

ひ に ち	よ う び	アレルギー 表示 有 無	に お お し 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		アレルゲン 対応 表示 あり	卵 乳 除去 食	卵 乳 除去 食
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
1 (金)	●			★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。		631	28.0			
				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)					
				ふゆやさのみそしる	はくさい だいこん ながねぎ にんじん 鶏肉 さといも 〇白みそ 〇赤みそ ☆いわし煮干し厚削り					
				ぶたにくのしょうがやき	豚肉 〇料理酒 しょうが なたね油 〇みりん風調味料 〇醤油 砂糖 でん粉					
				うのはなのにも	おから(大豆) しらたき にんじん 干しいたけ 油揚げ(大豆) えだまめ(大豆) なたね油 〇みりん風調味料 三温糖 〇薄口醤油 白すりごま 豆乳(大豆) 〇かつお節					
4 (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)	588	27.9			
				ミネストローネ	豚肉 シェルマカロニ(小麦) キャベツ にんじん ブロッコリー しめじ 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 ダイストマト缶【トマト・トマトピューレ・クエン酸】 トマトピューレ 砂糖 〇白ワイン ローリエ					
				いかにこうそうやき	いか切身 バジル にんにく 〇薄口醤油 こしょう 食塩 〇白ワイン なたね油					
				ピッティパナ(じゃがいもとウイナーのいためもの)	じゃがいも 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) たまねぎ 〇コンソメ こしょう なたね油 パセリ					
5 (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)	616	23.1			
				のっぺいじ	木綿豆腐(大豆) さといも 鶏肉 だいこん にんじん こまつな 〇醤油 〇料理酒 食塩 でん粉 ☆だし昆布 ☆かつお節					
				ハムカツ	ハムカツ【チョップドハム(豚肉・鶏肉)・アミノ酸・リン酸塩・着色料・酸化防止剤・発色剤・パン粉(小麦)・大豆粉・食用植物油・加工でんぷん・増粘多糖類】 なたね油					
				↑ソース	〇中濃ソース					
				しゅんぎくいりあえもの	キャベツ しゅんぎく にんじん					
				↑ドレッシング	〇すりごま醤油ドレッシング					
6 (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)	609	21.9			
				はくさいとくだんごのスープ	はくさい ながねぎ にんじん たまねぎ ミートボール【鶏肉・玉ねぎ・パン粉(小麦)・豚肉・還元水あめ・粒状大豆蛋白・澱粉・大豆油・醤油(小麦・大豆)・食塩・粉末状大豆蛋白・みりん・酵母エキス・香辛料・加工でんぷん・貝殻末焼成Ca・クエン酸鉄Na】(※コンタミネーション:乳・卵・えび・かに) 〇醤油 〇中華スープの素 ごま油 〇料理酒 食塩					
				しろみざかなのあまずあんかけ	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) 砂糖 〇醤油 〇穀物酢 〇料理酒 でん粉					
				いためナムル	もやし にんじん えのきたけ にはら にんにく なたね油 ごま油 〇薄口醤油 〇中華スープの素 食塩 白すりごま					
7 (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)	600	22.4			
				みそしる	キャベツ じゃがいも だいこん たまねぎ にんじん こまつな 〇白みそ 〇赤みそ ☆いわし煮干し厚削り					
				ごもくあつやきたまご	五目だし巻き玉子【鶏卵・砂糖・人参・ほうれん草・しいたけ・しょう油(小麦・大豆)・大豆油・発酵調味料・醸造酢・魚介エキス(さば)・こんぶ調味液・食塩・ねぎ・甘酢生姜・加工でんぷん・酢酸ナトリウム製剤・酸味料】(※コンタミネーション:鶏肉・豚肉)					
				ごぼういりかみかみあげだいず	大豆水煮【大豆・デキストリン・食塩・乳酸Ca・ビタミンC】 ごぼう でん粉 なたね油 〇醤油 砂糖 〇穀物酢					
				のりのつくだに	のり佃煮【水あめ・砂糖・しょうゆ・みりん・のり・ひじき・にぼし・かつお・増粘多糖類・ヘム鉄】					
8 (金)	●	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(原材料の一部に大豆を含む)】(※コンタミネーション:卵・乳・ごま)	690	32.5			◆◆
				だいこんとホタテのシチュー	ホタテ貝【ホタテ貝・清酒】 だいこん だいこん葉 にんじん しめじ 粉チーズ(乳) こしょう 〇白ワイン 〇コンソメ 〇有塩バター(乳) なたね油 小麦粉 生クリーム(乳) 牛乳 食塩					
