

3月

中学校 献立表

令和5年度

吉川市立学校給食センター

日	曜日	学年	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	卵・乳除去食	卵・乳除去食
						エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)			
★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。										
メニュー部門 入賞作品：「かぶと小松菜のお浸し」南中2年 岡本珠緒さん										
1	(金)	●		発芽玄米入りご飯	精白米 強化米 発芽玄米 (※コンタミネーション：小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)	814	31.3			
				けんちん汁	鶏肉 木綿豆腐(大豆) さといも (※コンタミネーション：大豆) だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ○醤油 ○料理酒 食塩 ☆かつお節 ☆だし昆布 ごま油					
				ハンバーグのみそだれ	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)・加工デンプン・クエン酸Na・その他キャリアーオーバー等(大豆)】 なたね油 しょうが ○料理酒 ○醤油 砂糖 ○みりん風味調味料 ○赤みそ でん粉					
				かぶと小松菜のお浸し	こまつな かぶ かぶ菜					
				↑たれ	ぼん酢しょうゆ【しょうゆ(小麦・大豆)・醸造酢・果糖ぶどう糖液糖・ぶどう糖・食塩・レモン・オレンジ・温州みかん・砂糖・ゆず果汁・酵母エキス(大豆)・調味料・酸味料・香料】 ゆずこしょう【ゆず・青唐辛子・食塩・発酵調味料・香料・L-アスコルビン酸・キサントランガム・クチナシ青色素】					
ひなまつり献立										
4	(月)	●		酢めし	精白米 強化米 米酢 砂糖 食塩 (※コンタミネーション：小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)	796	38.0			
				花型かまぼこ入りすまし汁	豚肉 豆腐干(大豆) だいこん にんじん 花型かまぼこ【魚肉・加工デンプン・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) えのきたけ みずな ○薄口醤油 ○料理酒 食塩 ☆だし昆布 ☆かつお節					
				ささみのレモンソース	鶏肉 でん粉 なたね油 レモン果汁【レモン・香料】 ○醤油 砂糖					
				ちらし寿司の具	むきえび【えび・食塩】(※コンタミネーション：えび・かに・いか) にんじん れんこん ○たけのこ ○干しいたけ かんぴょう 油揚げ(大豆) 炒り卵【鶏卵・上新粉・砂糖・でん粉・植物油(大豆)・食塩・醸造酢】 グリンピース 砂糖 ○料理酒 ○みりん風味調味料 ○醤油 ○和風だし					
↑のり	焼きのり (※コンタミネーション：えび・かに)									
☆思い出給食アンケート 第7位「春雨スープ」										
5	(火)	●		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)	822	36.5			
				春雨スープ	春雨 豚肉 にんじん もやし こまつな きくらげ こしょう ○醤油 食塩 ○中華スープの素 ごま油 なたね油					
				いかのかりん揚げ	いか切身 でん粉 なたね油 ○みりん風味調味料 ○醤油 砂糖					
				チーズタッカルビ	鶏肉 ○醤油 ○料理酒 砂糖 にんにく しょうが なたね油 キャベツ たまねぎ ながねぎ トック餅【米・でん粉・食塩・酒精】 白菜 キムチ【白菜・大根・唐辛子・にんにく・にんじん・長ネギ・生姜・食塩・砂糖・昆布・酵母エキス】 角切りチーズ【ナチュラルチーズ(乳)・乳化剤・セルロース】 ○コチュジャン 食塩 こしょう でん粉 ごま油					
☆思い出給食アンケート 第8位「ココロきゅうり」										
6	(水)	●	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)	808	29			
				ABCスープ	アルファベットマカロニ(小麦) 鶏肉 にんじん たまねぎ こまつな しめじ なたね油 ○薄口醤油 ○コンソメ 食塩 こしょう					
				レバーとポテのリアナソース	豚レバー下味でん粉付き【豚レバー・でん粉・香辛料・しょうゆ・砂糖・米発酵調味料】 じゃがいも なたね油 ○ケチャップ ○中濃ソース 砂糖					
				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					
