

ひ に ち	よ う び	使用する 調理器具 の 注 意 事 項	に ゆ う	こんだて めい	こんだて しょうしょうぎ 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	
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		637	25.9			
				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)					
				みそしる	木綿豆腐 (大豆) ○白みそ ○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					
				ぶたにくのしょうがやき	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					
				こんにやくサラダ	キャベツ きゅうり にんじん サラダこんにやく					
				↑ドレッシング	○すりごま醤油ドレッシング					
	1年生 補食給食			●	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)	285	10.3		
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		657	27.3			
				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)					
				ミネストローネ	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) 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 ○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					
				とりにくのオニオンソース	鶏肉 玉ねぎ にんにく しょうが でん粉 なたね油 砂糖 ○コンソメ ○醤油					
				おんやさい	ホールコーン にんじん ブロccoli					
				↑ドレッシング	○フレンチドレッシング					
	1年生 補食給食			●	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)	323	10.5		
	●	ふりかけ	○おかかふりかけ							
にゅうがく しんきゅう おいおいこんだて				★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		698	22.9			
14	(金)		ス プ ー ン	わふうチキンカレー	鶏肉 ○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 ○みりん風味調味料 ○でん粉カレールウ なたね油 ○醤油 ○和風だし					
				キャベツとツナのソテー	○ツナフレーク キャベツ 玉ねぎ 黄ピーマン なたね油 ○チキンスープストック ○醤油 食塩 こしょう					
				おいおいデザート	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		617	22.6			
				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)					
				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 きくらげ でん粉 なたね油 ごま油 ○チキンスープストック ○醤油 食塩 こしょう ○豚ガラスープ					
				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) 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 ○醤油 ○料理酒 ○コチュジャン					
				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				
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)	660	26.3			
				けんさんもちむぎのスコッチクロス	鶏肉 玉ねぎ にんじん キャベツ かぶ かぶ菜 県産もち麦 ○豚ガラスープ ○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 ○ケチャップ ○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	○サウザンアイランドドレッシング					
19	(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		621	28.4			
				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 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 ○料理酒 ○醤油 食塩					
				さばのしおやき	塩さば切身 (※コンタミネーション:小麦・大豆・さけ) なたね油					
				ひじきのにも	ひじき 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 ○みりん風味調味料 砂糖 なたね油 ○料理酒 ○醤油 ○和風だし					
20	(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)	658	24.1	◆	◆	
				コーンとたまごのちゅうかスープ	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 ○中華スープの素 ○料理酒 食塩 こしょう					
				はるまき	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・がらすープ (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					
				ちゅうかスタミナため	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 こまつな 切干大根 ごま油 砂糖 白いりごま ○料理酒 ○醤油					

ひ に ち	よ う び	使用する器具 はし の ゆ う	に ぎ ゆ う	こんだてめい	こんだて しょうしよくざいりょう 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	乳 除 去
21 (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)	676	17.7			
			よしかわさんレタマスープ	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					
			コロッケ	ミートコロッケ【馬鈴薯・砂糖・牛肉・乾燥マッシュポテト・パン粉(小麦・乳・大豆)・しょうゆ(小麦・大豆)・マーガリン(大豆)・玉ねぎ・粒状植物性たん白(大豆)・食塩・香辛料・小麦粉・コーンフラワー・コーングリッツ・植物油・コーンシロップ】 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	○おろし玉葱ドレッシング					
24 (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)	633	30.2				
		さつまじる	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						
		おかめどんのぐ	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						
		コロコロきゅうり	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			604	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)						
		はるさめスープ	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						
		とりにくのこうみソース	鶏肉 長ねぎ しょうが にんにく なたね油 砂糖 ごま油 でん粉 ○醤油 ○穀物酢 ○料理酒						
		ぶたにくとやさいのいためもの	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)	●	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)	660	25.0				
		やさいのあんかけじる	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						
		ちくわのいそべあげ 1・2ねん 1こ、3ねん～2こ	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						
		はくさいのおかかいため	鶏肉 ○かつお節 はくさい にんじん えのきたけ なたね油 ○和風だし ○薄口醤油						
27 (木)	●	じごなうどん	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)	612	28.5				
		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						
		きびなごサクサク焼き 2ひき	きびなごサクサク焼き【きびなご・小麦粉・植物性油脂・澱粉・醤油(小麦・大豆)・みりん・発酵調味料・コーンフラワー・食塩・砂糖・植物性たんぱく(大豆)・生姜・粉末醤油(小麦・大豆)・みそ(大豆)・膨張剤】(※コンタミネーション:えび・さば・ごま) なたね油						
		うらがみそぼろ	豚肉 ○さつま揚げ ごぼう にんじん 緑豆もやし つきこんにやく 砂糖 ○みりん風味調味料 なたね油 でん粉 ○醤油 ○和風だし						
28 (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)	613	24.4	◆	◆		
		チンゲンサイととうふのスープ	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						
		やきぎょうざ 2こ	ぎょうざ【キャベツ・豚肉・豚脂・粒状小麦蛋白・パン粉(小麦)・馬鈴薯澱粉・にら・ポークエキス(豚肉)・砂糖・食塩・醤油(小麦・大豆)・オイスターソース(大豆)・こしょう・ピロリン酸第二鉄・小麦粉】(※コンタミネーション:小麦・大豆・豚肉・鶏肉・かに・えび・ごま) なたね油						
		↑たれ	砂糖 ○醤油 ○穀物酢						
		チャーハンのぐ	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) いらり玉子【液卵(卵)・植物油(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						
<b>基準栄養価</b> (小学校の栄養価は3・4年生が基準になっています。)						650	21～32		

### 【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ようお願いします。 ※『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"> <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> </ul> <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)</p> <ul style="list-style-type: none"> <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いません。</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)