



ひ に ち	よ う び	お も い だ い の し ら せ い	に ぎ や う	こんだてめい	こんだて しょうじょくざいりょう 献立の使用食材料	栄養価		アレルギー 対応食品	卵 乳 除 去 食
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
★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									
2	(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)	602	28.5		
				わかめのすましじる	絹豆腐(大豆) ○干しわかめ ☆だし昆布 ☆かつお節 長ねぎ にんじん ○薄口醤油 ○料理酒 食塩				
				いかのみそだれ	いか切身(※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) ○赤みそ 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				
				たけのこごはんのぐ	油揚げ(大豆) 鶏肉 ○たけのこ にんじん グリンピース 砂糖 なたね油 ○醤油 ○料理酒 ○和風だし				
				かしわもち	柏もち【小豆・砂糖・麦芽糖・寒天・食塩・上新粉・加工デンプン・植物油・酵素製剤(大豆)】(※コンタミネーション:小麦・乳・卵・ 大豆・やまいも・オレンジ・ごま)				
6	(金)		ス プ リ 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)	649	24.9	
				トックスープ	鶏肉 ○干しいたけ 長ねぎ たら 緑豆もやし にんじん トック餅【米・澱粉・食塩・酒精】 ごま油 ○醤油 食塩 ○中華スープの 素 ○豚ガラスープ ○こしょう				
				ハンバーグのカルピソース	ハンバーグ【豚肉・鶏肉・たまねぎ・粒状植物性たん白(大豆)・豚脂・難消化性デキストリン・果糖ぶどう糖液糖・でん粉・粉末状植物性 たん白(大豆)・ドロマイト・ぶどう糖加工品・ポークエキス(豚肉)・発酵調味料・食塩・加工油脂・酵母エキス・チキンブイヨン(鶏肉)・ 加工でん粉・クエン酸鉄Na・その他キヤリーオーバー等(大豆)】 ○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 ○醤油 ○料理酒				
				チンゲンサイのオイスターソースいため	豚肉 チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ しめじ でん粉 なたね油 ごま油 ○醤油 ○オイスターソース ○中華スープの素				
★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	(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)	602	28.4		
				きつねじる	油揚げ(大豆) 鶏肉 ○なると ☆だし昆布 ☆かつお節 にんじん 長ねぎ こまつな ○みりん風味調味料 ○料理酒 ○醤油 食塩				
				あじのなんばんづけ	あじ濃粉付き(※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) にんにく しょう が 長ねぎ なたね油 砂糖 ごま油 白いりごま ○醤油 ○穀物酢				
				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				
10	(火)		ス プ リ ン	●	あげパン(ココア)	コッペパン【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) ココア 砂糖 なたね油 食塩	616	23.6	
				マカロニスープ	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 玉 ねぎ シェルマカロニ(小麦) なたね油 食塩 ○こしょう ○コンソメ ○薄口醤油 パセリ				
				チキンナゲット 2こ	チキンナゲット【鶏肉・粉末状大豆たん白・植物油(大豆)・でん粉・砂糖・しょうゆ(小麦・大豆)・食塩・清酒・チキンエキス調味料 (小麦・大豆・鶏肉)・かつおエキス調味料・魚醤・香辛料・加工デンプン・pH調整剤・ビタミンC・クエン酸鉄・小麦粉・膨張剤・コーン フラワー・ぶどう糖・粉末しょうゆ(小麦・大豆)・着色剤・大豆油】 なたね油				
				ココロきゅうり	きゅうり				
				↑ドレッシング	○青じそドレッシング				
せかいのりょうり →たいわん→									
11	(水)		ス プ リ 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)	624	29.0	◆ ◆
				ルオポータン	鶏肉 だいこん チンゲンサイ 長ねぎ きくらげ でん粉 なたね油 ごま油 ○中華スープの素 ○薄口醤油 食塩 ○こしょう ○豚ガ ラスープ				
				うずらたまごいりむしやさい	○うずら卵水煮 キャベツ にんじん 砂糖 ごま油 ○醤油 ○中華スープの素				
				ルーローハンのぐ	豚肉 にんにく しょうが ○たけのこ 玉ねぎ ○干しいたけ こまつな ごま油 三温糖 なたね油 でん粉 ○醤油 ○料理酒 食塩 ○オイスターソース ○穀物酢 シナモン				
12	(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)	601	28.4	◆ ◆	
				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 こんにゃく ごま油				
				とりにくのねぎしおやき	鶏肉 長ねぎ ごま油 食塩 ○薄口醤油 ○こしょう				
				やさいのあえもの	キャベツ きゅうり えのきたけ にんじん				
				↑ドレッシング	○和風クリームドレッシング				
13	(金)		ス プ リ 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)	600	25.4	
