



ひ に ち	よ う び	調理方法 の 注 意 点	に び 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
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)	644	24.3		
				やさいスープ	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				
				やきフランク	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)	595	28.7	◆	◆
				コーンとたまごのちゅうかスープ	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				
				とりにくのせけんソース	鶏肉 ○豆板醤 長ねぎ にんにく しょうが 白すりごま 砂糖 ごま油 でん粉 ○料理酒 ○醤油 ○豚ガラスープ ○穀物酢				
				やさいのあんかけいため	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) ブロッコリー キャベツ にんじん 干しいたけ ごま油 でん粉 ○中華スープの素 ○料理酒 食塩 ○こしょう				
3	(木)		●	せつぶん 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)	636	30.2		
				とんじる	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 こんにやく ごま油				
				いわしサクサクかばやき	いわしサクサク焼き【マイワシ・揚げ玉(小麦)・パン粉(小麦・大豆)・小麦粉・でん粉・食塩・植物性たんぱく(大豆)・植物性油脂】(※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 砂糖 一味唐辛子 ○醤油 ○和風だし				
				いそかあえ	緑豆もやし キャベツ きゅうり にんじん				
				↑たれ	○焼きのり ○醤油 ○和風だし				
4	(金)	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)	699	24.9		
				いちごぎゅうにゅう	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 ○とりレバーそぼろ 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				
				ロールオムレツ	ロール型プレーンオムレツ【鶏卵・鰹だし・砂糖・タピオカでん粉・醤油(大豆・小麦)・植物油(大豆)・醸造酢・醸造調味料・食塩】(※コンタミネーション:卵・乳・小麦・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご・大豆・さば・かに・えび・ごま)				
				おんやさい	ブロッコリー ○ホールコーン にんじん				
				↑ドレッシング	○柚子ドレッシング				
7	(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)	649	27.9		
				みそしる	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				
				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				
				さといものそぼろに	豚肉 グリンピース 里芋 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 ○料理酒 ○和風だし				
8	(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)	638	28.3			
			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 白いりごま ごま油 ○薄口醤油 ○豚ガラスープ ○中華スープの素 食塩					
			はないかシュウマイ 1~2ねん 1こ 3~6ねん 2こ	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					
9	(水)	●	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)	617	26.5	◆	◆	
			たぬきじる	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 こんにやく 里芋 ○醤油					
			ささみのりごまてんぷら	鶏肉 あおさ粉(※コンタミネーション:えび・かに) 小麦粉 黒いりごま なたね油 食塩 ○こしょう					
			えだまめいりひじきのおんやさい	ひじき 枝豆(大豆) ○ホールコーン キャベツ					
			↑ドレッシング	○和風クリーミードレッシング					
10	(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)	698	34.9			
			タンタンめん	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					
			いかのねぎしおやき	いか切身 長ねぎ ごま油 食塩 ○こしょう					
			だいこんサラダ	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					
14	(月)	ス プ ー ン	●	★7大アレルゲン除去献立 ※裏の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	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	23.8		
				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				
				ハートがたハンバーグのあかワインソース	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				
				ハムピラフのぐ	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・セルロース・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)	614	24.8	◆	◆
				ホタテのチャウダー	ベビーほたて【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				
				わかさぎフライ 2ひき	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				
				カラフルソテー	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) キャベツ にんじん 黄ピーマン 青ピーマン なたね油 ○コンソメ 食塩 ○こしょう				

ひ に ち	よ う び	調理形態 調理形態	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
16	(水)		●	★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		661	29.1		
				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)				
				さつまいものみそしる	○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				
				とりへのからあげ 2こ	鶏肉 しょうが にんにく でん粉 米粉 なたね油 ○料理酒 ○醤油				
				うのはなののもの	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)	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)	647	26.4		
				はくさいとにくだんごのスープ	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				
				ぶたにくのカルピソース	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 白いりごま 砂糖 でん粉 ○料理酒 ○醤油				
				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				
18	(金)		●	★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		690	39.6		
				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 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 干しいたけ ○料理酒 食塩 ○薄口醤油				
				さばのしおやき	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				
				にくどうふ	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)	624	21.7		
				なまあげとやさいのみそしる	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				
				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				
				コロコロだいこん	きゅうり だいこん				
22	(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)	671	24.7		◆◆
				チキンカレー	鶏肉 スキムミルク (乳) 粉チーズ (乳) ○とりレバーそばろ 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				
				とうふナゲット 2こ	豆腐ナゲット【豆腐 (大豆) ・たまねぎ・魚肉すり身・植物油脂 (大豆) ・粉末状植物性たんぱく (小麦・大豆) ・豆乳 (大豆) ・砂糖・食塩・酵母エキスパウダー・発酵調味料 (小麦) ・小麦粉・でん粉・ぶどう糖・たん白加水分解物・デキストリン・ポークエキスパウダー (豚肉) ・大豆油・加工デンプン (小麦) ・豆腐用凝固剤・膨張剤・貝Ca】 (※コンタミネーション:乳・卵)				
				いよかん	いよかん				
				じごなうどん	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)				
24	(木)		●	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	671	26.8		
				おにまん	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)				
				おかかいため	○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				
				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)				
				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				
25	(金)		●	ぼうぎょうざ	棒餃子【キャベツ・玉ねぎ・にら・しょうが・豚肉・鶏肉・豚脂・粒状植物性たんぱく (大豆) ・パン粉 (小麦) ・加工でん粉・食用植物油脂 (大豆) ・しょうゆ (小麦・大豆) ・食塩・酵母エキス・砂糖・香辛料・小麦粉・酒精・麦芽糖】 (※コンタミネーション:えび・かに・卵・乳・いか・オレンジ・牛肉・さけ・さば・ごま・りんご・ゼラチン・魚介類) なたね油	605	20.8		
				やさいサラダ	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	○棒棒鶏ドレッシング				
				かくチーズ	角チーズ (乳)				
				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)				
28	(月)		●	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	622	27.6		
				しろみざかなのあまずあん	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				
				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				
				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)				
				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				

【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。※『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】	<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。 ※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いません。 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)