

日	曜日	献立	献立名	献立の使用食材料	栄養価		アレルギー対応	
					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	卵除去食	卵乳除去食
1	(火)	スプーン	こどもパン	こどもパン【輸入小麦粉・県産小麦粉・砂糖・ショートニング・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)	873	41.4		
			ポトフ	鶏肉 プロッコリー だいこん にんじん 玉ねぎ キャベツ なたね油 ○チキンスープストック ローリエ 食塩 ○こしょう ○コンソメ				
			県産オムレツ	県産プレーンオムレツ【鶏卵・砂糖・大豆油・食塩・醸造酢・加工デンプン・酸味料】(※コンタミネーション:豚肉・鶏肉・小麦・さば・りんご) なたね油				
			スラッピージョー	豚肉 ○脱脂大豆 玉ねぎ ○ホールトマト缶 にんにく 砂糖 パン粉【小麦粉・ぶどう糖・イースト・植物性ショートニング・食塩・イーストフード(小麦)・ビタミンC】(※コンタミネーション:大豆) なたね油 ○ケチャップ ○ウスターソース 食塩 ○コンソメ				
			スライスチーズ	スライスチーズ(乳)				
2	(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)	817	36.9	+	+
			八宝菜	豚肉 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) むきえび(※コンタミネーション:えび・かに・いか) ○うずら卵水煮 はくさい にんじん ○たけのこ 玉ねぎ しょうが きくらげ 青ピーマン でん粉 なたね油 ごま油 ○醤油 食塩 ○豚ガラスープ ○中華スープの素 ○こしょう ○オイスターソース ○料理酒				
			ささみの甘辛揚げ	鶏肉 でん粉 なたね油 ○みりん風味調味料 砂糖 ○醤油				
			柿	柿				
4	(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)	809	31.9		
			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				
			いかの梅風味揚げ	いか切身 あおさ粉(※コンタミネーション:えび・かに) 練り梅【梅・塩】(※コンタミネーション:さば・大豆) 小麦粉 なたね油				
			キャベツの煮浸し	○かつお節 生揚げ(大豆) キャベツ にんじん 砂糖 ○和風だし ○醤油 ○料理酒				
7	(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)	784	32.5		
			せんべい汁	鶏肉 油揚げ(大豆) ☆かつお節 ☆だし昆布 ☆ぼうし にんじん こまつな ○干しいたけ 長ねぎ こんにゃく 南部せんべい【小麦粉・食塩・重曹】(※コンタミネーション:卵・乳・落花生・えび・いか・くるみ・大豆・りんご・ごま・アーモンド) ○醤油 ○料理酒 食塩				
			豚肉の彩花みそだれ	豚肉 県産赤みそ【大豆・精米・食塩・酒精】 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				
			磯香和え	はくさい にんじん しゅんぎく 緑豆もやし				
			↑たれ	○焼きり ○醤油 ○和風だし				
8	(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)	840	27.8		
			吉川産ねぎ・大根のカレー	豚肉 ○とりレバーそぼろ だいこん だいこん葉 長ねぎ 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが ○みりん風味調味料 ○でん粉カレールー なたね油 ○醤油 ○カレー粉 ○和風だし				
			ゆで卵	鶏卵				
			吉川産レタス入りポテトサラダ	レタス にんじん きゅうり 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				
和食の日献立				★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				
9	(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)	833	42.0		
			沢煮焼	豚肉 豆腐干絲(大豆) ☆だし昆布 ☆かつお節 にんじん だいこん 長ねぎ こまつな ○干しいたけ ○料理酒 食塩 ○薄口醤油 ○こしょう				
			さばの塩焼き	塩さば切り身(※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) なたね油				
			五目豆	大豆水煮【大豆・デキストリン・食塩・乳酸Ca・酸化防止剤】 鶏肉 にんじん いんげん(※コンタミネーション:乳・大豆・やまいも) 角切り昆布 ぼうし こんにゃく 砂糖 ○みりん風味調味料 なたね油 ○醤油 ○和風だし				
10	(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)	799	34.2		
			しょうゆラーメン	豚肉 ○なると ☆かつお節 にんじん たら 長ねぎ 緑豆もやし キャベツ ホールコーン しょうが にんにく なたね油 ごま油 ○中華スープの素 ○醤油 ○オイスターソース ○こしょう ○豚ガラスープ				
			狭山茶入り煮しん	狭山茶粉末 県産粉茶 かのこ小豆【砂糖・小豆・還元麦芽糖水あめ】 豆乳(大豆) 蒸しパン粉【小麦粉・砂糖・ぶどう糖・加工澱粉・ベーキングパウダー・食塩・乳化剤・キサンタン】(※コンタミネーション:卵・乳)				
			小松菜のオイスターソース炒め	鶏肉 こまつな にんじん しめじ 玉ねぎ ごま油 でん粉 ○中華スープの素 ○オイスターソース 食塩 ○醤油				
県民の日献立								
11	(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)	832	25.1		
			吉川産野菜のあんかけ汁	鶏肉 木綿豆腐(大豆) 長ねぎ こまつな にんじん はくさい しょうが なたね油 ごま油 でん粉 ○和風だし ○料理酒 ○醤油 食塩				
			ゼリーフライ	ゼリーフライ【じゃがいも・おから・小麦粉・長ねぎ・玉ねぎ・にんじん・パン粉・食塩・食用大豆油・こしょう】(※コンタミネーション:小麦・大豆・鶏肉・かに・えび・ごま) なたね油				
