

10月分詳細献立表

日 曜	(小学校中学生) エネルギー(kcal)	献立名	卵	乳	えび	かに	小麦	使用材料名
	塩分(g)							
2月	571	ごはん 牛乳	シューマイ ※除去食できません					○ ☆ポークシューマイ(豚肉【豚肉】 たまねぎ パン粉【小麦】 でん粉 生姜 砂糖 食塩 酵母エキス ポークエキス【豚肉】 香辛料 小麦粉【小麦】 還元水あめ)
			ちぐさあえ コンタミの除去はできません	△	△			○ チキンハム(鶏肉【鶏肉】 でん粉(えんどう豆 タピオカ 馬鈴薯 米) 発酵調味料 食塩 砂糖 香辛料(コリアンダー グリーンペッパー オニオン メース ペパー) 【コンタミ:小麦 卵 乳 大豆 豚肉 牛肉 りんご もも オレンジ ごま ゼラチン】 小松菜 キャベツ 人参 三温糖 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 ごま油【ごま】
			春雨スープ					○ 玉葱 わかめ はるさめ(甘藷澱粉 馬鈴薯澱粉) しいたけ もやし ねぎ 中華だし(食塩 デキストリン ポークエキスパウダー【大豆 豚肉】 砂糖 チキンエキスパウダー【鶏肉】 ジンジャーパウダー 調味動物油脂【鶏肉】 オニオンパウダー チキンパウダー【鶏肉】 こしょう ガーリックパウダー 発酵酵母エキスパウダー 調味料(アミノ酸等) pH調整剤) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 こしょう 酒
3火	728	ごはん 牛乳	銀鮭の南蛮漬け					○ さけ でん粉 油 三温糖 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酢
			はまっこサラダ					○ いか キャベツ きゅうり 人参 三温糖 酢 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ(食用植物油(菜種) 醸造酢 砂糖 粉末水あめ 食塩 増粘剤(加工デンプン 増粘多糖類) 調味料(アミノ酸) 香辛料抽出物)
			高野豆腐の含め煮					○ 鶏肉 高野豆腐【大豆】 たまねぎ れんこん水煮(れんこん 酢酸 ビタミンC) 人参 こんにゃく 枝豆【大豆】 三温糖 みりん こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 食塩
4水	627	ごはん 牛乳	鶏の照り煮					○ 鶏肉 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 みりん 三温糖 食塩
			甘酢あえ					○ キャベツ きゅうり 人参 酢 三温糖 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩
			里いものみそ汁					里芋 たまねぎ 人参 ねぎ 小松菜 煮干し(いわし) だし昆布 みそ【大豆】
			お月見ゼリー					☆月見デザート(水あめ 砂糖 ぶどう糖 うんしゅうみかん果汁(濃縮還元) 乳酸カルシウム 増粘多糖類 酸味料 クエン酸鉄ナトリウム 香料 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 植物油 寒天 乳化剤 キサンタンガム カロチノイド色素 ぶどう果汁(濃縮還元) 水溶性食物繊維 ビタミンC)

日 曜	(小学校中学年) エネルギー(kcal)	献立名	卵	乳	えび	かに	小麦	使用材料名
	塩分(g)							
5 木	615	玄米入りごはん コンタミの除去はできません	△	△	△	△	△	ごはん もち玄米【コンタミ:えび かに 小麦 卵 乳 ごま 大豆 鶏肉】
		豚肉のにんにく炒め						○ 豚肉 玉葱 キャベツ 人参 にんにく こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 油 食塩 こしょう 三温糖 みそ【大豆】
