



ひ に ち	よ う び	調理方法 の 注 意 点	に び ゆ 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
1	(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)	645	21.0	◆	◆
				やさいのみそしる	木綿豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 〇白みそ 〇赤みそ ☆いわし煮干し厚削り キャベツ にんじん 玉ねぎ こまつな				
				コロッケ	ミートコロッケ【じゃがいも・豚肉・たまねぎ・乾燥マッシュポテト・豚脂・パン粉(小麦・大豆)・小麦粉・植物油脂・コーンフラワー・デキストリン・還元水あめ・でん粉・調味料・砂糖・食塩・香辛料・炭酸Ca・ピロリン酸鉄】(※コンタミネーション:卵・乳) なたね油				
				↑ソース	〇中濃ソース				
				ちくわのやながわふうに	〇焼きちくわ 鶏卵 ごぼう 長ねぎ いんげん(※コンタミネーション:乳・大豆・やまいも) 砂糖 〇みりん風味調味料 なたね油 〇醤油 〇料理酒				
2	(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)	681	25.5	◆	◆
				わかめスープ	鶏肉 〇干しわかめ にんじん 緑豆もやし にんにく 春雨 白いりごま ごま油 〇豚ガラスープ 〇薄口醤油 食塩 〇中華スープの素				
				ぶたにくのカルピソース	豚肉 〇コチュジャン にんにく こねぎ ごま油 〇みりん風味調味料 白いりごま 砂糖 でん粉 〇料理酒 〇醤油				
				フルーツあんぱん	〇黄桃缶 〇パイナップル 〇みかん缶 冷凍杏仁豆腐【乳または乳製品を主原料とする食品(乳)・水あめ・加糖れん乳(乳)・砂糖・砂糖ぶどう糖果糖液糖・杏仁パウダー・ゲル化剤・貝Ca・乳化剤(大豆)・ホエイソルト(乳)・pH調整剤・ピロリン酸第二鉄・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)				
3	(金)	●		せつぷんのひ こんだて	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)	686	28.2		
				やさいあんかけどんぐ	豚肉 ちらしかまぼこ(おに)【魚肉・加工澱粉・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) はくさい こまつな にんじん 〇たけのこ 玉ねぎ 〇干ししいたけ しょうが 砂糖 でん粉 なたね油 ごま油 〇豚ガラスープ 〇和風だし 〇薄口醤油 〇料理酒 食塩				
				かえりいわしりあげだいたず	かえり煮干し【かたくちいわし・食塩】(※コンタミネーション:えび・かに・小麦・乳・いか・くるみ・ごま・さば・大豆・りんご) 大豆 水煮【大豆・デキストリン・食塩・乳酸Ca・酸化防止剤】 でん粉 なたね油 砂糖 〇醤油				
				コロコロだいこん	きゅうり だいこん				
				↑ドレッシング	〇青じそドレッシング				
6	(月)	●		★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		659	31.5		
				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)				
				たまきじる	油揚げ(大豆) 〇白みそ ☆いわし煮干し厚削り ごぼう にんじん だいこん こまつな こんにゃく 里芋(※コンタミネーション:大豆) 〇醤油				
				あじのねぎしおだれ	あじフィレ濃粉付き(※コンタミネーション:小麦・大豆・さば・鮭・いか・ごま) こねぎ なたね油 でん粉 ごま油 〇和風だし 食塩 〇薄口醤油				
7	(火)	●	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)	666	27.4		
				はくさいのスープ	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・乳・大豆) はくさい にんじん しめじ 玉ねぎ なたね油 パセリ 〇コンソメ 〇醤油 食塩 〇こしょう 〇白ワイン				
				とりにくのこうそうパンこやき	鶏肉 にんにく 半固形状ドレッシング【食用植物油(大豆)・水あめ・砂糖・醸造酢・食塩・加工澱粉・増粘多糖類・粉末状大豆たんぱく・香辛料・酵母エキス】(※コンタミネーション:えび・小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚介類) 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・ビタミンC(原材料の一部に小麦を含む)】(※コンタミネーション:大豆) オリーブオイル 乾燥バジル 食塩 〇こしょう				
				サラダ	キャベツ きゅうり にんじん				
				↑ドレッシング	〇すりごま醤油ドレッシング				
8	(水)	●	ス プ ー ン	むぎごはん	精白米 強化米 米粒麦(※コンタミネーション:小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)	679	22.8		
				ハヤシライス	豚肉 玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく ホールトマト缶【トマト・トマトジュース・クエン酸】 じゃがいも 〇デミグラスソース なたね油 〇ハヤシルウ 〇ケチャップ 〇中濃ソース 〇チキンスープストック 〇赤ワイン 〇こしょう				
				さんかくこんにゃくのにも	こんにゃく 砂糖 三温糖 〇みりん風味調味料 〇醤油 〇和風だし				
				ほうれんそうとコーンのソテー	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) ほうれんそう キャベツ 〇ホールコーン なたね油 食塩 〇こしょう				
9	(木)	●		じごううどん	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)	678	27.5		
				しんげんうどん	鶏肉 油揚げ(大豆) ☆いわし煮干し厚削り 〇白みそ 〇赤みそ かぼちゃ にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ えのきたけ こまつな 〇みりん風味調味料 ごま油 〇醤油 〇料理酒				