				とりにくのマーメレードソース	鶏肉 マーメレード【砂糖・水あめ・いよかん・なつみかん・還元水あめ・濃縮なつみかん果汁・ゆず果汁・ゲル化剤・酸味料】 〇醤油 〇白ワイン 砂糖 でん粉					
				ナポリタン	スパゲッティ(小麦) 豚肉 たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン ダイストマト缶【トマト・トマトピューレ・クエン酸】 〇ケチャップ 〇中濃ソース 〇チキンスープストック 食塩 なたね油 こしょう 砂糖					
11 (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	25.1			◆◆
				コーンとたまごのちゅうかスープ	鶏肉 鶏卵 ながねぎ ホールコーン クリームコーン【とうもろこし・コーンスターチ・食塩】 チンゲンサイ きくらげ でん粉 〇中華スープの素 〇料理酒 食塩 こしょう ごま油					
				もちごめむし 2こ	もち米付き肉団子【豚肉・もち米・鶏肉・玉ねぎ・パン粉(小麦)・精白米・馬鈴薯澱粉・粒状小麦蛋白・砂糖・醤油(小麦・大豆)・生姜・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・豚肉・鶏肉・かに・えび・ごま)					
				↑たれ	〇醤油 砂糖					
				よしかわさんブロッコリーとにんじんのちゅうかいため	豚肉 ブロッコリー しめじ にんじん でん粉 〇オイスターソース 〇料理酒 〇醤油 食塩 こしょう 〇中華スープの素 ごま油 なたね油					
				ふりかけ	〇おおかふりかけ					
12 (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)	649	23.7			
				あんかけじ	鶏肉 木綿豆腐(大豆) 〇なると こまつな にんじん ながねぎ しょうが 〇和風だし 〇醤油 砂糖 〇料理酒 食塩 でん粉 なたね油 ごま油					
				ぎゅうたんいりメンチカツ	牛タン入りメンチカツ【パン粉(小麦・大豆)・小麦・でん粉・牛タン・牛脂・豚肉・鶏肉・玉ねぎ・小麦粉加工品・食塩・こしょう・砂糖・ナツメグ】(※コンタミネーション:乳・卵・かに) なたね油					
				きりぼしだいこんのもの	切干大根 いんげん 油揚げ(大豆) にんじん 〇醤油 砂糖 〇料理酒 〇みりん風調味料 〇和風だし なたね油					
13 (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)	640	22.0			
				とうふのチゲ	押し豆腐(大豆) 豚肉 はくさい たまねぎ ながねぎ えのきたけ にはら にんにく しょうが 〇赤みそ 〇醤油 〇豆板醤 〇甜麺醤 食塩 〇和風だし 〇料理酒 白すりごま 一味唐辛子 砂糖 ごま油					
				はるまき	春巻【キャベツ・玉ねぎ・人参・春雨・豚脂・でん粉・しょうゆ(小麦・大豆)・大豆油・発酵調味料・砂糖・食塩・酵母エキス・香辛料・小麦粉・水あめ・ブドウ糖・乳化剤・シリコーン】(※コンタミネーション:えび・かに・卵・乳・いか・オレンジ・牛肉・ごま・さけ・さば・鶏肉・バナナ・りんご・ゼラチン・魚介類) なたね油					
				ちゅうかサラダ	だいこん きゅうり にんじん					
				↑ドレッシング	〇棒棒鶏ドレッシング					
14 (木)	●			じごううどん	地粉うどん【県産小麦粉・食塩】(※コンタミネーション:そば・卵)	662	25.4			
				きつねうどん	油揚げ(大豆) 砂糖 〇醤油 豚肉 細切り昆布 にんじん ながねぎ こまつな えのきたけ 〇料理酒 〇みりん風調味料 食塩 ☆だし昆布 ☆かつお節					
				みそむしパン	蒸しパン粉【小麦粉・砂糖・ブドウ糖・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・オレンジ・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・ゼラチン・ごま) 〇赤みそ 黒いりごま 豆乳(大豆)					
				はくさいいりあえもの	はくさい もやし にんじん					
				↑ドレッシング	〇柚子かつおドレッシング					
15 (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)	641	23.5			◆◆
				ポークカレー	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリンピース スキムミルク(乳) 粉チーズ(乳) 〇ケチャップ 〇中濃ソース 〇カレー粉 〇でん粉カレールウ 〇赤ワイン こしょう 〇とりレバーそばろ なたね油 〇カレー粉					
				カラフルソテー	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 ピーマン 〇コンソメ 食塩 こしょう なたね油					
				みかん	みかん					

ひ に ち	よ う び	使用 する 食品 の 種類	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
