



日	曜日	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	大豆除去
1	(水)	● 白身魚のねぎ塩だれ	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) 木綿豆腐 (大豆) 油揚げ (大豆) ○白みそ ○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 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) こねぎ でん粉 ごま油 ○和風だし 食塩 ○薄口醤油	781	29.5	◆	◆	
		● ちくわの柳川風煮	○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 ○みりん風味調味料 なたね油 ○醤油 ○料理酒					
		● 野菜のみそ汁	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) 鶏肉 ○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 ○豚ガラスープ ○薄口醤油 食塩 ○中華スープの素					
		● ささみのレモンソース	鶏肉 レモン果汁【レモン・酸味料・香料・保存料】 でん粉 なたね油 砂糖 ○醤油					
2	(木)	● 豚肉のスタミナ炒め	豚肉 玉ねぎ にんじん 青ピーマン しょうが にんにく 砂糖 なたね油 ○こしょう ○醤油 ○料理酒	795	37.7			
		● 節分の日献立	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) 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 ○たけのこ 玉ねぎ ○干ししいたけ しょうが 砂糖 でん粉 なたね油 ごま油 ○豚ガラスープ ○和風だし ○薄口醤油 ○料理酒 食塩					
		● かいりいわし入り揚げ大豆	かいり煮干し【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 ○醤油	852	33.5			
		● コロコロ大根	きゅうり だいこん					
6	(月)	★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						
		● たぬき汁	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) 油揚げ (大豆) ○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) ○醤油	794	39.1			
		● ほっけの一夜干し焼き	ほっけの一夜干し (※コンタミネーション:卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・さば・鮭・いか・りんご・ごま) なたね油					
		● 肉豆腐	豚肉 押し豆腐 (大豆) 玉ねぎ スナックえんどう しょうが 白いりごま 砂糖 ○みりん風味調味料 なたね油 ○醤油 ○料理酒					
7	(火)	● スプーン	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) 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 ○コンソメ ○醤油 食塩 ○こしょう ○白ワイン	898	22.1			
		● 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・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	○中濃ソース					
		● もやしのソテー	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 食塩 ○こしょう					
		● 桃のタルト	米粉の桃タルト【ももピューレー・水あめ・砂糖・ゲル化剤・酸味料・香料・ビタミンC・紅麴色素・酸化防止剤・豆乳 (大豆)・米粉・植物油・調整豆乳粉末 (大豆)・加工デンプン・膨張剤・凝固剤・乳化剤・ショートニング・コーンフラワー・でん粉・食用油脂・増粘剤・ピロリン酸第二鉄】 (※コンタミネーション:大豆・もも・りんご・バナナ)					
		● ↑ドレッシング	○青じそドレッシング					
8	(水)	● スプーン	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) 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 ○デミグラスソース なたね油 ○ハヤシラウ ○ケチャップ ○中濃ソース ○チキンスープストック ○赤ワイン ○こしょう	853	27.1			
		● 三角こんにゃくの煮物	こんにゃく 砂糖 三温糖 ○みりん風味調味料 ○醤油 ○和風だし					
		● ほうれん草とコーンのソテー	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) ほうれん草 キャベツ ○ホールコーン なたね油 食塩 ○こしょう					
		● 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)					
9	(木)	● 信玄うどん	鶏肉 油揚げ (大豆) ☆いわし煮干し厚削り ○白みそ ○赤みそ かぼちゃ にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ こまつな えのきたけ ○みりん風味調味料 ごま油 ○醤油 ○料理酒	864	28.3			
		● ごま団子 2個	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					
		● 野菜の和え物	緑豆もやし キャベツ にんじん					
		● ↑ドレッシング	○柚子ドレッシング					
10	(金)	● スプーン	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) 鶏肉 鶏卵 長ねぎ ○ホールコーン チンゲンサイ きくらげ でん粉 ごま油 ○クリームコーン ○中華スープの素 ○料理酒 食塩 ○こしょう	887	36.3	◆	◆	
		● 豚肉のカルピソース	豚肉 ○コチュジャン にんにく こねぎ 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					
		● 焼きビーフン	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) 玉ねぎ にんじん たら ○干ししいたけ キャベツ ビーフン【米】 ごま油 なたね油 ○中華スープの素 食塩 ○こしょう ○料理酒 ○薄口醤油 ○オイスターソース					
		● 生揚げのみそ汁	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) 生揚げ (大豆) ○赤みそ ○白みそ ☆煮干し キャベツ だいこん にんじん こまつな					
14	(火)	● スプーン	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 ○こしょう ○コンソメ ○薄口醤油	782	32.3			
		● ハート型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 ○ケチャップ ○中濃ソース ○白ワイン					
		● ブロッコリーのアーリオオーリオ	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) ブロッコリー キャベツ にんにく オリーブオイル 食塩 ○薄口醤油 ○こしょう					
15	(水)	★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						
		● 日本料理 ☆新潟県☆	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) 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 ○醤油 ○料理酒 食塩	768	34.0			
