

ひ に ち	よ う び	に ぎ ゆう	こんだてめい	こんだて しょうじょうさいりょう 献立の使用食材料	栄養価		アレルギー 対応 食品 日	卵 乳 除 去 食	卵 乳 除 去 食		
					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)					
2	(月)	●	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)	658	21.5				
				とうふのチゲ	押し豆腐 (大豆) 豚肉 ○赤みそ ○豆板醤 ○甜麺醤 はくさい 玉ねぎ 長ねぎ しめじ チンゲンサイ にんにく しょうが 白すりごま 一味唐辛子 砂糖 ごま油 ○醤油 食塩 ○和風だし ○料理酒						
				はるまき	春巻【豚肉・小麦粉・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・しょうゆ (小麦・大豆)・油脂加工品・粉末水あめ・ラード (豚肉)・でん粉・春雨・ショートニング (大豆)・植物油脂・香味油 (豚肉)・推茸エキスパウダー・大豆粉・ポークエキス (豚肉)・砂糖・コーンフラワー・食塩・酵母エキス・しょうがペースト・亜鉛含有酵母・酵母エキスパウダー・たん白加水分解物・香辛料・加工でん粉・ピロリン酸鉄】 (※コンタミネーション:えび・乳) なたね油						
				フルーツミックス	○みかん缶 ○パイナップル ○黄桃缶 ダイゼリー (なし) 【なし果汁・果糖ぶどう糖液糖・砂糖・ゲル化剤・乳酸Ca・香料・酸味料・ドロマイト】 (※コンタミネーション:小麦・卵・乳)						
3	(火)	●	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)	622	27.8				
				ラビオリスープ	ラビオリ【小麦粉・小麦たん白・食塩・食用植物油脂・豚肉・パン粉 (小麦)・玉ねぎ・オニオンソテー・ポークエキス (豚肉)・香辛料・酵母エキス・加工デンプン】 はくさい にんじん 玉ねぎ こまつな なたね油 ○コンソメ 食塩 こしょう ○チキンスープストック ○薄口醤油						
				ぶたにくのオニオンソース	豚肉 玉ねぎ でん粉 なたね油 砂糖 ○醤油 ○料理酒 ○和風だし						
				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						
4	(水)	●	★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			621	27.6				
			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)							
			ちゅうかやさいスープ	鶏肉 にんじん にら ○たけのこ きくらげ キャベツ でん粉 なたね油 ごま油 ○鶏がらだし ○醤油 食塩 こしょう							
			ヤンニョムチキン	鶏肉 ○コチュジャン 長ねぎ にんにく なたね油 でん粉 白いりごま 砂糖 ○みりん風味調味料 ごま油 ○料理酒 ○ケチャップ ○醤油							
			こまつなのオイスターソースいため	豚肉 こまつな にんじん しめじ 玉ねぎ ごま油 でん粉 ○オイスターソース 食塩 ○醤油							
5	(木)	●	スプーン	じごなうどん	地粉うどん【県産小麦粉・食塩】 (※コンタミネーション:そば・卵)	659	22.7				
				きのこうどん	豚肉 油揚げ (大豆) しめじ えのきたけ まいたけ エリンギ 干しいたけ にんじん 長ねぎ こまつな ○みりん風味調味料 でん粉 なたね油 ごま油 ○和風だし ○醤油 ○料理酒						
				ごまだんご	中華ごま団子【もち粉・小豆あん・白ごま・浮き粉 (小麦)・砂糖・精製ラード・小麦粉】 (※コンタミネーション:小麦・えび・かに・卵・乳・落花生・あわび・いか・カシューナッツ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・ゼラチン) なたね油						
				かいそうサラダ	海藻ミックス【わかめ・昆布・干しわかめ・赤桜草・白杉のり】 キャベツ きゅうり にんじん						
				↑ドレッシング	○柚子かつおドレッシング						
6	(金)	●	スプーン	★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			623	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)						
				かしのじゅんじゅん	鶏肉 焼き豆腐 (大豆) にんじん 玉ねぎ 長ねぎ はくさい えのきたけ しらたき 砂糖 なたね油 ○みりん風味調味料 ○醤油 ○料理酒 ○和風だし						
				ほっけのいちやぼしやき	ほっけの一夜干し【ホッケ・食塩】 (※コンタミネーション:卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・さば・鮭・いか・りんご・ごま) なたね油						
				おんやさい	ブロッコリー ホールコーン にんじん						