			↑ソース	○中濃ソース				
			温野菜のごまよごし	いんげん(※コンタミネーション:乳・大豆・やまいも) にんじん キャベツ				
			↑たれ	砂糖 黒すりごま ○醤油				
15	(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)	823	30.0		
			マカロニスープ	鶏肉 こまつな にんじん 玉ねぎ しめじ アルファベットマカロニ(小麦) なたね油 ○醤油 ○こしょう ○コンソメ ○チキンスープストック 食塩				
			照り焼きハンバーグ	ハンバーグ【豚肉・鶏肉・玉ねぎ・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・クエン酸鉄Na・その他キャリアーオーバー等(大豆)】 砂糖 ○みりん風味調味料 でん粉 ○醤油 ○料理酒				
			カラフルソテー	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・大豆・乳) 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				
			ふりかけ	○おおかふりかけ				
16	(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)	879	34.6		
			肉じゃが	豚肉 絹厚揚げ【大豆・異性化液糖・デキストリン・食塩・植物油(大豆)・加工でん粉・豆腐用凝固剤・酵素】 にんじん 玉ねぎ スナップえんどう じゃがいも 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				
			鶏肉の塩唐揚げ 2個	鶏肉 ○レモン果汁 しょうが にんにく でん粉 なたね油 ○料理酒 ○こしょう 食塩				
			コロコロ大根	きゅうり だいこん				
			↑ドレッシング	○青じそドレッシング				
17	(木)	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(原材料の一部に小麦・乳・大豆を含む)】(※コンタミネーション:卵・乳・ごま) きび砂糖 三温糖 なたね油 食塩	820	30.3	+	+
			小松菜と長ねぎのかき玉スープ	鶏肉 鶏卵 長ねぎ こまつな なたね油 でん粉 ○コンソメ 食塩 ○薄口醤油 ○こしょう ○チキンスープストック				
			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・大豆・乳) 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				
			花野菜サラダ	プロッコリー にんじん キャベツ カリフラワー				
			↑ドレッシング	○イタリアンドレッシング				

日	曜日	献立名	献立の使用食材料	栄養価		アレルギー対応の食品項目							
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	卵 除去	乳 除去						
18	(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)	814	36.4								
		チゲスープ	押し豆腐(大豆) 豚肉 ○赤みそ ○豆板醤 ○甜麺醤 緑豆もやし にんにく 長ねぎ たら 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 ○和風だし ○料理酒										
		えびしゅうまい 3個	えびしゅうまい【玉ねぎ・鶏肉・えび・豚肉・豚骨・でん粉・パン粉(小麦)・砂糖・食塩・たん白加水分解物(大豆・小麦)・エビエキス(えび・小麦)・酢・こしょう・にんにく・ピロリン酸第二鉄・小麦粉・グルテン(小麦)・調合水】(※コンタミネーション:小麦・大豆・豚肉・鶏肉・えび)										
		↑たれ	砂糖 ○醤油										
		スタミナ炒め	鶏肉 にんにく しょうが 玉ねぎ にんにく 青ピーマン なたね油 砂糖 ○こしょう ○料理酒 ○醤油										
21	(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)	824	28.4								
		みそ汁	○干しわかめ 木綿豆腐(大豆) ○赤みそ ○白みそ いわし煮干し厚削り はくさい にんにく										
		県産里芋のコロッケ	県産里芋コロッケ【パン粉(小麦・大豆)・バター粉(小麦)・里芋・玉ねぎ・鶏肉・醤油(小麦・大豆)・味噌(大豆)・砂糖・食塩・こしょう】 (※コンタミネーション:かに・卵・乳・牛肉・ごま・鶏肉・ゼラチン) なたね油										
		↑ソース	○中濃ソース										
		ちくわとれんこんの炒め煮	鶏肉 ○焼きちくわ れんこん にんにく 白いりごま 砂糖 一味唐辛子 なたね油 でん粉 ○醤油										
22	(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)	823	31.8								
		中華わかめスープ	豚肉 ○干しわかめ 緑豆もやし にんにく 春雨 白いりごま ごま油 ○薄口醤油 ○豚ガラスープ ○中華スープの素 食塩										
		鶏肉とカシューナッツの炒め物	鶏肉 しょうが 玉ねぎ 青ピーマン でん粉 じゃがいも カシューナッツ(※コンタミネーション:落花生・カシューナッツ) なたね油 砂糖 ○料理酒 ○醤油										
		キムたくご飯の具	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) 白菜キムチ【白菜・大根・唐辛子・にんにく・人参・長ねぎ・生姜・食塩・砂糖・昆布・酵母エキス】 たくあん漬【塩押し大根・砂糖・ぶどう糖果糖液糖・アミノ酸液(大豆)・醸造酢・食塩・酵母エキス・ぬか類】 いんげん(※コンタミネーション:乳・大豆・やまいも) なたね油 ○料理酒 ○薄口醤油 ○豚ガラスープ										
		煮し麺	煮し麺【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)										
