

5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)							
1月	607	ごはん 牛乳	タンドリーチキン					○ ☆タンドリーチキン(鶏もも肉【鶏肉】 しょうゆ【小麦 大豆】 果糖ぶどう糖液糖 水あめ りんご【りんご】 醸造酢 みりん 香辛料(カレー粉 ターメリック パプリカ クミン 胡椒 クローブ オールスパイス) トマト トマトペースト 米でんぷん レモン果汁 玉ねぎ チキンエキス【鶏肉】 にんにく 食塩 生姜 植物油脂)
			わかめサラダ					○ まぐろ水煮(きはだまぐろ 食塩 野菜エキス(キャベツ 人参 玉葱)) わかめ キャベツ 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 キサンタンガム) 食塩
			菜の花スープ					○ 豚肉 菜の花 玉葱 人参 とうもろこし コンソメ(食塩 糖類(ぶどう糖 砂糖) たん白加水分解物(カツオ・イワシ・マグロ由来) 麦芽エキス でん粉(馬鈴薯) デキストリン(タピオカでん粉) 野菜エキス 酵母エキス 植物油脂 香辛料(セリ ロール)) 食塩 こしょう うすくちしょうゆ【小麦 大豆】
2火	618	ごはん 牛乳	たまご焼き ※除去食できません	○				○ ☆磯華卵焼き(鶏卵【卵】 かつおだし汁【小麦】 人参 還元水あめ 砂糖 澱粉(とうもろこし 馬鈴薯) みりん 食塩 生姜酢漬 青のり しょうゆ【小麦 大豆】 酵母エキス 酸味料 植物油(菜種 ごま【ごま 大豆】))
			中華風酢の物 コンタミの除去はできません		△	△		○ チキンハム(鶏肉【鶏肉】 でんぷん(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】) キャベツ にんじん れんこん(れんこん 酸化防止剤(ビタミンC)) 酢 三温糖 食塩 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 ごま油【ごま】
			マーボドウフ					○ 牛肉 豆腐(豆乳【大豆】 コーンスターチ 加工澱粉 塩化マグネシウム) 玉葱 人参 ねぎ たけのこ(たけのこ 酸味料) 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】 でんぷん トウバン ジャン(唐辛子 そら豆 食塩 酒精 酸化防止剤(ビタミンC))
8月	622	牛乳	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】
			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】 玉葱 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】 加工澱粉 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 糖類(ぶどう糖 果糖液糖 ぶどう糖 砂糖) 醸造酢 食塩 玉葱 香辛料) ウスターソース(トマト 玉葱 人参 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
			いかと昆布のかみかみサラダ					○ いか キャベツ 人参 昆布 酢 油 食塩 こしょう うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖
			里芋のみそ汁					油あげ【大豆】 里芋 人参 大根 ねぎ 煮干し(いわし) だし昆布 みそ【大豆】

### 5月分詳細献立表

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)
9 火	638	牛乳						ごはん ちらしずしの素(砂糖 人参 醸造酢【小麦】 たけのこ れんこん 昆布エキス 食塩 かんぴょう しいたけ しょうゆ【小麦 大豆】 みりん 醸造調味料) ☆1食刻みのり(乾のり【コンタミ:えび かに】)	
								ちらしずし <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">コンタミの除去はできません</div>	
								鶏の照り焼き ○	☆もも肉照り焼き(鶏もも肉【鶏肉】 砂糖 しょうゆ【小麦 大豆】 みりん 米でんぷん 食塩 香辛料(ガーリック ジンジャー ホワイトペッパー)
								ごまあえ ○	ほうれん草 キャベツ 人参 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 ごま【ごま】
2.9								生麩のすまし汁 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">除去食: 生麩の除去</div>	
								桜麩(小麦たん白【小麦】 もち米粉 小麦粉【小麦】 食塩 着色料(コチニール) 豆腐(豆乳【大豆】 コーンスターチ 加工澱粉 塩化マグネシウム) えのきたけ 人参 ねぎ だし昆布 かつおぶし 食塩 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】	
10 水	609	ごはん 牛乳						☆あじの竜田揚げ(あじ 馬鈴薯澱粉 しょうゆ【小麦 大豆】 醃酵調味料 ) 油	
								あじの竜田揚げ ○	
								赤しそあえ ○	小松菜 キャベツ 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】
2.3								鶏肉 高野豆腐【大豆】 さつまあげ(魚肉(スケソウダラ イトヨリダイエソ) でん粉(馬鈴薯) 砂糖 食塩 ぶどう糖 なたね油 【コンタミ:エビ、カニを食べている魚を使用しています】) 玉葱 人参 こんにゃく しいたけ さやいんげん 三温糖 みりん こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 食塩 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">コンタミの除去はできません</div>	

