



5月

中学校 献立表



令和5年

吉川市学校給食センター

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)	卵除去食	乳除去食	卵・乳除去食		
1	(月)	スプーン	コッペパン	コッペパン【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)	816	29.7				
			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) セロリー 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 ジャがいも なたね油 砂糖 食塩 こしょう ○チキンスープストック ○白ワイン ローリエ						
			豆腐ナゲット 2個	豆腐ナゲット【豆腐(大豆)・玉ねぎ・魚肉すり身・植物油(大豆)・粉末状植物性たん白(小麦・大豆)・豆乳(大豆)・砂糖・食塩・酵母エキスパウダー・発酵調味料(小麦)・小麦粉・でん粉・ぶどう糖・たん白加水分解物・デキストリン・ポークエキスパウダー(豚肉)・大豆油・加工でん粉(小麦)・豆腐凝固剤・膨張剤・貝Ca(原材料の一部に小麦含む)】(※コンタミネーション:乳・卵・えび・かに) なたね油						
			焼きそば	豚肉 あおさ粉 キャベツ にんじん 青ピーマン 蒸し中華麺【小麦粉・植物油・食塩・加工でん粉・かんすい・クチナシ色素・乳化剤(大豆)】 なたね油 ○中濃ソース こしょう 焼きそばソース【砂糖・食塩・粉末ソース(りんご)・デキストリン・たん白加水分解物(大豆)・豚脂・酵母エキスパウダー・かつおぶしパウダー・かつおエキスパウダー・香辛料・乳酸発酵酵母エキスパウダー・いわしぶしパウダー・むろぶしパウダー・乳酸発酵トマトエキスパウダー・調味料・増粘剤・カラメル色素・酸味料・香辛料抽出物】						
こどもの日献立			★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							
2	(火)	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)	813	31.1				
			わかめのすまし汁	○干しわかめ 木綿豆腐(大豆) ☆だし昆布 ☆かつお節 みつば にんじん 長ねぎ ○薄口醤油 食塩						
			あじのまるやかみそ焼き	あじ切身(※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・山芋・りんご・ごま) ○白みそ なたね油 半形状ドレッシング【食用植物性油脂(大豆)・水飴・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) ○穀物酢						
			たけのご飯の具	油揚げ(大豆) 豚肉 ○たけのこ にんじん グリンピース 砂糖 なたね油 ○醤油 ○料理酒 ○和風だし						
			柏もち	柏もち【小豆・砂糖・麦芽糖・寒天・食塩・上新粉米粉・アセチル化リン酸架橋デンプン・植物油(大豆)・B-アミラーゼ(大豆)・柏葉(包材)】(※コンタミネーション:小麦・乳・卵・大豆・やまいも・オレンジ・ごま)						
8	(月)	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)	808	26.5				
			ハヤシライス	豚肉 玉ねぎ にんじん 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】 ジャがいも ○デミグラスソース なたね油 ○ハヤシルー ○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						
			カラフルソテー	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 青ピーマン なたね油 ○コンソメ 食塩 こしょう						
			吉川産トマト	トマト						
9	(火)	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)	830	29.7	◆	◆		
			中華かき玉スープ	鶏卵 ○なると だいこん にんじん こまつな 長ねぎ 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						
			豚肉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						
			春雨サラダ	キャベツ きゅうり にんじん 春雨 なたね油						
			↑ドレッシング	○棒棒鶏ドレッシング						
10	(水)	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)	802	27.7				
			ごまみそ汁	鶏肉 ○白みそ ☆かつお節 にんじん 長ねぎ ○干しいたけ だいこん ジャがいも 白すりごま ごま油						
			かつおフライ	かつおフライ【かつお・たまねぎ・おろししょうが・パン粉(小麦・大豆)・しょうゆ(小麦・大豆)・砂糖・食塩・かつおエキス・小麦粉・植物油(大豆)・加工デンプン(大豆)・ドロマイト・ピロリン酸鉄・乳化剤・香料】(※コンタミネーション:えび・卵・乳) なたね油						
			↑ソース	○中濃ソース						
			小松菜のけんちゃん	油揚げ(大豆) 木綿豆腐(大豆) こまつな にんじん しめじ ○みりん風味調味料 砂糖 なたね油 ○醤油 ○和風だし						
