

日	曜日	アレルギー対応	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
12	(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		814	34.9		
				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)				
				みそ汁	木綿豆腐 (大豆) 〇白みそ 〇赤みそ ☆いわし煮干し厚削り だいこん にんじん はくさい じゃがいも				
				鶏肉の唐揚げ 2個	鶏肉 しょうが にんにく でん粉 なたね油 〇料理酒 〇醤油				
				浦上そばろ	豚肉 〇さつま揚げ ごぼう にんじん 緑豆もやし つきこんにゃく 砂糖 〇みりん風味調味料 なたね油 でん粉 〇醤油 〇和風だし				
		長崎県の郷土料理							
13	(木)	●	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		827	29.9		
				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)				
				ミネストローネ	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 玉ねぎ こまつな しめじ 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 〇コンソメ 食塩 こしょう 〇チキン スープストック 〇白ワイン ローリエ				
				ポークジンジャー	豚肉 しょうが なたね油 砂糖 〇みりん風味調味料 でん粉 〇料理酒 〇醤油				
				野菜サラダ	ホールコーン にんじん きゅうり ブロッコリー				
				↑ドレッシング	〇フレンチドレッシング				
入学・進級お祝い献立		★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		850	27.0				
14	(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)
								和風チキンカレー	鶏肉 〇とりレバーそばろ 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 〇みりん風味調味料 〇でん粉カレールウ なたね油 〇醤油 〇和風だし
								キャベツとツナのソテー	〇ツナフレーク キャベツ 玉ねぎ 黄ピーマン なたね油 〇チキンスープストック 〇醤油 食塩 こしょう
				お祝いデザート	お祝いクレープ【豆乳(大豆)・加工油脂・砂糖ぶどう糖果糖液糖・麦芽糖・砂糖・いちごピューレー・植物油(大豆)・米粉・水あめ・いちご果汁・大豆粉・小麦不使用しょうゆ(大豆)・加工デンプン・トレハロース・増粘剤・乳化剤(大豆)・炭酸Ca・ゲル化剤・香料・安定剤・ビタミンC・紅麴色素・メタリン酸Na・カラメル色素・酸味料・ピロリン酸第二鉄・ベーキングパウダー・カロチノイド色素】(※コンタミネーション:大豆・もも・りんご・バナナ)				
17	(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		814	35.7		
				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)				
				中華大根スープ	鶏肉 チンゲンサイ にんじん だいこん きくらげ でん粉 なたね油 ごま油 〇チキンスープストック 〇醤油 食塩 こしょう 〇豚ガラスープ				
				いかのねぎソース	いか切身 長ねぎ しょうが でん粉 なたね油 砂糖 ごま油 〇醤油 〇製物酢				
				生揚げのホイコーロウ	豚肉 生揚げ(大豆) 〇甜麺醤 キャベツ 長ねぎ しょうが ごま油 なたね油 でん粉 〇オイスターソース 〇料理酒 〇醤油 こしょう				
18	(火)	●	スプーン	フラワーロール	フラワーロール【輸入小麦粉・県産小麦粉・砂糖・マーガリン・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・大豆を含む)】(※コンタミネーション:卵・乳・ごま)				
				県産もち麦のスコッチブロス	鶏肉 玉ねぎ にんじん キャベツ かぶ かぶ葉 県産もち麦 〇豚ガラスープ 〇薄口醤油 食塩 こしょう ローリエ				
				フランクのケチャップソース	レバー入りフランク【豚肉・豚レバー・食塩・砂糖・香辛料】(※コンタミネーション:豚肉・鶏肉・乳・大豆) なたね油 砂糖 〇ケチャップ 〇中濃ソース				
				マセドアンサラダ	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	〇サウザンアイランドドレッシング				
						スコットランドの伝統料理			
19	(水)	●		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)				
				吉川汁	〇なると 絹ごし豆腐(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 〇料理酒 〇醤油 食塩				
				あじフライ	あじフライ【あじ・パン粉(小麦・大豆)・小麦粉・食塩・乳化剤(大豆)・増粘多糖類(大豆)】(※コンタミネーション:小麦・乳・卵・いか・さけ・大豆・ごま) なたね油				
				↑ソース	〇中濃ソース				
				ひじきの煮物	ひじき 豚肉 油揚げ(大豆) 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 〇みりん風味調味料 砂糖 なたね油 〇料理酒 〇醤油 〇和風だし				
				ふりかけ	〇おかかふりかけ				
20	(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)				
				コーンと卵の中華スープ	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 〇中華スープの素 〇料理酒 食塩 こしょう				
				ハンバーグのカルピソース	ハンバーグ【鶏肉・豚肉・玉ねぎ・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(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・無機塩・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) 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 〇醤油 〇料理酒				
				ナムル	緑豆もやし こまつな にんじん				
				↑ドレッシング	〇韓国ナムルドレッシング				

