



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		アレルギー除去	アレルギー除去食
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
1	(木)	ご飯	精白米 強化米 (※コングミネーション:小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)	811	28.6		
		打ち豆汁	打ち豆 (大豆) ☆だし昆布 ☆かつお節 白みそ だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう 里芋 ○醤油				
		笹かまの磯辺揚げ	笹かまばこ【スケツツダラ・澱粉・砂糖・食塩・みりん・清酒】(※コングミネーション:卵・小麦・乳・牛肉・豚肉) あおさ粉 小麦粉 なたね油				
		↑たれ	○醤油 ○和風だし				
		黒豆しゃくし菜入り炒め物	ちりめんじゃこ【ちりめん・食塩】(※コングミネーション:えび・ごま・くるみ) しゃくし菜漬【曹白体菜・アミノ酸(小麦)・果糖ぶどう糖液糖・食塩・高酸度醸造酢・発酵調味料・昆布エキス・しょうゆ(大豆・小麦)・酵母エキス・アルコール】(※コングミネーション:りんご・魚介類) にんじん キャベツ ごま油 砂糖 なたね油 ○料理酒 ○醤油				
2	(金)	★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		858	41.5		
		ご飯	精白米 強化米 (※コングミネーション:小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)				
		生揚げのすまし汁	鶏肉 生揚げ(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				
		さばの塩焼き	塩さば切り身(※コングミネーション:卵・乳・小麦・えび・いか・鮭・大豆・鶏肉・豚肉・山芋・りんご・ごま) なたね油				
		切干大根のソース炒め	豚肉 ○かつお節 切干大根 にんじん キャベツ いんげん なたね油 ○中華ソース ○ウスターソース ○オイスターソース ○料理酒 こしょう				
5	(月)	かみかみ献立		864	29.4		
		ご飯	精白米 強化米 (※コングミネーション:小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)				
		黒豆小麦のすいとん汁	豚肉 ☆かつお節 ☆だし昆布 はくさい 長ねぎ にんじん こまつな すいとん【黒豆小麦粉・塩】 ○みりん風味調味料 ○料理酒 食塩 ○醤油				
6	(火)	ご飯	精白米 強化米 (※コングミネーション:小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)	871	32.7		
		中華野菜スープ	○なると にんじん チンゲンサイ きくらげ キャベツ 緑豆もやし 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				
		たこナゲット 2個	たこナゲット【たこ・いか・タラサリ身・小麦粉・でん粉(小麦)・植物油(大豆)・砂糖・食塩・みりん風味調味料】(※コングミネーション:卵・乳・小麦・豚肉・大豆・鮭・かに・えび・いか・ごま)				
7	(水)	美南小学校 給食委員会考案献立		842	34.3		◆◆
		ソフトフランスパン	ソフトフランスパン【輸入小麦粉・黒豆小麦粉・ショートニング・イースト・砂糖・食塩・小麦たんぱく・モルト・ビタミンC(原材料の一部に小麦・大豆を含む)】(※コングミネーション:卵・乳)				
		ソーセージのポトフ	レバー入りウインナー【豚肉・豚レバー・食塩・砂糖・香辛料】(※コングミネーション:豚肉・鶏肉・乳・大豆) ブロッコリー にんじん 玉ねぎ だいこん なたね油 じゃがいも ○チキンスープストック ローリエ 食塩 こしょう ○コンソメ				
		ポークフリカッセ	豚肉 牛乳 生クリーム(乳) 玉ねぎ しめじ なたね油 ○有塩バター(乳) 小麦粉 食塩 ○白ワイン ○チキンスープストック パセリ				
		フレンチサラダ	キャベツ きゅうり にんじん				
8	(木)	ご飯	精白米 強化米 (※コングミネーション:小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)	857	30.2		
		わかめとやしのスープ	○干しわかめ ☆かつお節 にんじん 緑豆もやし こねご ○みりん風味調味料 白すりごま ごま油 ○豚ガラスープ ○薄口醤油 食塩 こしょう				
		タコライス	豚肉 ○脱脂大豆 玉ねぎ 青ピーマン にんじん ホールトマト缶【トマト・トマトジュース・食塩・クエン酸】 チリパウダー【赤唐辛子・コーンパウダー・食塩・クミン・オレガノ・ガーリック】 一味唐辛子 砂糖 なたね油 ○ケチャップ ○醤油 ○ウスターソース 食塩 ○料理酒				