ふりかけ	○おおかふりかけ									
メニュー部門 入賞作品：「吉川産の野菜を使った絶品ラーメン」南中2年 池田未来翔さん										
7	(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)	790	32.9			
				吉川産の野菜を使った絶品ラーメン	豚肉 にんにく しょうが なたね油 たまねぎ ながねぎ キャベツ こまつな ○豚がらスープ ○中華スープの素 ○醤油 食塩 ごま油 こしょう					
				手作り鬼まん	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) さつまいも					
				菜の花の和え物	なばな だいこん にんじん					
				↑ドレッシング	○棒棒鶏ドレッシング					
☆思い出給食アンケート 第2位「カレー」・第5位「フルーツ杏仁」										
8	(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)	877	28.9			
				ビーフカレー	牛肉 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 ○ケチャップ ○中濃ソース ○カレールウ ○でん粉カレールウ ○赤ワイン こしょう なたね油 ○カレー粉					
				ゆで卵	鶏卵					
				フルーツ杏仁	○みかん缶 ○黄桃缶 ○ペイン缶 杏仁豆腐(プレーン)【果糖ぶどう糖液糖・砂糖・食用植物油・寒天・乳たん白(乳)・ホエイパウダー(乳)・香料・乳化剤(大豆)・乳化剤・ビタミンC・クエン酸・pH調整剤】 (※コンタミネーション：乳・大豆) 杏仁豆腐(いちご)【果糖ぶどう糖液糖・砂糖・食用植物油・寒天・乳たん白(乳)・ホエイパウダー(乳)・香料・乳化剤(大豆)・乳化剤・ビタミンC・クエン酸・pH調整剤・野菜色素(大豆)・パプリカ色素(大豆)】 (※コンタミネーション：乳・大豆) ダイゼリー(白桃)【果糖ぶどう糖液糖・砂糖・白桃ピューレ・乳酸Ca・乳化剤・酸味料・香料(もも)・ビタミンC・着色料】 (※コンタミネーション：小麦・卵・乳)					
★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。										
☆思い出給食アンケート 第6位「わかめご飯」										
11	(月)	●	新潟県の郷土料理	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)	781	37.2			
				3年生・特学のみ：わかめご飯	精白米 強化米 わかめ 砂糖 食塩 酵母エキス (※コンタミネーション：小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・えび・かに)					
				豚汁	豚肉 木綿豆腐(大豆) じゃがいも だいこん にんじん ながねぎ ごぼう こんにゃく ○赤みそ ○白みそ ごま油 ☆いわし煮干し厚削り					
				鮭のまろやか焼き	塩鮭切り身(※コンタミネーション：小麦・いか・さけ・さば・大豆) なたね油 ○穀物酢 ○半固形状ドレッシング					
				はりはり揚げ	切り大根 細切り昆布 きゅうり にんじん					
↑たれ	○醤油 砂糖 ○穀物酢 ○みりん風味調味料 ○和風だし									
☆思い出給食アンケート 第1位「揚げパン」										
12	(火)	●	スプーン	揚げパン(シュガー)	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(原材料の一部に乳・大豆を含む)】 (※コンタミネーション：卵・乳・ごま) なたね油 きび砂糖 三温糖 食塩	834	32.8			
				3年生のみ：揚げパン(シュガー)+メロンパン	メロンパン【輸入小麦粉・県産小麦粉・砂糖・ショートニング・植物性生クリーム・イースト・食塩・小麦たんぱく・ビタミンC・マーガリン・ベーキングパウダー・香料(原材料の一部に乳・大豆を含む)】 (※コンタミネーション：卵・乳・ごま)					
				マスタヴァ(米入りマトスープ)	鶏肉 アルファ米【うるち米】 じゃがいも にんじん たまねぎ セロリ トマト しめじ なたね油 ○コンソメ 食塩 こしょう ○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 ○白ワイン クミン					
				焼きフランク	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：鶏肉・牛肉・大豆・小麦) なたね油					
ブロッコリーのガーリックソテー	ブロッコリー ○ツナフレーク キャベツ にんにく 食塩 ○薄口醤油 こしょう オリーブオイル									

