

日	曜日	牛乳	献立名	献立の使用食材料	栄養価		アレルギー 対応食品 乳 卵 小麦 大豆	
					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
2	(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)	849	31.7		
			豆腐のチゲ	押し豆腐 (大豆) 豚肉 〇赤みそ 〇豆板醤 〇甜麺醤 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 〇醤油 食塩 〇和風だし 〇料理酒				
			焼き餃子 3個	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・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) なたね油				
			↑たれ	砂糖 〇醤油 〇穀物酢				
			炒めナムル	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 〇薄口醤油 〇中華スープの素 食塩				
3	(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)	842	27.0		
			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・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 〇コンソメ 食塩 こしょう 〇チキンスープストック 〇薄口醤油				
			白身魚のパーベキューソース	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) にんにく しょうが 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) レモン果汁【レモン・酸味料・香料・保存料】 なたね油 砂糖 〇ケチャップ 〇コンソメ 〇醤油 〇中濃ソース				
			枝豆入りサラダ	枝豆 (大豆) キャベツ にんじん きゅうり				
			↑ドレッシング	〇イタリアンドレッシング				
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			839	31.2	
			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)				
			中華野菜スープ	鶏肉 にんじん には 〇たけのこ きくらげ キャベツ でん粉 なたね油 ごま油 〇鶏がらだし 〇醤油 食塩 こしょう				
			いかのカルピソース	いか切身 〇コチュジャン にんにく こねぎ でん粉 なたね油 ごま油 〇みりん風味調味料 白すりごま 砂糖 〇醤油 〇料理酒				
			春雨サラダ	緑豆もやし こまつな にんじん 春雨 なたね油				
5	(木)	●	地粉うどん	地粉うどん【県産小麦粉・食塩】 (※コンタミネーション:そば・卵)	795	29.1		
			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 〇みりん風味調味料 でん粉 なたね油 ごま油 〇和風だし 〇醤油 〇料理酒				
			鬼まん	蒸しパン粉【小麦粉・砂糖・ぶどう糖・加工でんぷん・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) さつまいも 黒すりごま				
			磯香和え	緑豆もやし キャベツ きゅうり にんじん				
			↑たれ	〇焼きのり 〇醤油 〇和風だし				
6	(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)	837	29.4		
			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 〇みりん風味調味料 〇醤油 〇料理酒 〇和風だし				
			コロッケ	野菜コロッケ【馬鈴薯・ニンジン・グリーンピース・たまねぎ・こしょう・砂糖・食塩・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・豚肉・いか・さけ・ゼラチン・ごま) なたね油				
			↑ソース	〇中濃ソース				
			菊花和え	きく きゅうり だいこん				
目の愛護デー 献立			山型食パン	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)	824	33.9		
			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】				
10	(火)	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 〇コンソメ 食塩 〇薄口醤油 こしょう	824	33.9		
			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 〇ケチャップ 〇中濃ソース				
			キャロットラペ	〇ツナフレック にんじん ホールコーン パセリ 〇おろし玉葱ドレッシング				
11	(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)	887	35.9		
			豚汁	豚肉 木綿豆腐 (大豆) 〇赤みそ 〇白みそ ☆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				
			手作りかき揚げ	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・サバ・魚卵) にんじん 玉ねぎ 小麦粉 でん粉 なたね油				
			↑天つゆ	だいこん 〇みりん風味調味料 〇醤油 〇和風だし				
12	(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)	835	28.4	◆◆	
			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 〇クリームポタージュ じゃがいも でん粉 なたね油 〇カレー粉 〇豚ガラスープ 〇ホワイトルウ ホワイトカレールウ【小麦粉・パーム油・粉末水あめ・ぶどう糖・食塩・砂糖・脱脂粉乳・クミン末・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 〇コンソメ 食塩 こしょう				
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)	810	34.0		
			野菜のすまし汁	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 〇料理酒 〇醤油 食塩				
			みそカツ	チキンカツ【鶏肉・パン粉・小麦粉・食塩・植物油・揚げ油・澱粉・加工デンプン・ポリリン酸ナトリウム・ピロリン酸二水素ナトリウム・炭酸水素ナトリウム・香辛料抽出物】 (※コンタミネーション:卵・乳・オレンジ・ごま・さば・大豆) なたね油				
			↑みそだれ	八丁味噌【大豆 (大豆)・小麦 (小麦)・みそ (大豆)・砂糖・カラメル色素・酒精・アミノ酸等】 砂糖 〇みりん風味調味料				
16	(月)	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			849	31.0	
			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)				
			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 〇コンソメ 〇薄口醤油 食塩 こしょう				
			さばのトマトソース	さば切身 (※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) ホールトマト缶【トマト・トマトピューレ・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 〇ケチャップ 〇赤ワイン 〇チキンスープストック 食塩				
17	(火)	●	★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			852	38.2	
			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)				
			根菜のみそ汁	鶏肉 〇赤みそ 〇白みそ ☆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)				
			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				
切干大根の煮物	油揚げ (大豆) 切干大根 いんげん にんじん 砂糖 〇みりん風味調味料 なたね油 〇醤油 〇料理酒 〇和風だし							
小魚パック	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)							