		しらすあえ						○ ほうれん草 きゅうり 大根 ちりめんじゃこ(かたくちいわし 食塩) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】
	2.5	あごちくわのすまし汁						○ あごちくわ(飛魚 澱粉(馬鈴薯) 食塩 調味料(アミノ酸等)) 豆腐(豆乳【大豆】 澱粉(コーンスターチ) 加工澱粉 塩化マグネシウム(にがり)) えのきたけ 人参 ねぎ かつおぶし だし昆布 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩
6 金	622	チキンフランク コンタミの除去はできません	△	△			△	☆チキンフランク(鶏肉【鶏肉】 植物油(コーン) でん粉 発酵調味料 砂糖 食塩 香辛料(ペパー オニオン ガーリック メース コリアンダー セージ) 【コンタミ:小麦 卵 乳 大豆 豚肉 牛肉 りんご もも オレンジ ごま ゼラチン])
		非常食カレー コンタミの除去はできません	△	△	△	△	△	☆救給カレー(とうもろこし じゃがいも 人参 玉ねぎ ぶなしめじ うるち米 植物油 粉あめ トマトピューレ 玉ねぎエキス カレーパウダー 食塩 酵母エキス 香辛料 【コンタミ:えび かに 小麦 卵 乳 いか 牛肉 さけ 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ りんご ゼラチン ごま】)
		豚汁						豚肉 玉葱 大根 人参 ねぎ だし昆布 みそ【大豆】
	3.0	フルーツあえ						ナタデココ(ナタデココ 砂糖 難消化性デキストリン マスカット果汁 酸味料 香料) 黄桃ダイスシロップ漬け(黄桃【もも】 砂糖 クエン酸) りんごダイスシロップ漬け(りんご【りんご】 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 酸化防止剤(ビタミンC) クエン酸)
1 0 火	717	さんまのかば焼き					○	さんま でん粉 油 三温糖 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 みりん
		ごぼうサラダ コンタミの除去はできません	△	△			○	ごぼう こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 ポークハム(豚肉【豚肉】 でん粉 発酵調味料 粉末状大豆たん白【大豆】 食塩 砂糖 香辛料(ペパー オニオン グリーンペッパー) 酵母エキス 【コンタミ:小麦 卵 乳 鶏肉 牛肉 りんご もも オレンジ ごま ゼラチン]) キャベツ 人参 ごまドレッシング(食用植物油脂【ごま】 糖類(砂糖 水あめ) しょうゆ【小麦 大豆】 ごま【ごま】 醸造酢 食塩 乳化剤 酵母エキスパウダー 増粘剤(キサンタンガム)) 食塩
		秋なすのみそ汁						なす 油揚げ【大豆】 人参 しめじ ねぎ 煮干し(いわし) だし昆布 みそ【大豆】
	2.4	ブルーベリーゼリー						☆ブルーベリーのゼリー(果糖ぶどう糖液糖 ブルーベリー果汁 ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料 加工でん粉 野菜色素 香料 カラメル色素 ビタミンC クエン酸鉄ナトリウム)

日 曜	(小学校中学年) エネルギー(kcal)	献立名	卵	乳	えび	かに	小麦	使用材料名	
	塩分(g)								
1 1 水	610	ごはん 牛乳	焼肉炒め					○ 牛肉 豚肉 酒 食塩 ピーマン もやし 人参 にんにく こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 みそ【大豆】 三温糖 みりん 食塩 ごま ごま油【ごま】	
			わかめの酢の物					○ キャベツ 小松菜 わかめ きゅうり 酢 三温糖 食塩 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】	