		ミックスポンチ	○みかん缶 ○ペイン缶 ○黄桃缶 ダイスゼリー(シャインマスカット)【果糖ぶどう糖液糖・砂糖・ぶどう糖・ぶどう果汁・ゲル化剤・乳酸Ca・香料・酸味料・クエン酸Na・ビタミンC・着色料】(※コングミネーション:小麦・卵・乳)				
		角チーズ	角チーズ【ナチュラルチーズ(乳)・乳化剤・重曹】				
9	(金)	ご飯	精白米 強化米 (※コングミネーション:小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)	848	34.5	◆	◆
		黒豆豚のかき玉汁	鶏肉 鶏卵 こまつな にんじん 長ねぎ ○みりん風味調味料 でん粉 なたね油 ○和風だし ○醤油 ○料理酒 食塩				
		ハンバーグのみそだれ	ハンバーグ【鶏肉・豚肉・たまねぎ・粒状植物性たんぱく(大豆)・豚肉・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・加工でんぷん・炭酸Ca・無塩糖・炭酸Ca・ピロリン酸・着色料・硫酸Ca】(※コングミネーション:えび・かに・小麦・卵・乳) ○赤みそ なたね油 砂糖 ○みりん風味調味料 でん粉 ○醤油				
		鶏骨和え	緑豆もやし キャベツ きゅうり にんじん				
		↑たれ	焼きのり ○醤油 ○和風だし				
12	(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		784	31.2		
		ご飯	精白米 強化米 (※コングミネーション:小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)				
		コーンとチンゲンサイのスープ	鶏肉 ホールコーン 長ねぎ にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ ごま油 なたね油 ○チキンスープストック ○薄口醤油 食塩 こしょう				
		ヤンニョムチキン	鶏肉 ○コチュジャン 長ねぎ にんにく なたね油 でん粉 白すりごま 砂糖 ○みりん風味調味料 ごま油 ○料理酒 ○ケチャップ ○醤油				
		ナムル	だいこん こまつな にんじん				
13	(火)	ご飯	精白米 強化米 (※コングミネーション:小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)	855	33.2		
		みそ汁	油揚げ(大豆) ○白みそ ○赤みそ ☆いわし煮干し厚削り キャベツ だいこん にんじん こまつな				
		黒豆里芋のコロッケ	黒豆里芋コロッケ【パン粉(小麦・大豆)・バター粉(小麦)・里芋・たまねぎ・鶏肉・醤油(大豆・小麦)・みそ(大豆)・砂糖・食塩・こしょう】(※コングミネーション:かに・卵・乳・牛肉・ごま・豚肉・ゼラチン) なたね油				
		↑ソース	○中華ソース				
		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 砂糖 ○みりん風味調味料 なたね油 ○醤油 ○料理酒				
14	(水)	ご飯	精白米 強化米 (※コングミネーション:小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)	793	30.3	◆	◆
		チキンカレー	鶏肉 スキムミルク(乳) ○粉チーズ(乳) ○よりレバーをばら 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 ○でん粉カレールウ なたね油 ○ケチャップ ○中華ソース ○カレー粉 ○カレールウ ○白ワイン こしょう				
		三角こんにやくの煮物	こんにやく 砂糖 三温糖 ○みりん風味調味料 ○醤油 ○和風だし				
		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				
15	(木)	ご飯	精白米 強化米 (※コングミネーション:小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)	802	32.4		
		沢庵漬	豚肉 豆腐干(大豆) ☆だし昆布 ☆かつお節 にんじん だいこん 長ねぎ ごぼう こまつな ○干しいたけ ○料理酒 食塩 ○薄口醤油 こしょう				
		白身魚の甘酢あん	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】(※コングミネーション:えび・いか・乳・卵・鶏肉・小麦・大豆) なたね油 砂糖 でん粉 ○醤油 ○製粉酢 ○料理酒				
		なすの花みそ炒め	鶏肉 黒豆赤みそ【大豆・精米・食塩・酒糟】 なす にんじん 青ピーマン しょうが つきこんにやく 砂糖 でん粉 なたね油 ごま油 ○醤油 ○料理酒				
		↑たれ	○醤油				
16	(金)	ご飯	精白米 強化米 (※コングミネーション:小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)	838	32.0		
