



3月

しょうがっこう こんだてひょう



☆6ねんせいにおもいできゅうしょくのアンケートをじっしし、しゅうけいしました。そつぎょうまえにたべてもらいたいとおもい、こんだてにたくさんとりいれてみました！！

令和5年

吉川市学校給食センター

ひ に ち	よ う び	使用 する 調理 器具 の 種類	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 提供日	卵 乳 除 去 食	卵 乳 除 去 食
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
1 (水)	●			にほんのりようり しがけん	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)	609	23.8	◆	◆	
				かしわのじゅんじゅん	鶏肉 焼き豆腐 (大豆) にんじん 玉ねぎ 長ねぎ はくさい えのきたけ しらたき 砂糖 なたね油 ○みりん風味調味料 ○醤油 ○料理酒 ○和風だし					
				わかさぎのてんぷら 2ひき	わかさぎフリッター【わかさぎ・小麦粉・でん粉・食塩・菜種油・パーム油・加工でん粉・膨張剤・乳化剤】 (※コンタミネーション:乳・卵・えび・小麦・いか・大豆・鶏肉・さば・さけ) なたね油					
				みずなのおんやさい	みずな キャベツ にんじん 緑豆もやし					
2 (木)	●			ひなまつり こんだて	すめし 酢めし【精白米・強化米・果糖ぶどう糖液・砂糖・醸造酢・食塩・醸造調味料・こんぶエキス】 (※コンタミネーション:小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)	670	25.9	◆	◆	
				はながたかまぼこいりすまじる	豚肉 豆腐干絲 (大豆) 花型かまぼこ【魚肉・加工澱粉・馬鈴薯でん粉・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) ☆だし昆布 ☆かつお節 だいこん にんじん こまつな ○料理酒 食塩 ○薄口醤油					
				ハムカツ	ハムカツ【チョップドハム (鶏肉・豚肉)・調味料・リン酸塩Na・着色料・酸化防止剤・発色剤・パン粉 (小麦・大豆)・大豆粉・食用油脂・増粘剤】 なたね油					
				↑ソース	○中濃ソース					
3 (金)	●	スプーン		★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	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)	657	28.6			
				ちゅうかだいこんスープ	鶏肉 チンゲンサイ にんじん だいこん 長ねぎ きくらげ 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					
				ぶたにくのオイスターソース	豚肉 しょうが にんにく なたね油 ○みりん風味調味料 ○オイスターソース ○醤油 ○料理酒					
				マーボー豆腐	豚肉 押し豆腐 (大豆) ○赤みそ ○豆板醤 ○たけのこ にんじん 長ねぎ たら しょうが にんにく 砂糖 でん粉 なたね油 ごま油 ○オイスターソース ○中華スープの素 ○醤油 ○料理酒					
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	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)	616	26.8			
				とんじる	豚肉 木綿豆腐 (大豆) ○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 ごぼう じゃがいも こんにやく ごま油					
				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					