め の あ い ご で ー こ ん だ て				やまがたしよくパン	山型食パン【輸入小麦粉・県産小麦粉・砂糖・バター・乳等を主要原料とする食品・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)	623	25.6				
				ブルーベリージャム	ブルーベリージャム【水あめ・砂糖・ブルーベリー・ゲル化剤・酸味料】						
				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 食塩 ○薄口醤油 こしょう						
10	(火)	●	スプーン	レバーとポテトのマリアソース	豚レバー下味でん粉付【豚レバー・でん粉・香辛料・しょうゆ (小麦・大豆)・砂糖・米発酵調味料】 じゃがいも なたね油 砂糖 ○ケチャップ ○中濃ソース	623	25.6				
				キャロットラペ	○ツナフレーク にんじん ホールコーン パセリ ○おろし玉葱ドレッシング						
				★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							
11	(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)	672	31.8				
				とんじる	豚肉 木綿豆腐 (大豆) ○赤みそ ○白みそ ☆いわし煮干し厚削り 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						
				さばのしおやき	塩さば切身 (※コンタミネーション:卵・乳・小麦・えび・いか・鮭・大豆・鶏肉・豚肉・山芋・りんご・ごま) なたね油						
				かんぴょうとあおなのあえもの	かんぴょう こまつな にんじん キャベツ						
				↑ドレッシング	○減塩和風ドレッシング						
12	(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)	643	22.7			◆◆	
				ホワイトカレー	鶏肉 牛乳 粉チーズ (乳) 玉ねぎ にんじん にんにく クミン粉末 ○クリームポタージュ じゃがいも でん粉 なたね油 ○カレー粉 ○豚ガラスープ ○ホワイトルウ ホワイトカレーパウダー【小麦粉・パーム油・粉末水あめ・ぶどう糖・食塩・砂糖・脱脂粉乳・タミン末・オニオンパウダー・コリアンダー末・チキンエキス (鶏肉)・ガーリックパウダー・カルダモン末・唐辛子末・ターメリック末・調味料・香辛料抽出物】						
				りんご	りんご 食塩						
				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 青ピーマン なたね油 ○コンソメ 食塩 こしょう						
13	(金)	●	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)	655	26.8				
				やさいのすましじる	鶏肉 油揚げ (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 ○料理酒 ○醤油 食塩						
				みそカツ	豚ヒレカツ【豚肉・小麦粉・イースト・果糖ぶどう糖液糖・ショートニング (大豆)・食塩・大豆粉・pH調整剤・とうもろこしでん粉 (大豆)・黒コショウ・加工澱粉・トレハロース・増粘多糖類・大豆蛋白】 (※コンタミネーション:卵・乳・小麦・牛肉・豚肉・鶏肉・ゼラチン・りんご・オレンジ・大豆・ごま) なたね油						
				↑みそだれ	八丁味噌【豆みそ (大豆・小麦)・米みそ (大豆)・砂糖・カラメル色素・酒精・アミノ酸等】 砂糖 ○みりん風味調味料						
				さといものそばろに	豚肉 にんじん グリンピース 里芋 (※コンタミネーション:大豆) 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						
16	(月)	●	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)	661	20.1				
				コンソメスープ	鶏肉 はくさい 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						
				コロケ	ミートコロケ【馬鈴薯・豚肉・たまねぎ・砂糖・発酵調味料・醤油 (小麦・大豆)・食塩・マーガリン (大豆)・こしょう・パン粉 (小麦)・小麦粉・とうもろこし澱粉・大豆蛋白・菜種油】 (※コンタミネーション:卵・乳・えび・牛肉・鶏肉・いか・鮭・ゼラチン・ごま) なたね油						
				↑ソース	○中濃ソース						
				もやしのカレーソテー	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) 緑豆もやし にんじん 青ピーマン なたね油 ○カレー粉 ○コンソメ 食塩 こしょう						
17	(火)	●	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)	618	25.0				