		● あじのカレーしょうゆだれ	あじ切身 (※コンタミネーション:卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・さば・鮭・いか・りんご・ごま) だいこん なたね油 砂糖 でん粉 ○カレー粉 ○料理酒 ○醤油					
		● 打ち豆入り煮なます	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 ○干ししいたけ 砂糖 ○みりん風味調味料 なたね油 白すりごま ○醤油 ○料理酒 ○穀物酢 ○和風だし					

日	曜日	アレルギー対応食提供日	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		
						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
16	(木)	●	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	27.6	◆	◆	
				中華野菜スープ	〇なると にんじん チンゲンサイ 〇たけのこ きくらげ キャベツ でん粉なたね油 ごま油 〇中華スープの素 〇醤油 食塩 〇こしょう					
				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 〇料理酒 〇醤油 〇穀物酢					
				フルーツ杏仁	〇黄桃缶 〇パイナップル缶 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)					
17	(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)	804	37.5			
				豆乳スープ	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 〇ホワイトルウ 〇コンソメ 食塩 〇こしょう					
				いかのバジル焼き	いか切身 にんにく オリーブオイル 乾燥バジル 〇薄口醤油 〇こしょう 食塩 〇白ワイン					
				ソースピラフの具	豚肉 鉄強化ウインナー【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 〇ホールコーン 青ピーマン しょうが にんにく なたね油 砂糖 食塩 〇こしょう 〇コンソメ 〇中濃ソース 〇ウスターソース 〇ケチャップ 〇赤ワイン					
世界の料理 →フランス→				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)	813	38.3	◆	◆	
				ポトフ	豚肉 スナップえんどう にんじん 玉ねぎ キャベツ なたね油 じゃがいも 〇チキンスープストック ローリエ 食塩 〇こしょう 〇コンソメ					
20	(月)	●	スプーン	鶏肉のフリカッセ	鶏肉 牛乳 生クリーム(乳) 玉ねぎ しめじ 〇有塩バター(乳) 小麦粉 なたね油 〇白ワイン 〇チキンスープストック パセリ 食塩	813	38.3	◆	◆	
				キャロットラペ	〇ツナフレーク にんじん 〇ホールコーン なたね油					
				↑ドレッシング	〇おろし玉葱ドレッシング					
受験応援献立				麦ご飯	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)	854	32.1	◆	◆	
21	(火)	●	スプーン	チキンカレー	鶏肉 スキムミルク(乳) 粉チーズ(乳) 〇とりレバーそぼろ 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 〇ケチャップ 〇中濃ソース 〇カレー粉 〇カレールウ 〇ハヤシルウ 〇白ワイン 〇こしょう					
				ヒレカツ	豚ヒレカツ【豚肉・パン粉(小麦)・澱粉・小麦粉・小麦でん粉・粉末状大豆たん白・増粘剤・食塩・こしょう】(※コンタミネーション:卵・乳・小麦・えび・いか・鮭・さば・鶏肉・やまいも・りんご・ごま) なたね油					
				いよかん	いよかん					
22	(水)	●		★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		848	31.8			
				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)					
				にらと凍り豆腐のみそ汁	高野豆腐(大豆) 〇さつま揚げ 〇赤みそ 〇白みそ ☆かつお節 玉ねぎ にんじん だいこん にら					
				さばの甘辛焼き	さば切り身(※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・やまいも・りんご・ごま) しょうが 三温糖 なたね油 〇醤油 〇ウスターソース 〇料理酒					
				野菜のおかか炒め	豚肉 〇かつお節 キャベツ にんじん 玉ねぎ なたね油 〇薄口醤油	830	26.8			
24	(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)					
				タイピーエン	鶏肉 にんじん 長ねぎ 〇たけのこ ごまつな 〇干ししいたけ 緑豆春雨 ちゃんぽんスープの素【ホークエキス(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 〇薄口醤油 〇中華スープの素 食塩 〇しょうゆ					
				春巻	鉄強化春巻【キャベツ・玉ねぎ・人参・豚脂・春雨・大豆たん白・しょうゆ(小麦・大豆)・馬鈴薯澱粉・食塩・砂糖・ぶどう糖・なたね油・チキンエキス調味料(鶏肉)・にら・干し椎茸・こしょう・にんにく・ピロリン酸第二鉄製剤・小麦粉】(※コンタミネーション:乳・小麦・豚肉・鶏肉・大豆・オレンジ・鮭・かに・えび・いか・ごま) なたね油					
				ホイコーロウ	豚肉 〇赤みそ 〇豆板醤 〇甜麺醤 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 〇醤油 〇料理酒 〇中華スープの素 〇こしょう					
27	(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)	830	28.9			
				肉団子と野菜の煮物	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 スナップえんどう 里芋(※コンタミネーション:大豆) 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					
				だし巻き玉子	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】					
				磯香和え	はくさい きゅうり にんじん					
				↑たれ	〇焼きのり 〇醤油 〇和風だし					
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)	876	35.4			
				コーヒー牛乳	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 〇コンソメ 〇チキンスープストック 食塩 〇薄口醤油 〇こしょう					
				焼きフランク	鉄強化フランク【豚肉・食塩・砂糖・香辛料・白コショウ・カルワイ・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					
				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】 〇スパゲティ(小麦) なたね油 砂糖 〇ケチャップ 〇中濃ソース 〇チキンスープストック 食塩 〇こしょう					
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)、☆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ご確認くださいませ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】	
<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なくても、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)</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。 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)