				ほそぎりこんぶのもの	細切り昆布 油揚げ (大豆) ○さつま揚げ にんじん いんげん (※コンタミネーション:乳・大豆・やまいも) ごま油 砂糖 ○醤油 ○料理酒 ○和風だし					
7 (火)	●	スプーン		★ おもいできゅうしょくアンケート だい1い あげパン	《1~5ねん》あげパン(きなこ) 《6ねん》あげパン(きなこ)メロンパン	681	26.4			
				ミネストローネ	豚肉 大豆水煮【大豆・デキストリン・食塩・乳酸Ca・酸化防止剤】 にんじん 玉ねぎ キャベツ ホールトマト缶【トマト・トマトジュース・クエン酸】 ○トマトピューレー なたね油 砂糖 ○コンソメ 食塩 ○こしょう パセリ ○白ワイン ローリエ					
				ツナマヨオムレツ	ツナマヨオムレツ【鶏卵・玉ねぎ・まぐろ水煮・砂糖・マヨネーズ (卵・大豆)・澱粉・穀物酢・食塩・植物油脂・コショウ・焼成油】 (※コンタミネーション:乳・小麦・えび・かに・牛肉・豚肉・鶏肉・さば・りんご・ごま) なたね油					
				だいこんとコーンのサラダ	○ホールコーン にんじん きゅうり だいこん					
				↑ドレッシング	○フレンチドレッシング					
				8 (水)	●					
はるさめスープ	豚肉 にんじん 緑豆もやし こまつな きくらげ 春雨 ごま油 なたね油 ○醤油 ○中華スープの素 食塩 ○こしょう									
いかのねぎみそソース	いか切身 ○赤みそ 長ねぎ にんにく しょうが なたね油 砂糖 ○みりん風味調味料 でん粉 ごま油 ○醤油									
チーズタッカルビ	鶏肉 角切りチーズ【ナチュラルチーズ (乳)・乳化剤】 ○コチュジャン にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ 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】 砂糖 なたね油 トック餅【米・澱粉・食塩・酒精】 でん粉 ごま油 ○醤油 ○料理酒 食塩 ○こしょう									
9 (木)	●	スプーン		★ おもいできゅうしょくアンケート だい2い カレーライス	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)	630	23.5			
				ABCスープ	鶏肉 はくさい 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 食塩					
				てりやきハンバーグ	ハンバーグ【鶏肉・豚肉・たまねぎ・粒状植物性たん白 (大豆)・豚脂・でん粉・砂糖・トマトケチャップ・植物油脂 (大豆)・乾燥マッシュポテト・野菜ペースト・香辛料・オニオンエキスパウダー・食塩・酵母エキス・加工デンプン・炭酸Ca・調味料・焼成Ca・ピロリン酸鉄・着色料・硫酸Ca】 (※コンタミネーション:えび・かに・小麦・卵・乳) 砂糖 ○みりん風味調味料 でん粉 ○醤油 ○料理酒					
				なのはないりおんやさい	なばな にんじん キャベツ					
10 (金)	●	スプーン		★ おもいできゅうしょくアンケート だい2い カレーライス	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)	679	26.8			
				ポークカレー	豚肉 にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが グリンピース じゃがいも ○でん粉カレールウ なたね油 ○ケチャップ ○中濃ソース ○赤ワイン ○こしょう ○カレー粉					
				ゆでたまご	鶏卵					
				ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン【豚肉・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					

