塩・乳酸Ca・酸化防止剤】 ごぼう でん粉 なたね油 砂糖 〇醤油 〇穀物酢				
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)	784	31.7		
			中華大根スープ	鶏肉 チンゲンサイ 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 〇中華スープの素 〇醤油 食塩 〇こしょう 〇豚ガラスープ				
			シューマイ 3個	シューマイ【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)・こしょう・ピロリン酸第2鉄・小麦粉・グルテン (小麦)・食塩】 (※コンタミネーション:小麦・大豆・豚肉・鶏肉)				
			↑たれ	砂糖 〇醤油				
			ブルコギ	豚肉 玉ねぎ にんじん にら にんにく ごま油 砂糖 なたね油 〇醤油 〇こしょう				
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)	817	33.2		
			関東煮	鶏肉 〇あげこうや だいこん にんじん ごぼう スナックえんどう 里芋 こんにゃく 砂糖 〇みりん風味調味料 なたね油 〇醤油 〇和風だし				
			いかの梅風味揚げ	いか切身 あおさ粉 梅びしお【梅・食塩】 小麦粉 なたね油				
			もやしとピーマンの温野菜	青ピーマン 緑豆もやし				
			↑ドレッシング	〇すりごま醤油ドレッシング				
22	(火)	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)	832	29.8	◆	◆
			ミネストローネ	鶏肉 にんじん 玉ねぎ こまつな しめじ 〇ホールトマト缶 〇トマトピューレー ジャガイモ シェルマカロニ (小麦) なたね油 砂糖 〇コンソメ 食塩 〇こしょう 〇チキンスープストック 〇白ワイン ローリエ				
			豚肉のマーマレードソース	豚肉 なたね油 オレンジマーマレード【水あめ・砂糖・みかん・オレンジ・なつみかん・酸味料・ゲル化剤 (オレンジ)・pH調整剤・オレンジオイル】 砂糖 でん粉 〇料理酒 〇醤油 〇白ワイン				
			レタス入りこんにゃくサラダ	レタス きゅうり にんじん サラダこんにゃく				
			↑ドレッシング	〇和風クリーミードレッシング				
<b>★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</b>								
23	(水)	フオーク	わかめご飯	わかめごはん【精白米・強化米・わかめ・砂糖・食塩・酵母エキス】 (※コンタミネーション:小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・えび・かに)	820	35.9		
			みそ汁	油揚げ (大豆) 木綿豆腐 (大豆) 〇赤みそ 〇白みそ ☆煮干し 長ねぎ かぶ かぶ葉 キャベツ				
			鮭の塩こうじ焼き	鮭切り身 (※コンタミネーション:小麦・大豆・鮭・さば) 塩麹【米・食塩・酒精】 なたね油				
			ちくわとれんこんの炒め煮	鶏肉 〇焼きちくわ れんこん にんじん 白いりごま 砂糖 一味唐辛子 なたね油 でん粉 〇醤油				
			お祝いケーキ	お祝いケーキ【豆乳加工品 (大豆)・豆乳 (大豆)・グラニュー糖・米粉・食用加工油脂・調整豆乳粉末 (大豆)・ばれいしょでん粉・ぶどう糖果糖液糖・植物油脂・還元水あめ・いちご果汁・乾燥いちごフレーク・トレハロース・加工でん粉・増粘多糖類・膨張剤・香料・クチナシ・カロテノイド】				
<b>【各マークについての説明】</b>				<b>基準栄養価</b>		830	27~41.5	
○	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。						
<b>【注意事項】</b>								
<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"> <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>								
<b>★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)</b>								