日	曜日	献立名	献立の使用食材料	栄養価		アレルギー対応食品提供日
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
★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。 ☆思い出給食アンケート 第3位「鶏肉の唐揚げ」・第4位「ケーキ」						
13	(水)	赤飯	もち米 うるち米 乾燥小豆 (※コンタミネーション:小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)	884	33.2	
		↑ごま塩	ごま 食塩			
		吉川汁(3年生・特学)	木綿豆腐(大豆) ○なると ちらしかまぼこ【魚肉・加工デンプン・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) だいこん こまつな にんじん ながねぎ ○醤油 ○料理酒 食塩 でん粉 ☆だし昆布 ☆かつお節			
		吉川汁(1・2年生)	木綿豆腐(大豆) ○なると だいこん こまつな にんじん ながねぎ ○醤油 ○料理酒 食塩 でん粉 ☆だし昆布 ☆かつお節			
		鶏肉の唐揚げ 2個	鶏肉 ○料理酒 ○醤油 しょうが にんにく でん粉 なたね油			
		ごまよじ	キャベツ いんげん にんじん			
		↑ごまだれ	黒すりごま ○醤油 砂糖			
		3年生のみ:お祝いデザート	ケーキ【豆乳加工品(大豆)・植物性脂肪食品(大豆)・グラニュー糖・米粉・いちごジャム・食用加工油脂・調整豆乳粉末(大豆)・食用乳化油脂・粗糖・黒みりん・水あめ・ぶどう糖果糖液糖・果糖・ぶどう糖・食塩・膨張剤・香料・増粘剤・着色料・ゲル化剤・酸味料・安定剤】			
14	(木)	メニュー部門 入賞作品:「小松菜をどうもろこしソースと共に」南中2年 竹内真太さん		834	29.8	
		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)			
		米粉ワンタンスープ	米粉ワンタン【米粉・馬鈴薯澱粉】 鶏肉 もやし にんじん たら きくらげ こしょう ○醤油 食塩 ○鶏がらだし ごま油 にんにく			
		肉団子の甘酢あん 3個	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・コショウ・イーストフード・ビタミンC・増粘剤】(※コンタミネーション:小麦・大豆・豚肉・鶏肉・かに・えび・ごま) なたね油 砂糖 ○醤油 ○穀物酢 ○料理酒 でん粉			
		小松菜をどうもろこしソースと共に	豚肉 食塩 こしょう なたね油 こまつな しいたけ ながねぎ ホールコーン水煮【スイートコーン・食塩・ビタミンC】 ○鶏がらだし でん粉			
18	(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)	853	36.1	
		中華大根スープ	鶏肉 だいこん チンゲンサイ にんじん 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 ○中華スープの素 でん粉			
		豚肉のカルピソース	豚肉 (※コンタミネーション:牛・豚肉・鶏肉) ○料理酒 なたね油 にんにく こねぎ ○醤油 ○コチュジャン ごま油 ○みりん風味調味料 白りごま 砂糖 でん粉			
		生揚げのホイコーロウ	豚肉 生揚げ(大豆) キャベツ ながねぎ しょうが ○甜麺醬 ○オイスターソース ○料理酒 ○醤油 ごま油 こしょう なたね油 でん粉			
19	(火)	地粉うどん	地粉うどん【黒豆小麦粉・食塩】(※コンタミネーション:そば・卵)	814	34.4	
		肉みそうどん	豚肉 もやし にんじん ながねぎ こまつな ○たけのこ ○干しいたけ なたね油 しょうが ○赤みそ ○醤油 ○料理酒 ○みりん風味調味料 砂糖 でん粉 ○和風だし			
		にぎすの米粉磯辺フライ 2匹	にぎすの米粉磯辺フライ【にぎす・うるち米粉・食用コメ油・三温糖・生イースト・食塩・トレハロース・pH調整剤・増粘剤・米粉・あおさ粉】(※コンタミネーション:小麦・えび・かに・さけ・ゼラチン) なたね油			
		↑ソース	○中濃ソース			
		白菜の煮浸し	はくさい にんじん ○さつまあげ しょうが ○醤油 ○みりん風味調味料 ○かつお節			
★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。						
21	(木)	わかめご飯	精白米 強化米 わかめ 砂糖 食塩 酵母エキス (※コンタミネーション:小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・えび・かに)	778	31.4	
		のっぺい汁	木綿豆腐(大豆) さといも (※コンタミネーション:大豆) だいこん にんじん こまつな 油揚げ(大豆) ○醤油 ○料理酒 食塩 でん粉 ☆だし昆布 ☆かつお節			
		赤魚の吉川産塩こうじ焼き	赤魚の吉川産塩こうじ漬【赤魚・吉川産塩こうじ】(※コンタミネーション:卵・乳・小麦・えび・いか・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・山芋・りんご・ごま) なたね油			
		こんにやくのそぼろ煮	こんにやく 豚肉 しょうが にんじん ○たけのこ ながねぎ ○干しいたけ グリンピース ○醤油 ○和風だし 砂糖 ○料理酒 ○みりん風味調味料 なたね油 でん粉			
		お祝いデザート	ケーキ【豆乳加工品(大豆)・植物性脂肪食品(大豆)・グラニュー糖・米粉・いちごジャム・食用加工油脂・調整豆乳粉末(大豆)・食用乳化油脂・粗糖・黒みりん・水あめ・ぶどう糖果糖液糖・果糖・ぶどう糖・食塩・膨張剤・香料・増粘剤・着色料・ゲル化剤・酸味料・安定剤】			
基準栄養価				830	31.0	

【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 だして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(※コンタミネーション:さば)
★	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】	
<ul style="list-style-type: none"> 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、アレルギーとなる食材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)