

12月



中学校 献立表

令和4年

吉川市学校給食センター

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			
					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	卵除去	乳除去	卵乳除去	
★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										
1	(木)	●	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)	820	32.1				
			のっぺい汁	木綿豆腐 (大豆) 鶏肉 油揚げ (大豆) ☆だし昆布 ☆かつお節 長ねぎ ごぼう にんじん こまつな 里芋 (※コンタミネーション:大豆) でん粉 ○醤油 ○料理酒 食塩						
			いわしの蒲焼き	いわし減粉付 (※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 砂糖 一味唐辛子 ○醤油 ○和風だし						
			豚肉と切干大根の炒め物	豚肉 ○甜麺醬 にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 緑豆もやし にら 切干大根 ごま油 砂糖 白いりごま ○料理酒 ○醤油						
2	(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)	871	32.2				
			白菜と肉団子のスープ	ミートボール【鶏肉・豚肉・たまねぎ・でん粉・粉末状植物性たん白 (大豆)・還元水あめ・食塩・チキンオイル (鶏肉)・香辛料・大豆油・ドロマイト・ピロリン酸鉄・焼成Ca】 (※コンタミネーション:えび・かに・小麦・卵・乳) はくさい 長ねぎ にんじん にら 白いりごま ごま油 ○醤油 ○中華スープの素 ○料理酒 食塩						
			ユーリンチー 2個	鶏肉 長ねぎ しょうが でん粉 なたね油 砂糖 ごま油 ○料理酒 ○醤油 ○穀物酢						
			春雨サラダ	キャベツ きゅうり にんじん 春雨 なたね油						
			↑ドレッシング	○棒棒鶏ドレッシング						
★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										
5	(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)	832	37.6				
			野菜のみそ汁	油揚げ (大豆) ○白みそ ○赤みそ いわし煮干し厚削り キャベツ だいこん にんじん こまつな						
			さばの塩焼き	塩さば切身 (※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						
			里芋のそぼろ煮	豚肉 にんじん グリンピース 里芋 (※コンタミネーション:大豆) つきこんにゃく 砂糖 ○みりん風味調味料 なたね油 でん粉 ○醤油 ○料理酒 ○和風だし						
6	(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)	802	30.5				
			チンゲンサイと豆腐のスープ	木綿豆腐 (大豆) 鶏肉 ○なると たまねぎ きくらげ チンゲンサイ ごま油 なたね油 ○豚ガラスープ ○中華スープの素 食塩 ○こしょう ○醤油						
			豚肉とピーマンの炒め物	豚肉 豆腐干絲 (大豆) 青ピーマン 赤ピーマン ○たけのこ ○干しいたけ でん粉 なたね油 砂糖 ごま油 ○オイスターソース ○醤油 ○料理酒						
			フルーツポンチ	バナナ ○パイナップル ○黄桃缶 ○みかん缶						
★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										
7	(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)	789	33.4				