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	乳除去		
18	(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)	882	36.8	◆	◆		
		● 吉川産レタスの中華玉子スープ	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						
		● 豚肉の香味ソース	豚肉 ○コチュジャン ○豆板醤 長ねぎ にんにく しょうが なたね油 砂糖 ○みりん風味調味料 ごま油 でん粉 ○醤油 ○料理酒						
		● 焼きビーフン	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						
19	(木)	● 中華麺	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)	861	35.3				
		● タンタン麺	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						
		● えびシューマイ 2個	えびしゅうまい【玉ねぎ・すけそうだらすり身・むきえび・小麦粉・豚脂・馬鈴薯澱粉・砂糖・生姜・食塩・こしょう】(※コンタミネーション:小麦・大豆・豚肉・鶏肉・かに・えび・ごま)						
		● 海藻サラダ	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						
20	(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)	826	34.7			
		● チキンブロス	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						
		● 鮭フライ	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						
		● ↑ソース	○中濃ソース						
		● 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						
23	(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)	849	34.6				
		● 県産里芋のすいとん汁	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						
		● カレイの竜田揚げ	カレイ竜田揚げ【かれい・しょうゆ(小麦・大豆)・発酵調味料・しょうが・でん粉・小麦粉】(※コンタミネーション:乳・卵・小麦・えび・かに・落花生・いか・いくら・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・ごま・魚介類) なたね油						
		● 野菜のごまみそ炒め	鶏肉 ○赤みそ キャベツ 緑豆もやし にんじん なたね油 砂糖 白すりごま ○料理酒 ○和風だし						
		● フインランドの伝統料理	● 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)	
24	(火)	● スプーン	● シスコンマツカライト(ソーセージのスープ)	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 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	867	31.2	◆	◆	
		● ラーティッコ(グラタン)	豚肉 牛乳 鶏卵 粉チーズ(乳) ピザ用チーズ【ナチュラルチーズ(乳)・セルロース】 玉ねぎ マッシュルーム【マッシュルーム・ビタミンC】 マカロニ(小麦) ○有塩バター(乳) なたね油 食塩 こしょう パセリ ○薄口醤油						
		● ロソッリ(ピーツ入りサラダ)	ピーツ にんじん きゅうり ホールコーン ジャがいも						
		● ↑ドレッシング	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						
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)	795	32.2	◆	◆		
		● さつま汁	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						
		● ほっけの一夜干し焼き	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						
		● かんぴょうと青菜の和え物	かんぴょう こまつな にんじん キャベツ						
		● ↑ドレッシング	○和風クリーミードレッシング						
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		832	29.7			
		● 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)						
		● カレーマポ	豚肉 押し豆腐(大豆) ○豆板醤 玉ねぎ にら 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						
		● 野菜炒め	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						
27	(金)	● 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		839	34.9			
		● 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)						
		● 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 ○鶏がらだし ○醤油 食塩 こしょう ○豚ガラスープ						
		● 鶏肉の四川ソース	鶏肉 ○豆板醤 長ねぎ にんにく しょうが でん粉 なたね油 白すりごま 砂糖 ごま油 ○料理酒 ○醤油 ○豚ガラスープ ○穀物酢						
		● 小松菜のオイスターソース炒め	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						
30	(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)	839	30.0				
		● 肉じゃが	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						
		● 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・植物油・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・ごま) なたね油						
		● 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						
31	(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)	830	31.0	◆	◆	
		● ハロウィンハンバーグの照り焼きソース	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						
				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)、☆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ませよう。 ※『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"> <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ませんが、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。</p> <p>(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いません。</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>		

★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)