				ごまだんご	中華ごま団子【もち粉・小豆・砂糖・水あめ・還元麦芽糖水あめ・白ごま・浮き粉(小麦)・精製ラード・小麦粉】(※コンタミネーション:小麦・えび・かに・卵・乳・落花生・あわび・いか・カシューナッツ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・ゼラチン) なたね油				
				もやしいため	豚肉 〇かつお節 緑豆もやし にんじん いんげん(※コンタミネーション:乳・大豆・やまいも) なたね油 〇醤油 〇こしょう				
10	(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)	628	20.1	◆	◆
				コーンとたまごのちゅうかスープ	鶏肉 鶏卵 長ねぎ 〇ホールコーン チンゲンサイ きくらげ でん粉 ごま油 〇クリームコーン 〇中華スープの素 〇料理酒 食塩 〇こしょう				
				はるまき	春巻【キャベツ・たまねぎ・豚肉・にんじん・たけのこ・春雨・醤油(大豆・小麦)・食塩・大豆植物性たんぱく・馬鈴薯澱粉・砂糖・ぶどう糖・にら・菜種油・こしょう・ごま油・がらスープ(鶏肉)・干し椎茸・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				
				ナムル	緑豆もやし きゅうり にんじん				
				↑ドレッシング	〇韓国ナムルドレッシング				
13	(月)	●		★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		637	28.9		
				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)				
				なまあげのみそしる	生揚げ(大豆) 〇赤みそ 〇白みそ ☆煮干し キャベツ だいこん にんじん こまつな				
				さわらのゆうあんやき	さわらの幽庵揚げ切身【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				
14	(火)	●	ス プ ー ン	じゃがいものそばろに	豚肉 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ グリンピース じゃがいも つきこんにゃく 砂糖 〇みりん風味調味料 なたね油 〇醤油 〇料理酒 〇和風だし	601	23.2		
				しょくぱん	食パン【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)				
				マカロニスープ	鶏肉 こまつな にんじん 玉ねぎ ハート型マカロニ【米粉】(※コンタミネーション:小麦) じゃがいも なたね油 食塩 〇こしょう 〇コンソメ 〇薄口醤油				
				ハートがたハンバーグのケチャップソース	ハート型ハンバーグ【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) なたね油 砂糖 〇ケチャップ 〇中濃ソース 〇白ワイン				
				ブロッコリーいりサラダ	ブロッコリー キャベツ にんじん				
↑ドレッシング	〇イタリアンドレッシング								
チョコクリーム	チョコパテ【水あめ・砂糖・カカオマス・加糖脱脂練乳(乳)・ココアパウダー・増粘剤・ヘム鉄・香料・乳化剤】								
15	(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		673	28.3		
				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)				
				のっぺいじる	木綿豆腐(大豆) 鶏肉 ☆だし昆布 ☆かつお節 だいこん にんじん こまつな 里芋(※コンタミネーション:大豆) でん粉 〇醤油 〇料理酒 食塩				
				とりにくのカレーからあげ 2こ	鶏肉 しょうが にんにく でん粉 なたね油 〇料理酒 〇醤油 〇カレー粉 食塩				
うちまめいりになます	油揚げ(大豆) 打ち豆(大豆) 切干大根 いんげん(※コンタミネーション:乳・大豆・やまいも) にんじん 〇干ししいたけ 砂糖 〇みりん風味調味料 なたね油 白すりごま 〇醤油 〇料理酒 〇穀物酢 〇和風だし								

ひ に ち	よ う び	曜 日	に ぎ 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	
16	(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)	603	21.1			
				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 キャベツ でん粉 なたね油 ごま油 ○中華スープの素 ○醤油 食塩 ○こしょう					
				しろみざかなのあまずあん	白身魚フリッター【ホキ・小麦粉・コーンスターチ・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・卵・鶏肉・小麦・大豆) 砂糖 でん粉 ○醤油 ○穀物酢 ○料理酒					
				ちゅうかきんぴら	鶏肉 れんこん にんじん 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 白いりごま 砂糖 なたね油 ○醤油 ○オイスターソース					
17	(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	31.7			
				とうにゅうスープ	鶏肉 豆乳(大豆) キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ なたね油 パセリ ○ホワイトルウ ○コンソメ 食塩 ○こしょう					
				いかのバジルやき	いか切身 にんにく オリーブオイル 乾燥バジル ○薄口醤油 ○こしょう 食塩 ○白ワイン					
				ソースピラフのぐ	豚肉 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・乳・大豆) 玉ねぎ にんじん ○ホールコーン 青ピーマン しょうが にんにく なたね油 砂糖 食塩 ○こしょう ○中濃ソース ○ウスターソース ○ケチャップ ○赤ワイン ○コンソメ					
せかいのりょうり →フランス+				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)	652	32.2	◆	◆	