			白いんげん豆のスープ	白いんげん豆 (※コンタミネーション:大豆) 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) 玉ねぎ にんじん いんげん (※コンタミネーション:乳・大豆・やまいも) じゃがいも なたね油 食塩 ○こしょう ○薄口醤油 ○チキンスープストック ○コンソメ ○白ワイン						
			鶏肉のペラクルソース	鶏肉 ○レモン果汁 玉ねぎ にんにく オリーブオイル ○醤油 食塩 ○コンソメ						
			もやしのカレーソテー	豚肉 青ピーマン にんじん 緑豆もやし でん粉 なたね油 ○コンソメ ○カレー粉 食塩 ○こしょう						
8	(木)	●	地粉うどん	地粉うどん【県産小麦粉・食塩 (原材料の一部に小麦を含む)】 (※コンタミネーション:そば・卵)	824	26.7			◆	◆
			かき玉あんかけうどん	鶏肉 鶏卵 ☆かつお節 はくさい こまつな にんじん 長ねぎ なたね油 砂糖 でん粉 ○醤油 ○料理酒 食塩						
			吉川のにんじんかき揚げ	ちりめんじゃこ【かたくちいわし・塩】 (※コンタミネーション:えび・かに・イカ・さば・魚卵) にんじん 玉ねぎ 小麦粉 でん粉 なたね油						
			春菊入り大根サラダ	だいこん しゅんぎく にんじん						
			↑ドレッシング	○すりごま醤油ドレッシング						
9	(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)	800	31.3				
			豆腐のチゲ	押し豆腐 (大豆) 豚肉 ○赤みそ ○豆板醬 ○甜麺醬 はくさい 玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ にら 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 食塩 ○和風だし ○料理酒						
			もち米蒸し 2個	もち米付肉団子【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・コショウ・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	砂糖 ○醤油						
			中華炒め	鶏肉 しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ ごま油 なたね油 ○中華スープの素 ○オイスターソース ○醤油 食塩 ○こしょう						
日本の料理 ◆北海道◆										
12	(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)	779	32.4			◆	◆
			いも団子汁	鶏肉 ☆かつお節 ☆だし昆布 にんじん こまつな ごぼう 長ねぎ プチいもち【ばれいしょ・植物油 (大豆)・でん粉・乾燥マッシュポテト・小麦粉・食塩・加工でん粉・酸化防止剤・膨張剤・その他キャリアーオーバー等】 ○醤油 ○料理酒 食塩						
			鮭のチャンチャン焼き	塩鮭切身 (※コンタミネーション:小麦・大豆・さば) ○赤みそ えのきたけ キャベツ 玉ねぎ なたね油 ○マヨネーズ 有塩バター (乳) ○みりん風味調味料 でん粉 砂糖 ○穀物酢 ○醤油						
世界の料理 ◆トルコ◆										
13	(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)	802	34.2				
			ハヴチュョルパス	豆乳 (大豆) 玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんじんペースト パセリ じゃがいも 砂糖 なたね油 ○コンソメ ○こしょう 食塩 ○ホワイトルウ						
			チキンケバブ	鶏肉 にんにく パプリカ クミン粉末 オリーブオイル 食塩 ○こしょう ○白ワイン						
			↑ヨーグルトドレッシング	調理用ヨーグルト【脱脂粉乳・ナチュラルチーズ (乳)・ゼラチン・乳酸菌 (乳)】 パセリ ○フレンチドレッシング						