				ちゅうかうまに	豚肉 いか短冊切り(※コンタミネーション:小麦) むきえび【えび・食塩】(※コンタミネーション:えび・かに・いか) はくさい に んじん ○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 ○醤油 食塩 ○豚ガラスープ ○中華スープ の素 ○こしょう ○オイスターソース ○料理酒				
				むしぎょうざ 2こ	餃子【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・たら・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・加工デンプン・ビタミンB・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)				
				↑たれ	砂糖 ○醤油 ○穀物酢				
				よしかわさんトマト	トマト				
★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									
16	(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)	618	30.5		
				こおりどうふのみそしる	高野豆腐(大豆) ○さつま揚げ ○赤みそ ○白みそ ☆かつお節 玉ねぎ にんじん だいこん こまつな				
				さばのみりんしょうゆやき	さばのみりん醤油漬【さば・醤油(小麦・大豆)・砂糖・発酵調味料・食塩・かつおエキス・昆布エキス・アルコール】(※コンタミネーショ ン:小麦・いか・さけ・さば・大豆・ごま) なたね油				
				おかひじきのサラダ	おかひじき にんじん キャベツ きゅうり				
				↑ドレッシング	○おろし玉葱ドレッシング				
17	(火)		ス プ リ ン	●	子どもパン	子どもパン【輸入小麦粉・県産小麦粉・砂糖・ショートニング・イースト・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)	628	28.1	
				チキンブロス	鶏肉 玉ねぎ にんじん だいこん 精白米 パセリ ○豚ガラスープ ○薄口醤油 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				
				アスパラガスのソテー	ベーコン【豚肉・食塩・砂糖・香辛料】(※コンタミネーション:鶏肉・牛肉・大豆・小麦) ホールコーン グリーンアスパラガス キャベ ツ なたね油 ○コンソメ 食塩 ○こしょう				
18	(水)		ス プ リ 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)	686	27.4	
				コーンのとうにゅうポタージュ	鶏肉 豆乳(大豆) 玉ねぎ ホールコーン 砂糖 なたね油 ○クリームコーン パセリ ○コンソメ ○こしょう 食塩 ○ホワイトルウ				
				チーズオムレツ	チーズオムレツ【鶏卵・プロセスチーズ(乳)・砂糖・大豆油・食塩・醸造酢・加工デンプン・酸味料】(※コンタミネーション:鶏肉・りん ご)				
				にくだんごのトマトソースに	ミートボール【鶏肉・たまねぎ・でん粉・豚肉・還元水あめ・植物性たん白(大豆)・チキンオイル(鶏肉)・大豆油・食塩・香辛料・ドロマ イト・ピロリン酸鉄・焼成Ca】(※コンタミネーション:えび・かに・小麦・卵・乳) 大豆水煮【大豆・デキストリン・食塩・乳酸Ca・酸 化防止剤】 にんじん 玉ねぎ スナップえんどう ○ホールトマト缶 砂糖 なたね油 ○ケチャップ 食塩 乾燥バジル				
19	(木)		●	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)	654	23.3		
				わかめうどん	豚肉 ○干しわかめ 油揚げ(大豆) ○なると ☆だし昆布 ☆かつお節 にんじん 長ねぎ こまつな ○みりん風味調味料 ○醤油 食 塩 ○料理酒				
				ごまだんご 1~3ねん:1こ 4~6ねん:2こ	ごま団子【砂糖・いんげん豆・たけあずき・あずき・米粉・ごま・ラード・加工デンプン(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				
				おんサラダ	だいこん きゅうり にんじん				
				↑ドレッシング	○柚子ドレッシング				

ひ に ち	よ う び	調理 形態	に ぎ 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	
20	(金)	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		603	27.8			
				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 だいこん 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					
				ポークジンジャー	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					
				ブロッコリー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:鶏肉・牛肉・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					
23	(月)	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		665	31.9			
				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)					
				なまあげのみそしる	生揚げ (大豆) ○赤みそ ○白みそ ☆煮干し キャベツ 玉ねぎ にんじん こまつな					
				とりにくのおからあげ 2こ	鶏肉 ○レモン果汁 しょうが にんにく でん粉 なたね油 ○料理酒 ○こしょう 食塩					
				ごもくめ	大豆水煮【大豆・デキストリン・食塩・乳酸Ca・酸化防止剤】 鶏肉 にんじん いんげん (※コンタミネーション:乳・大豆・やまいも) 角切り昆布 ごぼう こんにやく 砂糖 ○みりん風味調味料 なたね油 ○醤油 ○和風だし					
24	(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)	677	23.4			