		テグスープ	豚肉 木綿豆腐(大豆) ○赤みそ ○豆板糖 ○甜麺糖 緑豆もやし にんじん 長ねぎ にら にんにく しょうが 白すりごま 砂糖 ごま油 ○醤油 ○和風だし ○料理酒				
		えびシューマイ 3個	えびシューマイ【玉ねぎ・鶏肉・エビ・豚肉・豚骨・澱粉・パン粉(小麦)・砂糖・食塩・たん白加水分解物(大豆・小麦)・エビエキス(エビ・小麦)・酢・こしょう・にんにく・ピロリン酸2級・小麦粉・グルテン(小麦)】(※コングミネーション:小麦・えび・かに・いか・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン)				
		↑たれ	砂糖 ○醤油				
		焼きビーフン	ベーコン【豚かた肉・食塩・砂糖・香辛料】(※コングミネーション:牛肉・鶏肉・大豆・小麦) 玉ねぎ にんじん 青ピーマン ○干しいたけ 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				

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	
19	(月)	● ご飯 肉じゃが きびなごサクサク揚げ 3匹 キャベツの炒め物	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 ○さつま揚げ にんじん 玉ねぎ いんげん じゃがいも つきこんにやく 砂糖 ○みりん風味調味料 なたね油 ○醤油 ○料理酒 ○和風だし きびなごサクサク揚げ【きびなご・小麦粉・植物油・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・植物性たん白(大豆)・しょうが・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・そば・ごま) なたね油 鶏肉 キャベツ にんじん えのきたけ しょうが なたね油 ごま油 ○醤油 食塩 ○料理酒	860	31.4			
20	(火)	● こどもパン いなか風スープ ささみのヴィンナグレッツソース もやしのカレーソテー	こどもパン【輸入小麦粉・黒豆小麦粉・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) 鶏肉 長ねぎ 玉ねぎ にんじん だいこん こまつな なたね油 ○コンソメ ○チキンスープストック 食塩 こしょう ○薄口醤油 鶏肉 きゅうり 玉ねぎ 黄ピーマン 橙ピーマン トマト バセリ でん粉 なたね油 オリブオイル 砂糖 ○砂糖酢 ○白ワイン 食塩 こしょう 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) 緑豆もやし にんじん 青ピーマン なたね油 ○カレー粉 ○コンソメ 食塩 こしょう	837	37.1			
21	(水)	● ご飯 かみなり汁 あじのねぎ塩だれ 豚肉のスタミナ炒め	★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 精白米 強化米 (※コンタミネーション:小麦・ごま・大豆・豚肉・豚肉) 押し豆腐(大豆) ○赤みそ ○白みそ ごぼう だいこん にんじん こまつな 長ねぎ ごま油 ○和風だし 塩あじ切り身(※コンタミネーション:卵・乳・小麦・えび・いか・鮭・そば・大豆・鶏肉・豚肉・山芋・りんご・ごま) こねぎ なたね油 でん粉 ごま油 ○和風だし 食塩 ○薄口醤油 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	829	41.6			
22	(木)	● ご飯 フソラダ ミートボールの照り焼きソース 2個 果盛り麦入りサラダ ↑ドレッシング	精白米 強化米 (※コンタミネーション:小麦・ごま・大豆・豚肉・豚肉) 白いんげん豆【白いんげん豆・重曹】 キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリー ホールトマト缶【トマト・トマトジュース・食塩・クエン酸】 トマトピューレパウチ なたね油 ○チキンスープストック ○コンソメ バセリ ローリエ ○白ワイン 食塩 こしょう 肉団子【玉ねぎ・豚肉・鶏肉・パン粉(小麦)・馬鈴薯澱粉・粒状小麦蛋白・醤油(小麦・大豆)・生姜・砂糖・食塩・こしょう・ピロリン酸二水素・イーストフード・ビタミンC・ペニコウジ色素・ヒマワリレシチン】(※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 砂糖 ○みりん風味調味料 でん粉 ○醤油 ○料理酒 だいこん きゅうり ホールコーン 果盛り麦 にんじん 玉ねぎ なたね油 ごま油 砂糖 ○砂糖酢 食塩 ○醤油	818	28.7			
23	(金)	● ご飯 のっぺい汁 はんぺんチーズフライ ↑ソース ひじきの炒め煮	精白米 強化米 (※コンタミネーション:小麦・ごま・大豆・豚肉・豚肉) 木綿豆腐(大豆) 鶏肉 油揚げ(大豆) ☆だし昆布 ☆かつお節 だいこん にんじん こまつな でん粉 ○醤油 ○料理酒 食塩 はんぺんチーズフライ【魚肉すり身・プロセスチーズ(乳)・卵白(卵)・砂糖・食塩・パン粉(小麦)・みりん・植物油(大豆)・食物繊維・やまいも粉・小麦粉・でん粉・その他(小麦)・加工でん粉・調味料・増粘多糖類(小麦)・ベーキングパウダー・香辛料抽出物】 なたね油 ○中濃ソース ひじき ○さつま揚げ にんじん いんげん しらすき ○みりん風味調味料 砂糖 なたね油 ○料理酒 ○醤油 ○和風だし	781	28.7			