日	曜日	献立名	献立の使用食材料	栄養価		アレルギー対応食提供日		
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	卵除去食	乳除去食	卵乳除去食
14	(水)	●	茶飯	茶めし【精白米・強化米・しょうゆ・米発酵調味料・醸造酢・食塩・かつおエキス・ぶどう糖・砂糖・果糖ぶどう糖液糖・アルコール・ビタミンB1 (原材料の一部に小麦・大豆を含む)】(※コンタミネーション:小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)	852	33.0	◆	◆
		おでん	つみれ【いわしすり身・いわし・たらすり身・砂糖・食塩・加工デンプン・調味料】(※コンタミネーション:小麦・卵・乳・えび・かに) ○さつま揚げ ○焼きちくわ ○うずら卵水煮 京がんと【豆腐(大豆)・豆腐用凝固剤・なたね油・にんじん・ながいも(やまいも)・粉状大豆たん白・ごま】 鶏肉 だいこん 角切り昆布 じゃがいも 三角こんにゃく 砂糖 ○和風だし ○醤油 ○料理酒					
		ししゃもの南蛮漬け 2匹	子持ちししゃも濃粉付き【カラフトシヤモ・馬鈴薯濃粉・塩】(※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) しょうが にんにく 長ねぎ なたね油 砂糖 ごま油 白いりごま ○醤油 ○穀物酢					
		小松菜の和え物	こまつな キャベツ にんじん 緑豆もやし					
		↑ドレッシング	○ごまクリーミードレッシング					
15	(木)	●	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)	797	32.1		
		冬野菜のスープ	鶏肉 長ねぎ にんじん だいこん ごぼう こまつな 里芋(※コンタミネーション:大豆) なたね油 ○コンソメ ○チキンスープストック 食塩 ○こしょう ○薄口醤油					
		ポークジンジャー	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					
		ツナのトマトペンネ	○ツナフレーク 玉ねぎ にんにく ○ホールトマト缶 ペンネマカロニ(小麦) 一味唐辛子 オリーブオイル 食塩 パセリ					
16	(金)	●	★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		837	25.6		
		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)					
		和風チキンカレー	鶏肉 ○とりレバーそぼろ 玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが じゃがいも ○みりん風味調味料 ○でん粉カレールウ なたね油 ○醤油 ○カレー粉 ○和風だし					
		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					
		みかん	みかん					
19	(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)	820	28.8		
		水餃子	水餃子【キャベツ・豚肉・鶏肉・豚脂・ねぎ・しょうがペースト・植物油(ごま)・みりん・清酒・小麦粉・ミックス粉・植物性たん白(小麦)・大豆粉・調味料・しょうゆ(小麦・大豆)・食塩・砂糖・ポークエキス(豚肉)・香辛料・加工デンプン・トレハロース・炭酸Ca・安定剤・ピロリン酸鉄・PH調整剤】(※コンタミネーション:えび・かに・卵・乳) 長ねぎ はくさい チンゲンサイ にんじん きくらげ なたね油 ごま油 ○醤油 食塩 ○中華スープの素 ○こしょう					
		いかの四川ソース	いか切身 ○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					
		ナムル	緑豆もやし 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					
20	(火)	●	★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		811	33.7		
		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)					
		呉汁	大豆水煮【大豆・デキストリン・食塩・乳酸Ca・ビタミンC】 油揚げ(大豆) ☆だし昆布 ☆煮干し ○白みそ だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう 里芋(※コンタミネーション:大豆)					
		鶏肉の香味ソース	鶏肉 ○コチュジャン にんにく こねぎ なたね油 でん粉 ごま油 ○みりん風味調味料 白いりごま 砂糖 ○料理酒 ○醤油					
		ひじきの煮物	ひじき 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) しらたき ○みりん風味調味料 砂糖 なたね油 ○料理酒 ○醤油 ○和風だし					
21	(水)	●	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)	837	31.9	◆	◆
		ミネストローネ	豚肉 キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ ○ホールトマト缶 ○トマトピューレー 星型マカロニ【米粉】(※コンタミネーション:小麦) なたね油 砂糖 ○コンソメ 食塩 ○こしょう ○チキンスープストック ○白ワイン ローリエ					
		ツリーハンバーグのホワイトソース	ツリーハンバーグ【鶏肉・たまねぎ・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・加工デンプン・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) 牛乳 赤ピーマン 黄ピーマン パセリ なたね油 でん粉 有塩バター(乳) 小麦粉 ○白ワイン ○チキンスープストック 食塩					
		チキンピラフの具	鶏肉 玉ねぎ ホールコーン エリンギ グリンピース なたね油 有塩バター(乳) ○白ワイン ○チキンスープストック 食塩 ○こしょう					
		クリスマスデザート(チョコまたはストロベリー)	チョコレートケーキ【豆乳(大豆)・砂糖・加工油脂・米粉・ココアパウダー・水あめ・植物油・調整豆乳粉末(大豆)・こんにゃく粉・でん粉・清涼飲料水・発酵調味料・加工デンプン・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・増粘多糖類・香料・凝固剤・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) ストロベリーケーキ【豆乳(大豆)・砂糖・加工油脂・米粉・いちごピューレー・水あめ・大豆粉・砂糖ぶどう糖果糖液糖・いちご果汁・植物油・清涼飲料水・調整豆乳粉末(大豆)・粉砂糖・発酵調味料・加工デンプン・トレハロース・増粘剤・乳化剤(大豆)・炭酸Ca・膨張剤・グル化剤・ビタミンC・香料・安定剤・紅糖色素・ピロリン酸第二鉄・メタリン酸Na・酸味料・クチナシ赤色素・凝固剤】(※コンタミネーション:大豆・もも・りんご・バナナ)					
				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)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ませんが、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→学校給食→【学校給食】に関するお知らせ)