

ひ に ち	よ う び	に ご う ち	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		アレルギー 除去食	アレルギー 除去食
					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
1	(火)	スプーン	こどもパン	こどもパン【輸入小麦粉・果産小麦粉・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)	677	34.2		
			ポトフ	鶏肉 ブロッコリー 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				
			けんさんオムレツ	果産ブレンドオムレツ【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)	645	26.6	◆	◆
			はっぽうさい	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				
			ぼうぎょうぎ	棒餃子【キャベツ・豚肉・豚脂・鶏すりみ・にら・たまねぎ・ながねぎ・粒状大豆たん白・パン粉(小麦)・砂糖・にんにく・酵母エキス・米油・しょうゆ(小麦・大豆)・しょうが・食塩・こしょう・ピロリン酸第二鉄・小麦粉・こんにやく粉・大豆粉末・小麦でん粉・粉末状小麦たん白】(※コンタミネーション:卵・乳・えび・かに・いか・牛肉・ゼラチン・ごま) なたね油				
			かき	柿				
4	(金)	●	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)	694	26.3	◆	◆
			さつまじる	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				
			ぶたにくのしょうがやき	豚肉 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				
			よしかわさんレタスイりこんにやくサラダ	レタス きゅうり にんじん サラダこんにやく				
7	(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)	585	26.6		
			せんべいじる	鶏肉 油揚げ(大豆) ☆かつお節 ☆だし昆布 ごぼう にんじん こまつな ○干しいたけ 長ねぎ こんにやく 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				
			ささみのあまからあげ	鶏肉 でん粉 なたね油 ○みりん風味調味料 砂糖 ○醤油				
			いそかあえ	はくさい にんじん しゅんぎく 緑豆もやし				
			↑たれ	○焼きのり ○醤油 ○和風だし				
8	(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)	675	26.9		
			よしかわさんねぎ・だいこんのカレー	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 ○でん粉カールウ なたね油 ○醤油 ○オレー粉 ○和風だし				
			ゆでたまご	鶏卵				
			コーンとツナのソテー	○ツナフレーク キャベツ こまつな ホールコーン なたね油 ○チキンスープストック ○醤油 食塩 ○こしょう				
9	(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)	663	26.7		
			さわにわん	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				
			けんさんさといものコロッケ	果産里芋コロッケ【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				
			ごもくめ	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 ごぼう こんにやく 砂糖 ○みりん風味調味料 なたね油 ○醤油 ○和風だし				
10	(木)	●	ちゅうかめん	中華麺【輸入小麦粉・果産小麦粉・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)	658	27.1		
			しょうゆラーメン	豚肉 ○なると ☆かつお節 にんじん にら 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				
			あげえびシューマイ 2こ	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)・調味水】(※コンタミネーション:小麦・大豆・豚肉・鶏肉・えび) なたね油				
			くわわかめのナムル	くわわかめ だいこん こまつな にんじん				
			↑ドレッシング	○韓国ナムルドレッシング				
11	(金)	●	★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		650	29.2		
			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)				
			よしかわさんやさいのあんかけじり	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				
			とりにくのさいかみそだれ	鶏肉 果産赤みそ【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				
			ごまごし	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				
15	(火)	スプーン	あげパン(シュガー)	コッペパン【輸入小麦粉・果産小麦粉・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	665	22.5		
			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				
			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				
			やさしいサラダ	キャベツ きゅうり にんじん				
			↑ドレッシング	○フレンチドレッシング				
16	(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		677	29.9		
			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)				
			にくじゃが	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 スナックえんどう じゃがいも つきこんにやく 砂糖 ○みりん風味調味料 なたね油 ○醤油 ○料理酒 ○和風だし				
			さわらのゆであんやき	さわらの幽庵漬【さわら・醤油(大豆・小麦)・みりん・清酒・砂糖・ゆず果汁】(※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) なたね油				
			きりぼしだいこんのあえもの	切干大根 キャベツ にんじん きゅうり				
17	(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)	674	24.9	◆	◆
			こまつなとながねぎのかきたまスープ	鶏肉 鶏卵 長ねぎ にんじん 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				
			てりやきハンバーグ	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				
			マゼンダんサラダ	にんじん きゅうり ホールコーン 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				

ひ に ち	よ う び	に き ゆう	に き ゆう	こ ん だ て め い	こ ん だ て し ょう し う し ん ぎ り き 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	卵 乳 除 去 食
18 (金)	●			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)	682	27.7		
				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 にんじん 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				
				はるまき	春巻【キャベツ・玉ねぎ 豚肉・にんじん・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・たら・なたね油・こしょう・ごま油・ガラスープ (鶏肉)・干しいたけ・ピロリン酸第二鉄製剤・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				
				スタミナため	鶏肉 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				
				★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					
21 (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)	639	29.6		
				みそしる	○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 にんじん				
				さばのしおやき	塩さび切り身 (※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				
				もやしのあえもの	緑豆もやし キャベツ にんじん				
				↑ドレッシング	○減塩和風ドレッシング				
22 (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)	656	28.8		
				ちゅうかわかめスープ	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				
				とりにくとかシューナッツのいためもの	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				
				キムたくごはんのぐ	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				
				★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					
24 (木)	●			むしめん	蒸し麺【輸入小麦粉・果産小麦粉・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)	692	33.0		
				ミートソース	豚肉 ○脱脂大豆 にんじん 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 ○ハンシェルト ○チキンスープストック ○赤ワイン ○こしょう 食塩				
				いかのこうそうやき	いか切身 にんにく オリーブオイル 乾燥パプリカ ○薄口醤油 ○こしょう 食塩 ○白ワイン				
				だいこんサラダ	だいこん きゅうり にんじん				
				↑ドレッシング	○柚子ドレッシング				
25 (金)	●			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)	637	23.8		
				なめこのみそしる	油揚げ (大豆) 木綿豆腐 (大豆) ○赤みそ ☆かつお節 果産なめこ えのきたけ 長ねぎ こまつな				
				さんまのかばやき	さんま濃粉付 (※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) なたね油 砂糖 一味唐辛子 ○醤油 ○和風だし				
				ちくぜんに	鶏肉 ごぼう にんじん れんこん いんげん (※コンタミネーション:乳・大豆・やまいも) こんにゃく さともいも 砂糖 ○みりん風味調味料 なたね油 ○醤油 ○和風だし ○料理酒				
				★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					
28 (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)	656	27.9	◆	◆
				はっと	豚肉 ☆かつお節 ☆だし昆布 はくさい 長ねぎ にんじん 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				
				あぶらふのたまごとじどんぐ	鶏肉 鶏卵 玉ねぎ にんじん ○干しいたけ スナックえんどう 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				
				むらねりんご	りんご 食塩				
				★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					
29 (火)	●	ス プ リ ン		ソフトフランスパン	ソフトフランスパン【輸入小麦粉・果産小麦粉・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)	665	27.5	◆	◆
				シュクメルリ	鶏肉 粉チーズ (乳) 生クリーム (乳) 豆乳 (大豆) 玉ねぎ にんじん 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【ばれいしょ・植物油・ぶどう糖・その他キャリアオーバー等】 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・パプリカ・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】				
				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 生しいたけ 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				
				★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					
30 (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)	620	24.1		
				ちゅうかやさいスープ	○なると にんじん 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				
				ぶたにくのカルビソース	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				
				はくさいいりサラダ	はくさい にんじん きゅうり				
				↑ドレッシング	○ノンオイル中華ごまドレッシング				

【各マークについての説明】

基準栄養価

○	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) 等)
★	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・産地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。(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ア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・学び→学校給食)