26	(月)	● ご飯 春雨スープ いかの韓国ソース 豚肉と小松菜の炒め物	★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 精白米 強化米 (※コンタミネーション:小麦・ごま・大豆・豚肉・豚肉) 鶏肉 にんじん 長ねぎ ○たけのこ チンゲンサイ ○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 いか切身 長ねぎ にんにく しょうが でん粉 なたね油 砂糖 ○みりん風味調味料 一味唐辛子 ごま油 白いりごま ○醤油 ○料理酒 豚肉 こまつな にんじん しめじ 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	818	38.4			
27	(火)	● コッペパン 豆乳シチュー 焼きフランク ツナのトマトペンネ	コッペパン【輸入小麦粉・黒豆小麦粉・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) 鶏肉 豆乳(大豆) キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ なたね油 バセリ ○ホワイトルウ ○コンソメ 食塩 こしょう 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 ○ツナフレック 玉ねぎ にんにく ホールトマト缶【トマト・トマトジュース・食塩・クエン酸】 ペンネマカロニ(小麦) 一味唐辛子 オリブオイル 食塩 バセリ	851	38.2			
28	(水)	● ご飯 具材たっぷりみそ汁 鶏肉のしょうが焼き 野菜の和え物 ↑ドレッシング	精白米 強化米 (※コンタミネーション:小麦・ごま・大豆・豚肉・豚肉) 鶏肉 油揚げ(大豆) ○赤みそ ○白みそ ☆いわし煮干し厚削り ごぼう にんじん 長ねぎ だいこん こまつな 鶏肉 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 キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ ○ごまクリームドレッシング	797	38.1	◆	◆	
29	(木)	● ご飯 コンソメスープ 鯖フライ ↑ソース ポテトサラダ ↑卵を使っていないバックマヨネーズ	精白米 強化米 (※コンタミネーション:小麦・ごま・大豆・豚肉・豚肉) 豚肉 キャベツ にんじん こまつな 玉ねぎ しめじ なたね油 ○コンソメ ○薄口醤油 食塩 こしょう 鯖フライ【さけ・パン粉(小麦・大豆)・小麦粉・食塩・乳化剤・増粘多糖類】 なたね油 ○中濃ソース にんじん きゅうり ホールコーン 玉ねぎ じゃがいも たまごを使っていないマヨネーズ【食用植物油(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・落花生・カシューナッツ・ごま・そば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚介類)	848	30.0			
30	(金)	● ご飯 マーボー豆腐 春巻 すいか	精白米 強化米 (※コンタミネーション:小麦・ごま・大豆・豚肉・豚肉) 豚肉 押し豆腐(大豆) ○赤みそ ○豆板醤 にんじん 長ねぎ ○たけのこ にら ○干しいたけ にんにく しょうが 砂糖 でん粉 ごま油 なたね油 こしょう ○醤油 ○中華スープの素 春巻【豚肉・小麦粉・キャベツ・にんじん・たまねぎ・しょうゆ(小麦・大豆)・ラード(豚肉)・油脂加工品・粉末水あめ・でん粉・春雨・香味油(豚肉)・ショートニング(大豆)・植物油類・しいたけエキスパウダー・大豆粉・ポークエキス(豚肉)・砂糖・コーンフラワー・食塩・酵母エキス・しょうがペースト・亜鉛含有酵母・酵母エキスパウダー・たん白加水分解物・香辛料・加工澱粉・ピロリン酸鉄】(※コンタミネーション:えび・乳) なたね油 すいか	897	30.4			
				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	だしで使用している食材です。☆かつお節(※コンタミネーション:そば)・☆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(※コンタミネーション:そば)
★	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。

【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苔類には、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)