24	(木)	ミートソース	豚肉 ○脱脂大豆 にんにく 玉ねぎ にんにく グリンピース ○ホールトマト缶 ○デミグラスソース なたね油 砂糖 ○ケチャップ ○中濃ソース ○ハヤシロウ ○チキンスープストック ○赤ワイン ○こしょう 食塩	888	37.1								
		ナゲット 2個	チキンナゲット【鶏肉・コーンスターチ・パン粉(小麦)・豚脂・粉末状植物性たん白(大豆)・醤油(小麦・大豆)・食塩・チキンスープ(鶏肉)・香辛料・たん白加水分解物(小麦)・おろしにんにく・デキストリン・酵母エキス・小麦粉・コーングリッツ・揚げ油・ピロリン酸第二鉄・加工澱粉(小麦)・増粘多糖類】 なたね油										
		コンとスナッフえんどうのソテー	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・大豆・乳) ホールコーン スナッフえんどう オリーブオイル 食塩 ○こしょう										
		★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					824	33.5				
		なめこのみそ汁	油揚げ(大豆) 木綿豆腐(大豆) ○赤みそ ☆かつお節 県産なめこ えのきたけ 長ねぎ こまつな										
豚肉のカルピソース	豚肉 ○コチュジャン にんにく こねぎ なたね油 ごま油 ○みりん風味調味料 白いりごま 砂糖 でん粉 ○料理酒 ○醤油												
筑前煮	鶏肉 ごぼう にんにく れんこん いんげん(※コンタミネーション:乳・大豆・やまいも) こんにやく さといも 砂糖 ○みりん風味調味料 なたね油 ○醤油 ○和風だし ○料理酒												
日本の料理 ☆岩手県☆	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)											
28	(月)	はっと	豚肉 ☆かつお節 ☆だし昆布 はくさい 長ねぎ にんにく こまつな だいこん すいとん【小麦粉・食塩・加工澱粉・酸味料】(※コンタミネーション:そば・卵) ○みりん風味調味料 ○料理酒 食塩 ○醤油	825	33.4	◆	◆						
		油麩の卵とじ丼の具	鶏肉 鶏卵 玉ねぎ にんにく ○干ししいたけ スナッフえんどう 油麩【小麦粉・グルテン・大豆油】 三温糖 なたね油 ○醤油 ○和風だし										
		塩りんご	りんご 食塩										
29	(火)	世界の料理 →ジョージア→	ソフトフランスパン【輸入小麦粉・県産小麦粉・ショートニング・イースト・砂糖・食塩・小麦たんぱく・モルト・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)	864	33.3	◆◆							
		シュメルリ	鶏肉 粉チーズ(乳) 生クリーム(乳) 豆乳(大豆) 玉ねぎ にんにく グリンピース ○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										
		メクシクリ・カルトピリ	フライドポテト【ばいれいしょ・植物油類・ぶどう糖・その他キャリアーオーパー等】 なたね油 ケイジャンシーズニング【食塩・チリパウダー・ガーリック・ブラックペッパー・バジル・オニオン・唐辛子・パプリカ・クミン・オレガノ・セロリー・タイム・アミノ酸】										
30	(水)	ソコス・サラティ	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) しめじ エリンギ しいたけ 青ピーマン 玉ねぎ にんにく なたね油 ○有塩バター(乳) ○チキンスープストック パセリ 食塩 ○こしょう	809	27.2								
		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	○なると にんにく チンゲンサイ ○たけのこ きくらげ 緑豆もやし でん粉 なたね油 ごま油 白いりごま ○中華スープの素 ○醤油 食塩 ○こしょう										
		春巻	春巻【キャベツ・玉ねぎ・豚肉・にんにく・たけのこ・春雨・醤油(大豆・小麦)・食塩・大豆植物性たん白・馬鈴薯澱粉・砂糖・ぶどう糖・にら・なたね油・こしょう・ごま油・ガラスープ(鶏肉)・干ししいたけ・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										
		生揚げのチリソース煮	鶏肉 生揚げ(大豆) 玉ねぎ 長ねぎ グリンピース にんにく しょうが 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 ○鰹魚酢 食塩										
				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料です。(☆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)
★	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。また、毎月献立表の掲載に際しては、業者から開示されている情報に記載しています。記載の無い食材料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。 ※『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"> <li>都合により献立及び食材料・産地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産類には、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に記載しています。記載の無い食材料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> <li>※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ないけれども、アレルギーとなる食材料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)</li> <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アーオーパ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料であっても、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・学び→学校給食)