5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)							
1 1 木	662	ごはん 牛乳	チキンウインナー	△	△			△ ☆チキンウインナー(鶏肉【鶏肉】 馬鈴薯澱粉 食塩 砂糖 香辛料【コンタミ:牛肉 豚肉 卵 乳 大豆 小麦】)
			コンタミの除去はできません					
		ごはん 牛乳	ごぼうサラダ					
1.7		アスパラガスのクリームシチュー			○		○ 豚肉 玉葱 人参 じゃがいも アスパラガス ベシヤ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】 加工でんぷん 酸化防止剤(ビタミンE) 香料(原材料の一部に乳成分、大豆を含む【乳、大豆】)) コンソメ(食塩 糖類(ぶどう糖 砂糖) たん白加水分解物(カツオ・イワシ・マグロ由来) 麦芽エキス でん粉(馬鈴薯) デキストリン(タピオカでん粉) 野菜エキス 酵母エキス 植物油 香辛料(セロリ ローレル) 食塩 こしょう 油	
1 2 金	631	ごはん 牛乳	さばの生姜煮					○ ☆さばの生姜煮(さば【さば】 水あめ おろししょうが しょうゆ【小麦 大豆】 発酵調味料 砂糖 着色料 増粘剤 アミノ酸等)
			昆布あえ					○ 塩昆布(昆布 しょうゆ【小麦 大豆】 たん白加水分解物【大豆】 砂糖 昆布エキス 食塩 調味料(アミノ酸等)) ほうれん草 キャベツ 人参 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】
	2.7	ごはん 牛乳	わらびのみそ汁			△	△	△ 豚肉 玉葱 豆腐(豆乳【大豆】 コーンスターチ 加工澱粉 塩化マグネシウム) わらび(塩蔵わらび 食塩 pH調整剤 酸化防止剤(ビタミンC) 【コンタミ:小麦 乳 えび ごま 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ さば りんご]) 人参 ねぎ だし昆布 みそ【大豆】
コンタミの除去はできません								
1 5 月	689	ごはん 牛乳	若鶏のからあげ					鶏肉 生姜 食塩 酒 でんぷん 油
			もやしのナムル					○ もやし 人参 ほうれん草 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 ごま油【ごま】 食塩
	2.3	ごはん 牛乳	もずくスープ					○ 豆腐(豆乳【大豆】 コーンスターチ 加工澱粉 塩化マグネシウム) もずく(もずく 酢酸ナトリウム【コンタミ:もずくはえび、かになどの魚介類の生息域で採取したものを使用]) 玉葱 人参 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) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 こしょう
コンタミの除去はできません								

5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)								
1 6 火	675	ごはん 牛乳						☆はまちのみりん漬け(はまち こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 ぶどう糖 糖液糖 食塩 コーンスターチ 醸造酢 調味液(アミノ酸等) ステビア)	
								五目豆 コンタミの除去はできません	さつまあげ(魚肉(スケソウダラ イトヨリダイ エソ) 馬鈴薯澱粉 砂糖 食塩 ぶどう糖 菜種油【コンタミ:えび、かにを食べている魚を使用しています】 大豆 にんじん さやいんげん しいたけ 昆布(昆布【コンタミ:小麦 いか さば】) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 食塩
								大根のみそ汁	豚肉 大根 小松菜 人参 ねぎ だし昆布 みそ【大豆】
	2.6	いちごゼリー	☆いちごゼリー(果糖ぶどう糖液糖 いちご 麦芽糖 砂糖 ゲル化剤 酸味料 乳酸カルシウム 香料 ベニコウジ色素 クエン酸鉄ナトリウム)						
1 7 水	642	ごはん 牛乳						☆ポークしょうまい(豚肉【豚肉】 玉ねぎ パン粉【小麦】 でんぷんしょうが 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)	
								海藻サラダ	キャベツ 人参 海藻ミックス(わかめ くきわかめ 昆布 赤とさかのり 白ふのり 白とさかのり) 酢 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩 こしょう 油
	2.6	カレーシチュー 除去食: カレーフレー	牛肉 豚肉 食塩 玉葱 人参 じゃがいも すりおろしりんご(りんご【りんご】 酸化防止剤(ビタミンC)) カレーフレーク(小麦粉【小麦】 豚脂 砂糖 食塩 カレーパウダー デキストリン 香辛料 ローストオニオンパウダー しょうゆ加工品【小麦 大豆】 脱脂大豆【大豆】 ローストガーリックパウダー【大豆 小麦】 玉葱エキス 小麦発酵調味料【小麦】 調味料(アミノ酸等) カラメル色素 酸味料 香料) 油						
1 8 木	628	ごはん 牛乳						豚肉 たけのこ(たけのこ 酸味料) 人参 キャベツ ピーマン 生姜 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 みりん 三温糖 食塩 油	
								にらのスープ	鶏肉 もやし 人参 にら 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) 食塩 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】
								フルーツあえ	ももシロップ漬け(黄桃【もも】 砂糖 クエン酸) りんごシロップ漬(りんご【りんご】 砂糖混合ぶどう糖 糖液糖 酸化防止剤(ビタミンC) クエン酸) カクテルゼリー(砂糖ぶどう糖 糖液糖 りんご果汁【りんご】 ぶどう糖 水溶性食物繊維 寒天 ゲル化剤(増粘多糖類) 香料 酸味料 クチナシ色素 ピロリン酸第二鉄【大豆】 酸化防止剤(ビタミンC) 着色料(ビタミンB2) 水あめ もも果汁【もも】 砂糖 ワイン 紅麴色素 ブドウ色素 豆乳【大豆】)
	1.9	韓国のり コンタミの除去はできません	☆韓国のり(乾のり【えび・かにの生息する海域で採取】 ごま油【ごま】 食塩)						