			2.3	いももち汁					○ いももち(じゃがいも 加工でん粉 馬鈴薯でん粉 マンナン 食塩 こんにゃく粉) 鶏肉 人参 大根 ねぎ うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 だし昆布 食塩
1 2 木	670	ごはん 牛乳	さばの塩焼き					☆塩鯖切り身(さば【さば】 食塩)	
			2.5	おひたし				○ ほうれん草 白菜 人参 かつおぶし こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 ごま	
			根菜の煮物					○ 鶏肉 厚揚げ(豆乳【大豆】 でん粉 ぶどう糖 植物油(菜種) トレハロース 豆腐用凝固剤) こんにゃく 大根 れんこん水煮(れんこん 酢酸 ビタミンC) 人参 枝豆【大豆】 しいたけ こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 だし昆布 酒 三温糖 食塩	
1 3 金	667	ごはん 牛乳	メンチカツ ※除去食できません					○ ☆キャベツメンチ(キャベツ 鶏肉【鶏肉】 豚肉【豚肉】 玉葱 豚脂【豚肉】 粒状植物性たん白【大豆】 砂糖 パン粉【小麦】 しょうゆ【小麦 大豆】 粉末状混合調味料【小麦 大豆 鶏肉 豚肉】 海藻ミネラル 食塩 鉄含有パン酵母 香辛料 加工でん粉 パン粉【小麦 大豆】 植物油 粉末状植物性たん白【大豆】 大豆食物繊維【大豆】 大豆粉【大豆】 乳化剤 増粘多糖類) 油	
			2.6	たこのマリネ コンタミの除去はできません			△	△	△ たこ(たこ 食塩【コンタミ:小麦 乳 いか 大豆 さば 鶏肉 豚肉 ごま】) キャベツ 人参 酢 三温糖 食塩 こしょう 油
			コンソメスープ コンタミの除去はできません			△	△	○ チキンウインナー(鶏肉【鶏肉】 植物油(コーン) でん粉 発酵調味料 砂糖 食塩 香辛料(ペパー オニオン ガーリック メース コリアンダー セージ【コンタミ:小麦 卵 乳 大豆 豚肉 牛肉 りんご もも オレンジ ごま ゼラチン]) 玉葱 小松菜 人参 コンソメ(食塩 ぶどう糖 砂糖 たん白加水分解物 麦芽エキス でん粉 デキストリン 野菜エキス 酵母エキス 植物油 香辛料) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 こしょう	

日 曜	(小学校中学年) エネルギー(kcal)	献 立 名	卵	乳	え び	か に	小 麦	使用材料名	
	塩分(g)								
1 6 月	626	ハンバーグ ※除去食できません						☆ハンバーグ(鶏肉【鶏肉】 豚肉【豚肉】 たまねぎ パン粉【小麦】 牛肉【牛肉】 粉末状植物性たん白【大豆】 豚脂【豚肉】 粒状植物性たん白【大豆】 トマトケチャップ りんごピューレ【りんご】 砂糖 しょうゆ【小麦 大豆】 食塩 香辛料【大豆】 加工でん粉 トレハロース 安定剤(増粘多糖類) 貝カルシウム) トマトケチャップ(トマト ぶどう糖果糖液糖 ぶどう糖 砂糖 醸造酢 食塩 たまねぎ 香辛料) ウスターソース(トマト たまねぎ にんじん ねぎ マッシュルーム にんにく シャロット 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 醸造酢 食塩 香辛料 たん白加水分解物) 三温糖	
		ごはん 牛乳 りっちゃんサラダ	△	△			△	ポークハム(豚肉【豚肉】 でん粉 発酵調味料 粉末状大豆たん白【大豆】 食塩 砂糖 香辛料(ペパー オニオン グリーンペッパー) 酵母エキス【コンタミ:小麦 卵 乳 鶏肉 牛肉 りんご もも オレンジ ごま ゼラチン】 キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 昆布 かつおぶし 油 酢 三温糖 食塩 こしょう	