				こんにゃくのみそしる	鶏肉 ○赤みそ ○白みそ ☆いわし煮干し厚削り ごぼう にんじん 長ねぎ だいこん こまつな 里芋 (※コンタミネーション:大豆)						
				にくだんごのねぎソース 2こ	肉団子【玉ねぎ・豚肉・鶏肉・パン粉 (小麦)・馬鈴薯澱粉・粒状小麦蛋白・醤油 (小麦・大豆)・生姜・砂糖・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) 長ねぎ しょうが なたね油 砂糖 ごま油 でん粉 ○醤油 ○穀物酢						
				きりぼしだいこんのもの	油揚げ (大豆) 切干大根 いんげん にんじん 砂糖 ○みりん風味調味料 なたね油 ○醤油 ○料理酒 ○和風だし						
18	(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)	631	25.0			◆◆	
				よしかわさんレタスのちゅうかたまごスープ	鶏卵 鶏肉 レタス にんじん えのきたけ 長ねぎ なたね油 でん粉 ごま油 ○中華スープの素 ○豚ガラスープ 食塩 ○薄口醤油 こしょう						
				しろみぎかなのチリソース	白身魚フリッター【ホキ・小麦粉・とうもろこし澱粉・大豆油・ベーキングパウダー】 (※コンタミネーション:えび・いか・乳・小麦・大豆・卵・鶏肉・ごま) ○豆板醤 玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが なたね油 砂糖 でん粉 ○ケチャップ ○醤油 ○料理酒						
				やきビーフン	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) 玉ねぎ にんじん 青ピーマン 干しいたけ キャベツ ビーフン【米】 ごま油 なたね油 ○中華スープの素 食塩 こしょう ○料理酒 ○薄口醤油 ○オイスターソース						

ひ に ち	よ う び	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 料 の 除 去 目 録		
					エ ネ ル ギ ー (kcal)	たん ぱ く 質 (g)	卵 除 去 食	乳 除 去 食	
19	(木)	●	ちゅうかめん タンタンめん いためナムル ごさかなパック	中華麺【輸入小麦粉・県産小麦粉・食塩・かんすい】(※コンタミネーション:そば・卵) 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 だいこん にんじん えのきたけ には にんにく なたね油 ごま油 白すりごま ○薄口醤油 ○中華スープの素 食塩 小魚パック【かたくちいわし・砂糖・還元麦芽糖水飴・食塩】(※コンタミネーション:乳・落花生・小麦・えび・かに・大豆・ごま・くるみ・カシューナッツ・アーモンド)	671	29.0			
20	(金)	ス プ ー ン	●	ごはん チキンブロス ベーコンチーズオムレツ えだまめいりサラダ ↑ドレッシング	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) 鶏肉 玉ねぎ にんじん はくさい かぶ かぶ葉 精白米 なたね油 ○豚ガラスープ ○薄口醤油 食塩 こしょう ローリエ ベーコンチーズオムレツ【鶏卵・チーズ(乳)・ベーコン(豚肉・大豆・乳・卵)・砂糖・澱粉・穀物酢・食塩・植物油】(※コンタミネーション:小麦・えび・かに・牛肉・さば・鶏肉・りんご・ごま・もも・オレンジ) なたね油 枝豆(大豆) キャベツ にんじん きゅうり ○サウザンアイランドドレッシング	597	23.2		
23	(月)	●	ごはん けんさんさといものすいとんじる とりにくのみそだれ きっかあえ ↑たれ	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) 豚肉 ☆かつお節 干しいたけ にんじん ごぼう だいこん こまつな 県産里芋すいとん【小麦粉・里芋ペースト・食塩・加工でんぷん・酒精】(※コンタミネーション:そば・卵) なたね油 ○醤油 食塩 ○料理酒 鶏肉 ○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 きく きゅうり だいこん ○醤油 ○和風だし	600	26.8			
24	(火)	ス プ ー ン	●	フラワーロール シスコンマツカラケイト(ソーセージのスープ) さけフライ ↑ソース ロソッリ(ピーツイリサラダ) ↑ドレッシング	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) レバー入りウイナー【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 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 鮭フライ【サケ・パン粉(小麦・大豆)・小麦粉・食塩・乳化剤・増粘多糖類】 なたね油 ○中濃ソース ピーツ にんじん きゅうり ホールコーン ジャがいも レモン果汁【レモン・酸味料・香料・保存料】 ○フレンチドレッシング	692	25.2		