18 (月)	●			★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。		619	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)				
				ちゅうかだいこんスープ	だいこん チンゲンサイ にんじん ながねぎ きくらげ こしょう ○豚がらスープ ○醤油 なたね油 ごま油 食塩 ○鶏がらだし でん粉				
				とりにくのカルピソース	鶏肉 ○料理酒 なたね油 でん粉 ○醤油 ○コチュジャン ごま油 ○みりん風調味料 にんにく 白いりごま 砂糖 こねぎ				
				スタミナいため	豚肉 にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし こまつな ごま油 ○料理酒 ○醤油 砂糖 白いりごま ○甜麺醤				
19 (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)	640	25.9	◆◆	
				どさんこじる	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ ごぼう ホールコーン ○有塩バター (乳) ○赤みそ ○白みそ ごま油 ☆いわし煮干し厚削り				
				さげザンギ	鮭ザンギ【鮭・馬鈴薯澱粉・濃口醤油 (小麦・大豆)・生姜】 (※コンタミネーション:卵・乳・小麦・落花生・牛肉・豚肉・鶏肉・ゼラチン・りんご・大豆・山芋・鮭・さば・えび・いか・ごま・アーモンド) なたね油				
				ブロッコリーいりおんやさい	ブロッコリー だいこん 黄パプリカ				
				↑にんじンドレッシング	にんじん たまねぎ なたね油 ごま油 ○穀物酢 食塩 砂糖 ○醤油				
20 (水)	●	ス プ ー ン		クリスマス献立	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)	668	27.4	◆◆	
				フィンランドのいり	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) にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ パセリ 牛乳 ○コンソメ 食塩 こしょう オリーブオイル				
				ツリーがたハンバーグの ケチャップソース	ツリーハンバーグ【鶏肉・玉ねぎ・豚脂・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・トマトペースト・ぶどう糖・食塩・にんにくペースト・香辛料・しょうがペースト・加工でんぷん・セルロース・炭酸Ca・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) なたね油 ○ケチャップ ○中濃ソース 砂糖 ○白ワイン				
				えびピラフのぐ	海老【えび・食塩】 (※コンタミネーション:えび・かに・いか) たまねぎ ホールコーン ピーマン にんじん ○コンソメ ○薄口醬 油 ○白ワイン ○有塩バター (乳) なたね油 食塩 こしょう				
				クリスマスデザート いちごケーキ チョコケーキ いちごゼリー	いちごケーキ【豆乳 (大豆)・砂糖・加工油脂・米粉・水あめ・いちごピューレ・大豆粉・砂糖ブドウ糖果糖液糖・いちご果汁・植物油・麦 芽糖・清涼飲料水・粉砂糖・こんにやく加工品・発酵調味料・加工でんぷん・増粘剤・乳化剤 (大豆)・炭酸Ca・膨張剤・ゲル化剤・ビタミン C・香料・安定剤・紅麴色素・ピロリン酸第二鉄・酸味料・メタリン酸Na・クチナシ赤色素】 (※コンタミネーション:大豆・もも・りん ご・バナナ) チョコケーキ【豆乳 (大豆)・砂糖・加工油脂・米粉・ココアパウダー・水あめ・大豆粉・植物油・こんにやく加工品・清涼飲料水・発酵調 味料・加工でんぷん・トレハロース・増粘剤・カラメル色素・乳化剤 (大豆)・炭酸Ca・膨張剤・安定剤・香料・ピロリン酸第二鉄・メタリ ン酸Na】 (※コンタミネーション:大豆・もも・りんご・バナナ) いちごゼリー【いちご・いちご果汁・砂糖ブドウ糖果糖液糖・水溶性食物繊維・砂糖・ブドウ糖・ゲル化剤・酸味料・紅麴色素・香料】 (※ 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)				
【各マークについての説明】						基準栄養価 (小学校の基準は3・4年生が基準になっています。)	650	24	

○	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)、☆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】

- 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: 同一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。
- 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)