		オニオンスープ						○	鶏肉 玉葱 小松菜 人参 コンソメ(食塩 ぶどう糖 砂糖 たん白加水分解物 麦芽エキス でん粉 デキストリン 野菜エキス 酵母エキス 植物油 香辛料) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 こしょう 油
1 7 火	628	豚キムチ						○	豚肉 食塩 キムチ(白菜 大根 唐辛子 にんにく 人参 長ネギ 生姜 食塩 砂糖 昆布 酵母エキス) キャベツ もやし 人参 中華だし(食塩 デキストリン ポークエキスパウダー【大豆 豚肉】 砂糖 チキンエキスパウダー【鶏肉】 ジンジャーパウダー 調味動物油脂【鶏肉】 オニオンパウダー チキンパウダー【鶏肉】 こしょう ガーリックパウダー 発酵酵母エキスパウダー 調味料(アミノ酸等) pH調整剤) ごま油【ごま】 酒 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖
		ごはん 牛乳 中華スープ						○	わかめ 玉葱 チンゲンサイ 人参 ねぎ はるさめ(甘藷澱粉 馬鈴薯澱粉) 中華だし(食塩 デキストリン ポークエキスパウダー【大豆 豚肉】 砂糖 チキンエキスパウダー【鶏肉】 ジンジャーパウダー 調味動物油脂【鶏肉】 オニオンパウダー チキンパウダー【鶏肉】 こしょう ガーリックパウダー 発酵酵母エキスパウダー 調味料(アミノ酸等) pH調整剤) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 こしょう 酒
	2.1	フルーツヨーグルト 除去食：ヨーグルトの除去						○	黄桃ダイスシロップ漬け(黄桃【もも】 砂糖 クエン酸) りんごダイスシロップ漬け(りんご【りんご】 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 酸化防止剤(ビタミンC) クエン酸) ナタデココ(ナタデココ 砂糖 難消化性デキストリン マスカット果汁 酸味料 香料) ヨーグルト(生乳【乳】 乳酸菌【乳】(ブルガリクス菌 サーモフィルス菌 ビフィズス菌 アシドフィルス菌) 【コンタミ:ゼラチン])

日 曜	(小学校中学年) エネルギー(kcal)	献 立 名	卵	乳	え び	か に	小 麦	使用材料名
	塩分(g)							
1 8 水	603	くりごはん						ごはん くり 食塩
		鮭の塩焼き						☆さけ塩焼き(さけ【さけ】 食塩)
		かおりあえ						○ ささみフレーク(鶏肉【鶏肉】 食用油脂(米油) チキンブイヨン【鶏肉】 食塩) キャベツ 人参 ほうれん草 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 ごま油【ごま】
	3.0	吹き寄せ煮 コンタミの除去はできません		△	△	△	△	○ 鶏肉 平天(助宗たらすり身 イトヨリダイすり身 馬鈴薯澱粉 本みりん 魚介エキス(かつお) 砂糖 食塩 揚げ油(菜種白絞油) 【コンタミ:小麦 卵 乳 えび かに】) 大根 ごぼう 人参 こんにゃく れんこん 水餃(れんこん 酢酸 ビタミンC) 枝豆【大豆】 三温糖 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 食塩
1 9 木	609	アジフライ ※除去食できません						○ ☆アジフライ(アジ 生パン粉【小麦 大豆】 バター粉(小麦粉【小麦】) でん粉 小麦たん白【小麦】) 食塩 白コショウ) 油
		いそかあえ						○ 茎わかめ佃煮(わかめ 醤油【小麦 大豆】 砂糖 水飴 みりん 酵母エキス 【コンタミ:さば】) 小松菜 キャベツ 人参 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】
	2.0	のっぺい汁						○ 鶏肉 豆腐(豆乳【大豆】) 澱粉(コーンスターチ) 加工澱粉 塩化マグネシウム(にがり) 里芋 人参 ねぎ うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 だし昆布 酒 食塩 でん粉