11	(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)	800	39.8				
			もやしのスープ	豚肉 ○なると 緑豆もやし 玉ねぎ にんじん きくらげ にら なたね油 ごま油 でん粉 食塩 こしょう ○醤油 ○中華スープの素 ○豚ガラスープ						
			焼き餃子 2個	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・小麦粉・イーストフード・ビタミンC・安定剤・ベニコウジ色素・調味料・カラメル色素・酸味料】(※コンタミネーション:小麦・大豆・鶏肉・豚肉・かに・えび・ごま) なたね油						
			↑たれ	砂糖 ○醤油 ○穀物酢						
			鶏肉のスタミナ炒め	鶏肉 にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 青ピーマン なたね油 砂糖 こしょう ○料理酒 ○醤油						
12	(金)	スプーン	★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			780	29.6			
			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)						
			飲むヨーグルト	飲むヨーグルト(プレーン)【脱脂粉乳・砂糖・リン酸カルシウム・香料・安定剤・ビタミンD】						
			コンソメスープ	鶏肉 にんじん キャベツ 玉ねぎ しめじ なたね油 ○コンソメ ○薄口醤油 食塩 こしょう						
			レバーとポテトのマリアナソース	豚レバー下味でん粉付【豚レバー・でん粉・香辛料・しょうゆ(小麦・大豆)・砂糖・米発酵調味料】 ジャがいも なたね油 砂糖 ○ケチャップ ○中濃ソース						
			アスパラガスのソテー	○ツナフレーク ホールコーン グリーンアスパラガス エリンギ 赤ピーマン オリーブオイル 食塩 こしょう						
			ふりかけ	○おおかふりかけ						
15	(月)	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)	797	33.3				
			中華大根スープ	鶏肉 こまつな にんじん だいこん 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 ○豚ガラスープ						
			いかのチリソース	いか切身 ○豆板醤 玉ねぎ 長ねぎ ○たけのこ にんにく しょうが でん粉 なたね油 砂糖 ○ケチャップ ○醤油 ○料理酒						
			ホイコーロウ	豚肉 ○赤みそ ○豆板醤 ○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 ○醤油 ○料理酒 ○中華スープの素 こしょう						
16	(火)	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)	799	29.1				
			ABCスープ	鶏肉 こまつな 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 ○薄口醤油 こしょう ○コンソメ 食塩						
			照り焼きハンバーグ	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(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) 砂糖 ○みりん風味調味料 でん粉 ○醤油 ○料理酒						
			もやしのサラダ	緑豆もやし きゅうり にんじん						
			↑ドレッシング	○減塩和風ドレッシング						
17	(水)	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)	835	26.5	◆	◆		
			豚汁	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 ジャがいも こんにやく ごま油						
			ハムカツ	ハムカツ【チョップドハム(鶏肉・豚肉)・アミノ酸・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						
			おかひじきの和え物	おかひじき キャベツ にんじん 緑豆もやし						
18	(木)	スプーン	★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			770	33.3			
			果産きなご揚げパン	県産きな粉(大豆) コッペパン【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) 砂糖 なたね油 食塩						
			ジュリエンスープ	豚肉 はくさい にんじん 玉ねぎ えのきたけ 青ピーマン なたね油 ○コンソメ 食塩 ○薄口醤油 こしょう						
			トマトオムレツ	トマトソースオムレツ【鶏卵・トマトピューレ・玉ねぎ・トマトケチャップ・砂糖・澱粉・穀物酢・にんじん・食塩・オリーブオイル・コーン・植物油】(※コンタミネーション:乳・小麦・えび・かに・さば・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・ごま) なたね油						
ブロッコリーのアーリオオーリオ	ベーコン【豚肩肉・食塩・砂糖・香辛料】(※コンタミネーション:鶏肉・牛肉・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									