ひ に ち	よ う び	使用する器具 に ゆ う	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				
13	(月)		●	<b>★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</b>						636	31.0		
				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)								
				よしかわじる	○なると 木綿豆腐(大豆) ☆だし昆布 ☆かつお節 長ねぎ こまつな にんじん だいこん でん粉 ○料理酒 ○醤油 食塩								
				さばのおやき	塩さば切り身 なたね油								
				きりぼしだいこんのソースいため	豚肉 ○かつお節 切干大根 にんじん 緑豆もやし いんげん(※コンタミネーション:乳・大豆・やまいも) なたね油 ○中濃ソース ○ウスターソース ○オイスターソース ○料理酒 ○こしょう								
14	(火)		●	<b>★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</b>						622	26.7	◆	◆
				せかいのりょうり みちゆうごくみ	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)							
				かにかまとはくさいのスープ	かにかまぼこ【魚肉・卵白(卵)・でん粉・食塩・米発酵調味液・砂糖・カニエキス(かに・小麦)・植物油・加工でん粉・調味料・炭酸Ca・着色料(大豆)・香料】はくさい ○干しいたけ 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ なたね油 ごま油 でん粉 ○醤油 食塩 ○豚ガラスープ ○中華スープの素 ○こしょう ○料理酒								
15	(水)		●	<b>★ おもいできゅうしょくアンケート だい5い コロコロきゅうり</b>						594	24.6		
				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)								
				じぶに	鶏肉 だいこん 生しいたけ ○たけのこ いんげん(※コンタミネーション:乳・大豆・やまいも) にんじん でん粉 なたね油 車麩(小麦) ○みりん風味調味料 砂糖 ○醤油 ○和風だし								
16	(木)	ス プ ー ン	●	<b>★ おもいできゅうしょくアンケート だい5い ミックスポンチ</b>						620	24.5		
				ちゅうかめん	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)								
				しおラーメン	豚肉 ○なると ○干しわかめ はくさい 緑豆もやし にんじん なら 長ねぎ にんにく 塩ラーメンスープの素【食塩・醤油(小麦・大豆)・調味料・魚介エキス(さば)・砂糖・畜肉エキス(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)・昆布・鰹削り節・野菜エキス(小麦・大豆)・調味料・酸化防止剤】 なたね油 ごま油 ○中華スープの素 食塩 ○こしょう ○豚ガラスープ								
				たこやき 2こ	たこ焼き【米粉・キャベツ・タコ・砂糖・食塩・和風だしの素・加工でん粉・膨張剤・安定剤・離型油(大豆)】(※コンタミネーション:えび・かに・小麦・卵・乳・いか) なたね油 砂糖 でん粉 ○中濃ソース ○醤油 ○和風だし ○オイスターソース								
				ミックスポンチ	○みかん缶 ○パイン缶 ダイゼリー(なし)【なし果汁・果糖ぶどう糖液糖・砂糖・ゲル化剤・乳酸Ca・香料・酸味料・ドロマイト】(※コンタミネーション:小麦・卵・乳) ダイゼリー(いちご)【果糖ぶどう糖液糖・砂糖・ぶどう糖・いちご果汁・ゲル化剤・乳酸Ca・香料・酸味料・クエン酸鉄Na・ビタミンC・着色料】(※コンタミネーション:小麦・卵・乳)								
17	(金)	ス プ ー ン	●	<b>★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</b>						642	17.8		
				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)								
				よしかわさんレタスのスープ	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) レタス にんじん 玉ねぎ しめじ なたね油 ○コンソメ 食塩 ○薄口醤油 ○こしょう								
				とうにゅうコロッケ	豆乳コロッケ【パン粉(小麦・大豆)・小麦粉・豆乳(大豆)・玉ねぎ・とうもろこし・ショートニング・増粘剤・砂糖・でん粉・果糖ぶどう糖液糖・ゼラチン・なたね油・食塩・デキストリン・酵母エキス・香辛料】 なたね油								
				↑ソース	○中濃ソース								
				やさいサラダ	キャベツ きゅうり にんじん								
				↑ドレッシング	○サウザンアイランドドレッシング								
そつぎょう おいわい こんだて				<b>★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</b>						700	26.1		
				<b>★ おもいできゅうしょくアンケート だい3い ケーキ ・ だい4い とりにくのからあげ ・ だい7い わかめごはん</b>									
20	(月)		●	わかめごはん	わかめご飯【わかめ・砂糖・食塩・酵母エキス・精白米・強化米】(※コンタミネーション:えび・かに・小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)								
				みそしる	油揚げ(大豆) ○赤みそ ○白みそ ☆いわし煮干し厚削り 玉ねぎ こねぎ だいこん にんじん ごぼう								
				とりにくのからあげ 2こ	鶏肉 しょうが にんにく でん粉 なたね油 ○料理酒 ○醤油								
				ほうれんそうのごまよごし	ほうれんそう キャベツ にんじん								
				ごまだれ	砂糖 黒すりごま ○醤油								
				おいわいデザート	ショートケーキ【植物性脂肪食品(大豆)・豆乳(大豆)・グラニュー糖・米粉・食用加工油脂(大豆)・いちごジャム・調整豆乳粉末(大豆)・豆乳加工品(大豆)・粗糖・なたね油・食用乳化油脂・ばれいしょ澱粉・ぶどう糖果糖液糖・食物繊維・水あめ・果糖・増粘剤・膨張剤・香料・着色料・ゲル化剤・酸味料】								
<b>【各マークについての説明】</b>						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)等)、☆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。											
<b>【注意事項】</b>													
<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</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藻類には、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。</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はなくても、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)</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ーオーバーについては記載しておりません。</li> <li>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。</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)**