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		
21	(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)	781	27.5				
			吉川産レタマスープ	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) トマト レタス 玉ねぎ 砂糖 なたね油 ○コンソメ 食塩 ○薄口醤油 こしょう						
			白身魚のオニオンソース	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) 玉ねぎ にんにく しょうが なたね油 砂糖 ○コンソメ ○醤油						
			カラフルソテー	豚肉 キャベツ にんじん 青ピーマン 黄ピーマン なたね油 ○コンソメ 食塩 こしょう						
24	(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)	791	35.8				
			さつま汁	鶏肉 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 さつまいも ごま油						
			おかめ井の具	豚肉 ○なると しょうが 玉ねぎ ほうれんそう しらたき 車麩 (小麦) なたね油 砂糖 ○みりん風味調味料 ○料理酒 ○醤油						
			ココロきゅうり	きゅうり						
			↑ドレッシング	○青じそドレッシング						
25	(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			849	40.1			
			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)						
			春雨スープ	鶏肉 にんじん 長ねぎ ○たけのこ こまつな ○干しいたけ 春雨 ごま油 なたね油 ○醤油 ○チキンスープストック 食塩 こしょう						
			チキン南蛮	鶏肉 しょうが 玉ねぎ 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 ○料理酒 ○醤油						
			豚肉と野菜の炒め物	豚肉 豆腐干絲 (大豆) 青ピーマン 緑豆もやし 砂糖 でん粉 ごま油 なたね油 ○料理酒 ○醤油 ○オイスターソース						
26	(水)	●	★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			842	37.6			
			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)						
			野菜のあんかけ汁	豚肉 木綿豆腐 (大豆) しめじ こまつな にんじん 長ねぎ しょうが 砂糖 でん粉 なたね油 ごま油 ○和風だし ○醤油 ○料理酒 食塩						
			さばの塩焼き	塩さば切身 (※コンタミネーション:小麦・大豆・さけ) なたね油						
			切干大根の和え物	切干大根 はくさい にんじん きゅうり						
↑ドレッシング	○すりごま醤油ドレッシング									
27	(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)	816	29.9	◆	◆		
			わかめうどん	鶏肉 ○干しわかめ 油揚げ (大豆) ○なると ☆だし昆布 ☆かつお節 にんじん 長ねぎ はくさい ○みりん風味調味料 ○醤油 食塩 ○料理酒						
			ちくわの磯辺揚げ 2個	カットちくわ【魚肉・馬鈴薯でん粉・食塩・菜種油・砂糖・ぶどう糖・加工でん粉】 (※コンタミネーション:卵・乳・小麦・かに・大豆・えび・牛肉・鶏肉・豚肉・やまいも) あおさ粉 小麦粉 なたね油						
			キャベツと小松菜の和え物	キャベツ こまつな にんじん						
			↑ドレッシング	○和風クリーミードレッシング						
28	(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)	818	26.5	◆	◆		
			チンゲンサイと豆腐のスープ	木綿豆腐 (大豆) 鶏肉 ○なると しめじ 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						
			春巻	春巻【キャベツ・タマネギ・豚肉・にんじん・たけのこ・春雨・しょうゆ (大豆・小麦)・食塩・大豆植物性たんぱく・ばれいしょ澱粉・砂糖・ブドウ糖・にら・菜種油・コショウ・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:エビ・カニ・卵・乳・いか・さけ) なたね油						
			チャーハンの具	ポークソーセージ【豚肉・食塩・砂糖・香辛料】 (※コンタミネーション:豚肉・鶏肉・乳・大豆) かり玉子【液卵 (卵)・植物油脂 (大豆)・砂糖・食塩・澱粉発酵調味料・加工澱粉】 長ねぎ 青ピーマン ○たけのこ なたね油 ごま油 砂糖 こしょう ○中華スープの素 ○醤油 食塩						
				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	だしで使用する食材です。(☆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】

- 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ア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・学び→学校給食)