2 0 金	650	鶏肉の甘酢炒め						○ 鶏肉 たけのこ水煮(たけのこ 酸味料) 人参 生姜 油 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酢 三温糖 食塩
		納豆あえ						○ 納豆【大豆】 キャベツ ほうれん草 人参 みそ【大豆】 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖
	2.3	さつまいものみそ汁						さつまいも 玉葱 油揚げ【大豆】 ねぎ 人参 煮干し(いわし) だし昆布 みそ【大豆】

日 曜	(小学校中学年) エネルギー(kcal)	献立名	卵	乳	えび	かに	小麦	使用材料名		
	塩分(g)									
2 3 月	612	ごはん 牛乳	△	△			△	☆ハムステーキ(鶏肉【鶏肉】 豚肉【豚肉】 豚脂【豚肉】 でん粉 発酵調味料 砂糖 食塩 香辛料(パプリカ ペパー ナットメグ メース ガーリック オニオン) 【コンタミ:小麦 卵 乳 大豆 牛肉 りんご もも オレンジ ごま ゼラチン])		
								ツナサラダ	○	まぐろ水煮(きはだまぐろ 食塩 野菜エキス) キャベツ 人参 大根 酢 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 こしょう 油
								ミネストローネ		鶏肉 玉葱 人参 ミックスビーンズ(大豆【大豆】 手亡 金時豆) パセリ コンソメ(食塩 ぶどう糖 砂糖 たん白加水分解物 麦芽エキス でん粉 デキストリン 野菜エキス 酵母エキス 植物油脂 香辛料) トマト水煮(トマト トマトジュース 食塩 クエン酸) トマトケチャップ (トマト ぶどう糖果糖液糖 ぶどう糖 砂糖 醸造酢 食塩 たまねぎ 香辛料) 三温糖 食塩 こしょう 油
2 4 火	589	ごはん 牛乳	○				○	☆五目厚焼玉子(鶏卵【卵】 かつおだし汁【小麦】 鶏肉【鶏肉】 にんじん たけのこ 砂糖 でん粉(馬鈴薯 どうもろこし) もずく しょうゆ【小麦 大豆】 みりん 食酢【りんご】 しいたけ 食塩 植物油(ひまわり) 酵母エキス)		
								赤しそあえ	○	小松菜 もやし 人参 赤しそ(赤しそ 砂糖 食塩 酵母エキス リンゴ酸) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】
								すき焼き	○	牛肉 焼き豆腐【大豆】 こんにゃく 白菜 大根 ねぎ ごぼう 人参 三温糖 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 食塩 油
2 5 水	640	ごはん 牛乳					○	☆さばゴマ衣焼(さば【さば】 ごま【ごま】 砂糖 しょうゆ【小麦 大豆】 本みりん でん粉(馬鈴薯) 食塩 【コンタミ:さけ】)		
								れんこんの酢の物	○	れんこん水煮(れんこん 酢酸 ビタミンC) キャベツ 人参 枝豆【大豆】 酢 三温糖 食塩 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】
								なめこ汁		豆腐(豆乳【大豆】 澱粉(コーンスターチ) 加工澱粉 塩化マグネシウム(にがり) なめこ 玉葱 ほうれん草 人参 ねぎ 煮干し(いわし) だし昆布 みそ【大豆】)
								ぶどうゼリー		☆巨峰ゼリー(ぶどう果汁(還元) 果糖 砂糖 ぶどう糖 果糖ぶどう糖液糖 ゲル化剤 乳酸カルシウム 酸味料 香料 ビタミンC クエン酸鉄ナトリウム)

コンタミの除去はできません

日 曜	(小学校・中学生) エネルギー(kcal)	献立名	卵	乳	えび	かに	小麦	使用材料名	
									塩分(g)
2 6 木	672	ウインナー コンタミの除去はできません	△	△			△	☆荒挽ポークウインナー(豚肉【豚肉】) でん粉 粉末状大豆たん白【大豆】 発酵調味料 食塩 砂糖 香辛料(ペパー ナツメグ コリアンダー オールスパイス) たん白加水分解物【コンタミ:小麦 卵 乳 鶏肉 牛肉 りんご もも オレンジ ごま ゼラチン】	
