

1月

中学校 献立表

令和5年

吉川市学校給食センター

日	曜日	使用する器具 はしその他に 使用する器具	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
★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									
鏡開き献立									
				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)				
11	(水)			雑煮	鶏肉 うさぎかまぼこ【魚肉 加工澱粉 馬鈴薯澱粉 砂糖 発酵調味料 食塩 トマト色素】(※コンタミネーション:小麦・大豆) ☆だし昆布 ☆かつお節 にんじん だいこん こまつな 冷凍だんご【もち米粉 加工澱粉】(※コンタミネーション:大豆) ○醤油 ○料理酒	777	30.0		
				豚丼の具	豚肉 玉ねぎ えのきたけ こねぎ 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				
				みかん	みかん				
12	(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)	801	37.0	◆	◆
				サンマー麺	豚肉 ○なると 緑豆もやし 玉ねぎ にんじん きくらげ なら なたね油 ごま油 でん粉 食塩 ○こしょう ○醤油 ○中華スープの素 ○豚ガラスープ				
				小松菜蒸しパン	牛乳 角切りチーズ【ナチュラルチーズ(乳) 乳化剤 添加水】 吉川産小松菜ペースト (※コンタミネーション:大豆) 蒸しパン粉【小麦粉 砂糖 ぶどう糖 加工でん粉 ベーキングパウダー 食塩 乳化剤 増粘剤】(※コンタミネーション:卵・乳・オレンジ・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・ゼラチン・ごま)				
				鶏肉のスタミナ炒め	鶏肉 にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 青ピーマン なたね油 砂糖 ○こしょう ○料理酒 ○醤油				
★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									
13	(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)				
				じゃがいもわかめのみそ汁	○干しわかめ ○赤みそ ○白みそ ☆いわし煮干し厚削り 玉ねぎ キャベツ にんじん じゃがいも	794	29.4		
				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				
				切干大根のサラダ	切干大根 はくさい にんじん				
				↑ドレッシング	○すりごま醤油ドレッシング				
16	(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)				
				ワンタンスープ	豚肉 長ねぎ 緑豆もやし にんじん こまつな 乾燥ワンタン【小麦粉 小麦たん白 食塩】 なたね油 ごま油 ○醤油 食塩 ○中華スープの素 ○こしょう	870	40.3		
				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				
				えびといかのチリソース	むきえび【えび 食塩】 いか短冊切り(※コンタミネーション:いか・さば・さけ・えび・卵・乳・小麦・大豆・ごま・りんご・ゼラチン) 生揚げ(大豆) 玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが グリンピース 砂糖 なたね油 ごま油 でん粉 ○料理酒 ○ケチャップ ○醤油 ○コンソメ ○穀物酢 食塩				
17	(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)	884	32.1	◆	◆
				大根のクリームシチュー	鶏肉 粉チーズ(乳) 生クリーム(乳) 牛乳 だいこん だいこん葉 にんじん しめじ ○有塩バター(乳) なたね油 小麦粉 ○こしょう ○白ワイン ○コンソメ 食塩				
				フランクのケチャップソース	鉄強化フランク【豚肉 食塩 砂糖 香辛料 パン酵母】(※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				
				野菜サラダ	キャベツ きゅうり にんじん				
				↑ドレッシング	○フレンチドレッシング				
日本の料理 ☆京都府☆									
				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)				
				京風みそ汁	○白みそ 西京みそ【米 大豆 食塩 水飴 酒精】 ☆かつお節 だいこん ゆず にんじん みずな 里芋(※コンタミネーション:大豆) ○醤油	819	31.4	◆	◆
18	(水)			味付けにしん	味付けにしん【にしん 砂糖 醤油(小麦・大豆) 発酵調味料 昆布 しょうが 食塩 加工澱粉】(※コンタミネーション:小麦・大豆・オレンジ・さば・ごま)				
				衣笠丼の具	油揚げ(大豆) 鶏卵 青ねぎ 長ねぎ にんじん ○干ししいたけ 三温糖 なたね油 ○醤油 ○和風だし				
19	(木)	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)				
				かぶのチキンブロス	鶏肉 玉ねぎ にんじん キャベツ かぶ かぶ葉 精白米 ○豚ガラスープ ○薄口醤油 食塩 ○こしょう ローリエ	854	29.6		
				メンチカツ	メンチカツ【鶏肉 植物性たん白(小麦・大豆) たまねぎ 豚脂 ワイン 牛肉 豚肉 パン粉(小麦・乳・大豆) 小麦粉 植物油(大豆) 調味料 砂糖 食塩 トマトケチャップ 肉エキス(大豆・鶏肉・豚肉) 香辛料 酵母エキス 加工デンプン 乳化剤(大豆) アミノ酸等 着色料 酸味料 甘味料】(※コンタミネーション:えび・かに・卵) なたね油				
				↑ソース	○中濃ソース				
				マセドアンサラダ	にんじん きゅうり ○ホールコーン じゃがいも				
				↑ドレッシング	○サウザンアイランドドレッシング				
20	(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)				
				わかめスープ	○干しわかめ にんじん 緑豆もやし にんにく 春雨 白いりごま ごま油 ○豚ガラスープ ○薄口醤油 食塩 ○中華スープの素	804	25.1		
				春巻	春巻【キャベツ 玉ねぎ 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 馬鈴薯澱粉 砂糖 ブドウ糖 なら なたね油 こしょう ごま油 ガラスープ(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				
				生揚げのホイコーロー	豚肉 生揚げ(大豆) ○甜麺醬 キャベツ 長ねぎ しょうが ごま油 なたね油 でん粉 ○料理酒 ○醤油 ○中華スープの素 ○こしょう				
23	(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)				
				カレーマーボー	豚肉 押し豆腐(大豆) ○豆板醤 玉ねぎ なら ○干ししいたけ しょうが クミン粉末 砂糖 でん粉 なたね油 ○料理酒 ○カレールウ ○カレー粉 ○豚ガラスープ ○中華スープの素 ○ケチャップ ○醤油	809	32.5	◆	◆
				たこナゲット 2個	たこナゲット【たこ いか タラすり身 小麦粉 小麦澱粉 植物油(大豆) 砂糖 食塩 みりん風調味料】(※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)				
				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				