20	(月)	●	ス プ ー ン	ポトフ	豚肉 スナッフえんどう にんじん 玉ねぎ キャベツ なたね油 じゃがいも ○チキンスープストック ローリエ 食塩 ○こしょう ○コンソメ					
				とりにくのフリカッセ	鶏肉 牛乳 生クリーム(乳) 玉ねぎ しめじ ○有塩バター(乳) 小麦粉 なたね油 ○白ワイン ○チキンスープストック パセリ 食塩					
				キャロットラペ	○ツナフレーク にんじん ○ホールコーン なたね油					
				↑ドレッシング	○おろし玉葱ドレッシング					
21	(火)	●	ス プ ー ン	むぎごはん	精白米 強化米 米粒麦(※コンタミネーション:小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)	655	24.7	◆	◆	
				チキンカレー	鶏肉 スキムミルク(乳) 粉チーズ(乳) ○とりレバーそぼろ にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく しょうが じゃがいも なたね油 ○ケチャップ ○中濃ソース ○カレー粉 ○カレールウ ○ハヤシルウ ○白ワイン ○こしょう					
				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・乳・大豆) 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					
				いよかん	いよかん					
22	(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)	623	22.3			
				にらとごおりどうふのみそしる	高野豆腐(大豆) ○さつま揚げ ○赤みそ ○白みそ ☆かつお節 玉ねぎ にんじん だいこん にら					
				メンチカツ	メンチカツ【鶏肉・植物性たん白(小麦・大豆)・たまねぎ・豚脂・ワイン・牛肉・豚肉・パン粉(小麦・乳・大豆)・小麦粉・植物油(大豆)・調味料・砂糖・食塩・トマトケチャップ・肉エキス(大豆・鶏肉・豚肉)・香辛料・酵母エキス・加工デンプン・アミノ酸等・乳化剤(大豆)・着色料・酸味料・甘味料】(※コンタミネーション:えび・かに・卵) なたね油					
				↑ソース	○中濃ソース					
				かいそういりあえもの	海藻ミックス【わかめ・昆布・茎わかめ・赤桜草・白ふのり】 キャベツ きゅうり にんじん					
↑ドレッシング	○柚子ドレッシング									
24	(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)	621	24.4			
				タイピーエン	鶏肉 にんじん 長ねぎ ○たけのこ こまつな ○干しいたけ 緑豆春雨 ちゃんぽんスープの素【ポークエキス(豚肉)・調味動物油脂(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)・しょうゆ(小麦・大豆)・食塩・たん白加水分解物(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)・チキンエキス(鶏肉)・酵母エキス(大豆)・メンマパウダー・調味料・香辛料抽出物(大豆)・酸味料・乳化剤(大豆)】 ごま油 なたね油 ○薄口醤油 ○中華スープの素 食塩 ○こしょう					
				えびシューマイ 2こ	えびしゅうまい【玉ねぎ・すけそうたら・むきえび・小麦粉・豚脂・馬鈴薯澱粉・砂糖・生姜・食塩・こしょう】(※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					
				ホイコウロウ	豚肉 ○赤みそ ○豆板醤 ○甜麵醬 キャベツ 青ピーマン 長ねぎ しょうが 砂糖 なたね油 でん粉 ごま油 ○醤油 ○料理酒 ○中華スープの素 ○こしょう					
27	(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)	621	24.5			
				にくだんごとやさいのもの	ミートボール【鶏肉・玉ねぎ・豚脂・パン粉(小麦)・大豆油・粒状大豆たんぱく・でんぷん・砂糖・しょうゆ(小麦・大豆)・食塩・粉末状大豆たんぱく・みりん・香辛料】(※コンタミネーション:卵・乳・えび・かに) にんじん 玉ねぎ だいこん スナッフえんどう 里芋(※コンタミネーション:大豆) 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					
				だしまきたまご	だし巻き卵【液卵(卵)・砂糖・醸造酢・澱粉(小麦)・醤油(小麦・大豆)・米発酵調味料・植物油(大豆)・かつお節エキス・昆布だし・食塩・加工澱粉・増粘多糖類】					
				おんやさいのいそかあえ	はくさい きゅうり にんじん					
				↑たれ	○焼きのり ○醤油 ○和風だし					
28	(火)	●	ス プ ー ン	こどもパン	子供パン【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)	672	28.3			
				コーヒーぎゅうにゅう	コーヒーミルク【生乳・砂糖・コーヒー・乳製品・活性炭処理水】					
				ジュリエンスープ	豚肉 キャベツ にんじん 玉ねぎ えのきたけ パセリ なたね油 ○コンソメ ○チキンスープストック 食塩 ○薄口醤油 ○こしょう					
				やきフランク	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:豚肉・鶏肉・乳・大豆) なたね油					
				ナポリタン	鶏肉 粉チーズ(乳) 玉ねぎ にんじん エリンギ 青ピーマン ホールトマト缶【トマト・トマトジュース・クエン酸】 ○スパゲティ(小麦) 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 食塩 ○こしょう					
【各マークについての説明】						基準栄養価	650	21~32		

○	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)、☆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。 <p>※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)</p> <ul style="list-style-type: none"> 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・学び→学校給食)