25	(水)	●	ごはん さつまじる てづくりかきあげ ↑てんつゆ ぶたにくのスタミナいため	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) 鶏肉 ○赤みそ ○白みそ ☆いわし煮干し厚削り だいこん にんじん 長ねぎ さつまいも ちりめんじゃこ【かたくちいわし・食塩】(※コンタミネーション:えび・かに・イカ・さば・魚卵) にんじん 玉ねぎ 小麦粉 でん粉 なたね油 だいこん ○みりん風味調味料 ○醤油 ○和風だし 豚肉 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	692	26.4			
26	(木)	ス プ ー ン	●	★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 ごはん カレーマーマー やさしいため かき	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) 豚肉 押し豆腐(大豆) ○豆板醤 玉ねぎ には 干しいたけ しょうが クミン粉末 ○でん粉カレールウ 砂糖 でん粉 なたね油 ○料理酒 ○カレー粉 ○豚ガラ スープ ○鶏がらだし ○ケチャップ ○醤油 ロースハム【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) キャベツ にんじん 玉ねぎ いんげん なたね油 食塩 こしょう ○醤油 ○鶏がらだし 柿	647	23.8		
27	(金)	●	ごはん ちゅうかだいこんスープ あげぎょうざ 2こ はるさめサラダ ↑ドレッシング	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) 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 ○鶏がらだし ○醤油 食塩 こしょう ○豚ガラスープ ぎょうざ【豚肉・キャベツ・小麦粉・玉ねぎ・鶏肉・パン粉(小麦)・粒状小麦蛋白・砂糖・馬鈴薯澱粉・生姜・醤油(小麦・大豆)・食塩・こしょう・イーストフード・ビタミンC・ペニコウジ色素】(※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 キャベツ きゅうり にんじん 春雨 なたね油 ○棒棒鶏ドレッシング	614	19.0			
30	(月)	●	ごはん にくじゃが いかのねぎしおやき コロコロきゅうり ↑ドレッシング	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) 豚肉 ミニ絹揚げ(大豆)(※コンタミネーション:乳) にんじん 玉ねぎ いんげん ジャがいも つきこんにゃく 砂糖 ○みりん風味調味料 なたね油 ○醤油 ○料理酒 ○和風だし いか切身 長ねぎ ごま油 食塩 こしょう きゅうり ○青じそドレッシング	625	29.6			
ハロウィン こんだて					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) 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) ちらしまぼこ(ハロウィン)【魚肉・うらごし南瓜・加工澱粉・馬鈴薯澱粉・砂糖・発酵調味料・食塩・クチナシ・ウコン】(※コンタミネーション:小麦・大豆) 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 こしょう	613	23.3	◆	◆
31	(火)	ス プ ー ン	●	ハロウィンハンバーグの てりやきソース とりにくごぼうピラフのぐ ハロウィンデザート	ハロウィンハンバーグ【鶏肉・玉ねぎ・豚脂・かぼちゃ・粒状植物性たん白(大豆)・豚肉・砂糖・水溶性食物繊維・粉末状植物性たん白(大豆)・酵母エキス・食塩・トマトペースト・ぶどう糖・にんにくペースト・香辛料・しょうがペースト・加工デンプン・炭酸Ca・セルロース・ピロリン酸第二鉄】(※コンタミネーション:牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・ごま) 砂糖 ○みりん風味調味料 でん粉 ○醤油 ○料理酒 鶏肉 ごぼう にんじん 玉ねぎ いんげん オリーブオイル ○有塩バター(乳) ○コンソメ ○醤油 食塩 こしょう ハロウィンデザート【グラニュー糖・ポリデキストロース・粉あめ・果糖・食用加工油脂・ぶどう果糖液糖・クランベリー果汁・いちご果汁・ブルーベリー果汁・ゲル化剤・増粘剤・香料・ピロリン酸第二鉄・酸味料・クチナシ・カロチノイド】(※コンタミネーション:乳・卵・大豆・りんご・もも・オレンジ・ゼラチン・くるみ・落花生・小麦・ごま・アーモンド)	650	21~32		

【各マークについての説明】

○	加工品	月に何回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)、☆いわし煮干し厚削り
★	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】

- 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ませんが、原材料等が意図せず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→学校給食)