日	曜日	使用する食品の他にアレルギー対応食品に	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月24日～30日は全国学校給食週間です。吉川産野菜や県産食材を多く取り入れた料理を提供します ❀									
<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>									
24	(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)	803	31.0		
				吉川産白菜スープ	鶏肉 はくさい にんじん 玉ねぎ こまつな 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				
				さばのプロバンス風	さば切り身 (※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) ホールトマト缶【トマト トマトジュース クエン酸】 玉ねぎ にんにく なたね油 砂糖 オリーブオイル でん粉 ○ケチャップ ○赤ワイン ○チキンスープストック 食塩				
				吉川産ブロッコリーのガーリックソテー	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				
25	(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)	798	33.3	◆	◆
				吉川産大根の中華スープ	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 ○中華スープの素 ○醤油 食塩 ○こしょう ○豚ガラスープ				
				豚肉の県産ゆずソース	豚肉 県産ゆずペースト (※コンタミネーション:大豆) 砂糖 ○みりん風味調味料 でん粉 ○料理酒 ○醤油				
				吉川ねぎチャーハンの具	いり玉子【鶏卵 コーン油 食塩 加工デンプン 酸味料 増粘剤 カロチン色素 (大豆) アナトー色素 (小麦・大豆)】 (※コンタミネーション:豚肉・鶏肉・乳・りんご・さば・ゼラチン) ○なると ○干しいたけ 長ねぎ なたね油 ○中華スープの素 ○醤油 ○料理酒 食塩 ○こしょう				
26	(木)	●	スプーン	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)	788	30.1		
				肉汁うどん	豚肉 長ねぎ にんじん みずな ○干しいたけ なたね油 砂糖 ○みりん風味調味料 ○醤油 ○料理酒 ○和風だし 食塩				
				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 澱粉 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) 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				
				ミックスポンチ	○みかん缶 ○パイナップル デイスゼリー (シャインマスカット) 【果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ぶどう糖 ぶどう果汁 ゲル化剤 乳酸Ca 香料 酸味料 クエン酸 Na ビタミンC 着色料】 (※コンタミネーション:小麦・卵・乳) デイスゼリー (りんご) 【りんご果汁 砂糖ぶどう糖液糖 砂糖 ぶどう糖 水溶性食物繊維 ゲル化剤 香料 酸味料 クエン酸Na】 (※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)				
27	(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)	807	37.7		
				千切り野菜のすまし汁	鶏肉 豆腐干絲 (大豆) ☆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 ○料理酒 食塩 ○薄口醤油				
				いかの彩花みそだれ	いか切身 県産赤みそ【大豆 精米 食塩 酒精】 しょうが でん粉 なたね油 砂糖 ○みりん風味調味料 ○料理酒 ○醤油				
				県産こんにゃく入り煮浸し	○さつま揚げ ○かつお節 キャベツ 県産にんじんこんにゃく【にんじんペースト こんにゃく製粉 水酸化カルシウム】 (※コンタミネーション:大豆) しょうが 玉ねぎ ○みりん風味調味料 ○醤油				
				彩の国納豆	納豆 (大豆) 納豆のたれ【植物性たんぱく加水分解物 (小麦) 醤油 (大豆・小麦) 砂糖 果糖ぶどう糖液糖 昆布エキス かつお節エキス 醸造酢 米発酵調味料 食塩 酵母エキス】				
SDGs 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)	805	27.2	◆	◆
	吉川汁	○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 しめじ でん粉 ○料理酒 ○醤油 食塩							
30	(月)	●		吉川産大根のおろしハンバーグ	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Na その他キャリーオーバー等 (大豆)】 だいこん なたね油 ○みりん風味調味料 ○醤油	805	27.2	◆	◆
				吉川産白菜の和え物	はくさい 緑豆もやし にんじん				
				↑ドレッシング	○ごまクリーミードレッシング				
世界の料理 → スペイン →		●		バターロールコッペ型	バターロール【輸入小麦粉 県産小麦粉 マーガリン 砂糖 植物性生クリーム 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)	863	34.0		
	お豆のスープ	白いんげん豆 (※コンタミネーション:大豆) 鉄強化ウイナー【豚肉 食塩 砂糖 香辛料 パン酵母】 (※コンタミネーション:豚肉・鶏肉・乳・大豆) 玉ねぎ にんじん いんげん にんにく レンズまめ (※コンタミネーション:大豆) オリーブオイル 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							
31	(火)	●	スプーン	トルティージャ	スペイン風オムレツ【鶏卵 フライドポテト たまねぎ プロセスチーズ (乳) ベーコン (卵・乳・豚肉) 牛乳 砂糖 でん粉 植物油 食酢 食塩 酵母エキス】	830	27~41.5		
				鶏肉のチリンドロン	鶏肉 にんじん 玉ねぎ スナップえんどう ホールトマト缶【トマト トマトジュース クエン酸】 砂糖 オリーブオイル ○ケチャップ 食塩 乾燥パジル				

**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)、☆いわし煮干し厚削り
★	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】**

- 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)
- 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)**