		ビーンズサラダ					○	薄味オール豆(大豆【大豆】) 砂糖 食塩【コンタミ:小麦】 キャベツ きゅうり 人参 ごまドレッシング(食用植物油脂【ごま】) 砂糖 水あめ しょうゆ【小麦 大豆】 ごま【ごま】 醸造酢 食塩 乳化剤 酵母エキス パウダー 増粘剤(キサンタンガム) 食塩	
		さつまいものシチュー 除去食:ベシャメルソースの除去			○		○	鶏肉 さつまいも 玉葱 人参 しめじ 白いんげん豆ペースト【コンタミ:大豆 やまいも】 ベシャメルソースフレーク(小麦粉【小麦】) 豚脂【豚肉】 食塩不使用バター【乳】 加工デンプン 酸化防止剤(ビタミンE) 香料(一部に乳成分【乳】・小麦【小麦】・大豆【大豆】を含む) コンソメ(食塩 ぶどう糖 砂糖 たん白加水分解物 麦芽エキス でん粉 デキストリン 野菜エキス 酵母エキス 植物油脂 香辛料) 食塩 こしょう	
2 7 金	633	若鶏のからあげ						鶏肉 生姜 食塩 酒 でん粉 油	
		ナムル					○	ほうれん草 人参 もやし ごま 食塩 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 ごま油【ごま】	
		豆腐のすまし汁					○	豆腐(豆乳【大豆】) 澱粉(コーンスターチ) 加工澱粉 塩化マグネシウム(にがり) 小松菜 人参 ねぎ わかめ かつおぶし だし昆布 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩	
3 0 月	681	つくね コンタミの除去はできません	△	△			△	☆つくね(鶏肉【鶏肉】) 玉ねぎ でん粉(タピオカ澱粉 馬鈴薯澱粉 コーンスターチ) 砂糖 食塩 香辛料(ペパー) 果糖ぶどう糖液糖 しょうゆ【大豆】 水あめ 酵母エキス 増粘剤(加工でん粉)【コンタミ:小麦 卵 乳 豚肉 牛肉 りんご もも オレンジ ごま ゼラチン】	
		のりあえ コンタミの除去はできません				△	△	○	ほうれん草 キャベツ 人参 のり(乾のり【コンタミ:えび、かにの生息する海域で採取しています】) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】
		マーボー豆腐					○	牛肉 豚肉 豆腐(豆乳【大豆】) 澱粉(コーンスターチ) 加工澱粉 塩化マグネシウム(にがり) 玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ 生姜 にんにく 中華だし(食塩 デキストリン ポークエキスパウダー【大豆 豚肉】) 砂糖 チキンエキスパウダー【鶏肉】 ジンジャーパウダー 調味動物油脂【鶏肉】 オニオンパウダー チキンパウダー【鶏肉】 こしょう ガーリックパウダー 発酵酵母エキスパウダー 調味料(アミノ酸等) pH調整剤 酒 三温糖 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 みそ【大豆】 食塩 ごま油【ごま】 でん粉 トウバンジャン(唐がらし そら豆 食塩 酒精 酸化防止剤(ビタミンC))	

日 曜	(小学校中学年) エネルギー(kcal)	献 立 名	卵	乳	え び	か に	小 麦	使 用 材 料 名
	塩分(g)							
3 1 火	718	ごはん 牛乳	はまちのみりん焼き					○ ☆ハマチみりん干し(ハマチ 濃口醤油【小麦 大豆】 ぶどう糖果糖 液糖 食塩 コーンスターチ 醸造酢 調味液(アミノ酸) ステビア)
			ポテトサラダ					じゃがいも きゅうり 人参 キャベツ とうもろこし ノンエッグマヨネー ズ(食用植物油(菜種) 醸造酢 砂糖 粉末水あめ 食塩 増粘剤 (加工デンプン 増粘多糖類) 調味料(アミノ酸) 香辛料抽出物) 三温糖 食塩 こしょう
	2.2	切干大根のみそ汁					豚肉 切干大根 玉葱 人参 ねぎ だし昆布 みそ【大豆】	