				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】					
				ハヤシライス	豚肉 ○とりレバーそぼろ 玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく ○ホールのトマト缶 じゃがいも ○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					
				やさいかまぼこ	野菜入りかまぼこ【鱈すり身・玉ねぎ・かぼちゃ・レンコン・いんげん・人参・小麦澱粉・砂糖・食塩・発酵調味料】 (※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) なたね油					
				コーンサラダ	ホールコーン キャベツ きゅうり					
				↑ドレッシング	○減塩和風ドレッシング					
				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)					
25	(水)	ス プ ー ン	●	ジュリエンスープ	鶏肉 キャベツ にんじん 玉ねぎ えのきたけ 青ピーマン なたね油 ○コンソメ ○チキンスープストック 食塩 ○薄口醤油 ○こしょう	609	19.7			
				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・加工デンプン・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					
				かいそうサラダ	○干しわかめ だいこん きゅうり にんじん					
				↑ドレッシング	○すりごま醤油ドレッシング					
				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)					
26	(木)	ス プ ー ン	●	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)	669	28.5			
				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					
				にくちまき	肉ちまき【もち米・豚肉・醤油 (大豆・小麦)・しいたけ・砂糖・ラード・にんじん・玉ねぎ・香辛料・調味料・加工デンプン】					
				ちゅうかいため	鶏肉 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					
				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)					
27	(金)	ス プ ー ン	●	ごまみそしる	鶏肉 油揚げ (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 (※コンタミネーション:大豆) 白すりごま ごま油	612	24.0			
				かつおフライ	かつおカツ【かつお・たまねぎ・おろししょうが・パン粉 (小麦・大豆)・醤油 (小麦・大豆)・砂糖・食塩・かつおエキス・小麦粉・植物油脂 (大豆)・粉末状植物性たん白 (大豆)・加工デンプン・ドロマイト・ピロリン酸鉄・乳化剤 (大豆)】 (※コンタミネーション:えび・卵・乳) なたね油					
				↑ソース	○中濃ソース					
				キャベツのにびたし	○さつま揚げ ○かつお節 キャベツ にんじん しょうが ○みりん風味調味料 ○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)					
				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)					
30	(月)	ス プ ー ン	●	タイピーエン	豚肉 にんじん 長ねぎ ○たけのこ こまつな ○干しいたけ 緑豆春雨 ちゃんぽんスープの素【畜肉エキス (小麦・乳・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉)・野菜エキス・魚介エキス・食塩・砂糖・醤油 (小麦・大豆)・香辛料・調味料】 ごま油 なたね油 ○薄口醤油 ○中華スープの素 食塩 ○こしょう	615	22.4			
				きびなごサクサクあげ 2ひき	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・植物性たん白 (大豆)・生姜・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・卵・乳) なたね油					
				たかなづけごはんのぐ	鶏肉 たかな漬【ちりめんたかな・醤油 (小麦・大豆)・果糖ぶどう糖液糖・食塩・醸造酢・調味料・酸味料】 (※コンタミネーション:小麦・えび・大豆) にんじん えのきたけ 白いりごま ごま油 砂糖 ○料理酒 ○醤油					
				なつみかんゼリー	夏みかんゼリー【夏みかん果汁・ぶどう糖・果糖ぶどう糖液糖・果糖・砂糖・ゲル化剤・乳酸Ca・酸味料・香料・ビタミンC・クエン酸鉄Na】 (※コンタミネーション:小麦・卵・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)					
31	(火)	ス プ ー ン	●	あげどりとやさいのあまずあん	鶏肉 ○うずら卵水煮 しょうが 玉ねぎ にんじん ○干しいたけ グリンピース でん粉 なたね油 じゃがいも 砂糖 ○醤油 ○料理酒 ○ケチャップ ○穀物酢 ○オイスターソース ○中華スープの素	636	24.4	◆	◆	
				メロン	メロン					
				いためナムル	緑豆もやし にんじん えのきたけ たら 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					
				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)					
【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・産地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ー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)										