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	
19	(金)	★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		862	34.5				
		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)						
		● 野菜のすまし汁	鶏肉 木綿豆腐 (大豆) ☆だし昆布 ☆かつお節 にんじん 長ねぎ だいこん ○干しいたけ ○料理酒 食塩 ○薄口醤油						
		さばのみそだれ	さば切身 (※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・山芋・りんご・ごま) ○赤みそ しょうが 砂糖 ○みりん風味調味料 でん粉 なたね油 ○料理酒 ○醤油						
		五目豆	大豆水煮【大豆・デキストリン・食塩・乳酸Ca・ビタミンC】 ○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) 角切り昆布 ごぼう こんにゃく 砂糖 ○みりん風味調味料 なたね油 ○醤油 ○和風だし						
22	(月)	★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		789	29.6				
		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)						
		● みそ汁	○干しわかめ ○赤みそ ○白みそ ☆いわし煮干し厚削り 玉ねぎ キャベツ じゃがいも						
		鶏肉の塩唐揚げ 2個	鶏肉 レモン果汁【レモン・酸味料・香料・保存料】 しょうが にんにく でん粉 なたね油 ○料理酒 こしょう 食塩						
		切干大根の煮物	油揚げ (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 砂糖 ○みりん風味調味料 なたね油 ○醤油 ○料理酒 ○和風だし						
23	(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		816	26.1				
		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)						
		● 中華旨煮	豚肉 ○なると はくさい にんじん ○たけのこ 玉ねぎ 青ピーマン きくらげ しょうが でん粉 なたね油 ごま油 ○醤油 食塩 ○豚ガラスープ ○中華スープの素 こしょう ○オイスターソース ○料理酒						
		春巻	春巻【キャベツ・玉ねぎ・人参・豚脂・春雨・大豆蛋白・醤油 (小麦・大豆)・馬鈴薯澱粉・食塩・砂糖・ブドウ糖・菜種油・チキンエキス調味料 (鶏肉)・にら・干し椎茸・コショウ・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						
		コロコロきゅうり	きゅうり						
24	(水)	スプーン	★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		837	36.3			
			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)					
			● ニラガ	豚肉 チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ しめじ キャベツ しょうが ナンプラー【カタクチワシ・食塩】 なたね油 じゃがいも 食塩 ○薄口醤油 こしょう ○コンソメ ○豚がらスープ					
			チキンアドボ	鶏肉 玉ねぎ にんにく しょうが なたね油 砂糖 ○みりん風味調味料 ○料理酒 ○穀物酢 ○醤油 食塩					
			マルヤ	バナナ スパイスドッグミックス【小麦粉・砂糖・じゃがいも澱粉・乾燥じゃがいも・ブドウ糖・大豆たんぱく・食塩・香辛料・ベーキングパウダー・加工澱粉・ビタミンB2】 (※コンタミネーション:卵・乳・さば・鶏肉・豚肉・山芋・ゼラチン・ごま) なたね油 砂糖					
25	(木)	★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		800	35.5				
		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)						
		● きつね汁	油揚げ (大豆) 豚肉 細切り昆布 ☆だし昆布 ☆かつお節 にんじん 長ねぎ はくさい えのきたけ 砂糖 ○みりん風味調味料 ○醤油 ○料理酒 食塩						
		鶏つくね 2個	鶏つくね【キャベツ・たまねぎ・にんじん・鶏肉・粒状植物性たん白 (大豆)・パン粉 (小麦)・でん粉・粉末状植物性たん白 (大豆)・食塩・植物油 (大豆)・砂糖・香辛料・大豆油・調味料・着色料・焼成Ca・水あめ・しょうゆ (小麦・大豆)・ウスターソース (大豆・りんご)・酵母エキス】 (※コンタミネーション:えび・かに・卵・乳)						
		キャベツのおかか炒め	鶏肉 ○さつま揚げ ○かつお節 キャベツ にんじん スナックえんどう しょうが ○みりん風味調味料 なたね油 ○醤油						
26	(金)	★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		790	27.3	◆	◆		
		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)						
		● トックスープ	鶏肉 ○干しいたけ こまつな 緑豆もやし にんじん トック餅【米・澱粉・食塩・酒精】 ごま油 ○醤油 食塩 ○中華スープの素 ○豚ガラスープ こしょう						
		ししゃもの甘辛揚げ 2匹	子持ちししゃも澱粉付き (※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 砂糖 白いりごま ○醤油 ○和風だし						
		海藻サラダ	海藻ミックス【わかめ・昆布・干し茎わかめ・赤桜草・白杉のり】 だいこん きゅうり にんじん						
29	(月)	スプーン	★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		846	33.6	◆	◆	
			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)					
			● もずく汁	鶏肉 ☆だし昆布 ☆かつお節 もずく (※コンタミネーション:えび・かに) にんじん ○たけのこ だいこん 長ねぎ ○料理酒 ○薄口醤油 食塩					
			豚肉の香味ソース	豚肉 ○コチュジャン ○豆板醤 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 ごま油 でん粉 ○醤油 ○料理酒					
			にんじんシリシリ	鶏卵 ○ツナフレーク にんじん 緑豆もやし スナックえんどう なたね油 砂糖 ○醤油 食塩 こしょう					
30	(火)	スプーン	★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		831	30.0	◆	◆	
			ナン	ナン【果産小麦粉・輸入強力粉・果産米粉・小麦たん白・砂糖・食塩・イースト・ショートニング・なたね油・乳化剤・ビタミンC】 (※コンタミネーション:乳・卵・大豆・豚肉・牛肉・鶏肉・りんご・くるみ・オレンジ)					
			● コーン入りスープ	レバー入りウインナー【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) ホールコーン 玉ねぎ にんじん キャベツ なたね油 パセリ ○チキンスープストック ○薄口醤油 食塩 こしょう					
			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					
31	(水)	スプーン	★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		812	26.5			
			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)					
			● 酢豚	豚肉 しょうが 玉ねぎ にんじん ○たけのこ ○干しいたけ グリンピース でん粉 なたね油 じゃがいも 砂糖 ○醤油 ○料理酒 ○ケチャップ ○穀物酢 ○オイスターソース ○中華スープの素					
			炒めナムル	緑豆もやし にんじん えのきたけ にら にんにく なたね油 ごま油 白いりごま ○薄口醤油 ○中華スープの素 食塩					
			メロン	メロン					
				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)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)
- 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。
- 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)