5月分詳細献立表

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 9 金	641	ごはん 牛乳	銀鮭の南蛮漬け					○ 鮭 でんぷん 油 三温糖 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】酢
			いそかあえ コンタミの除去はできま					○ 茎わかめ佃煮(わかめ しょうゆ【小麦 大豆】 砂糖 水あめ みりん【コンタミ:さば】) ほうれん草 キャベツ 人参 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】
		2.3	絹さやのみそ汁					油あげ【大豆】 玉葱 人参 しめじ さやえんどう 煮干し(いわし) だし昆布 みそ【大豆】
2 2 月	623	ごはん 牛乳	いわしのトマト煮					☆いわしのトマト煮(いわし トマトケチャップ 砂糖 みりん 玉葱 トマトペースト レモン果汁 米粉 食塩 ブラックペッパー【コンタミ:さけ さば ごま】)
			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 大豆】) キャベツ にんじん 酢 油 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩 こしょう
			2.2	ほうれん草のスープ				
2 3 火	616	ごはん 牛乳	焼肉炒め					○ 牛肉 食塩 玉葱 キャベツ 人参 すりおろしりんご(りんご 酸化防止剤(ビタミンC)) にんにく 生姜 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 みそ【大豆】 みりん 酒 三温糖 酢 油
			つみれ汁					いわしボール(いわし たら 砂糖 タピオカ澱粉 植物性油脂 醸造調味料 食塩 しょうが 酵母) 大根 人参 ねぎ 小松菜 だし昆布 みそ【大豆】
			2.6	味付もずく コンタミの除去はできませ				△ △ ○

5月分詳細献立表

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 4 水	659	ごはん 牛乳	わかめごはん					ごはん わかめごはんの素(わかめ 還元水あめ 食塩 昆布エキス 酵母エキス)		
			メンチカツ ※除去食できません					○	☆メンチカツ(豚肉【豚肉】 玉葱 パン粉【小麦】 豚脂【豚肉】 海藻ミネラル 小麦粉【小麦】 砂糖 植物油 食塩 香辛料【小麦 大豆 豚肉】 酵母エキス 鉄含有パン酵母 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】 加工澱粉 乳化剤 増粘多糖類) 油	
			コーンサラダ						キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし 食塩 サウザンアイランドドレッシング(食用植物油 醸造酢 水あめ 砂糖 トマトケチャップ ピクルス 食塩 人参エキス プルーン 酵母エキスパウダー 乳化剤 増粘剤(キサンタンガム) 香辛料抽出物)	
2.9			新玉葱のスープ	△	△		○	チキンウインナー(鶏肉【鶏肉】 植物油(コーン) 澱粉 発酵調味料 砂糖 食塩 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 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 糖類(ぶどう糖 砂糖) たん白加水分解物(カツオ・イワシ・マグロ由来) 麦芽エキス でん粉(馬鈴薯) デキストリン(タピオカでん粉) 野菜エキス 酵母エキス 植物油 香辛料(セリ ローレル) 食塩 こしょう うすくちしょうゆ【小麦 大豆】		
2 5 木	621	ごはん 牛乳	さばの塩焼き					☆塩さば(さば【さば】 食塩)		
			千草あえ	△	△			○	チキンハム(鶏肉【鶏肉】 澱粉(えんどう豆 タピオカ 馬鈴薯 米) 醗酵調味料 食塩 砂糖 コリアンダー グリーンペパー オニオン メース ペパー【コンタミ:卵 乳 小麦 大豆 豚肉 牛肉 りんご もも オレンジ ごま ゼラチン】 ほうれん草 キャベツ 人参 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩 ごま油【ごま】	
			あごちくわのすまし汁	△	△	△	△		△	あごちくわ(あごすり身 すけそうたらすり身 いとよりだいすり身 馬鈴薯澱粉 みりん 砂糖 食塩 魚介エキス(かつお)【コンタミ:小麦 卵 乳 えび かに】 豆腐(豆乳【大豆】 コーンスターチ 加工澱粉 塩化マグネシウム) 人参 えのきたけ ねぎ だし昆布 かつおぶし 食塩 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】
2 6 金	636	ごはん 牛乳	ねぎたま焼き ※除去食できません				○	○	☆ねぎ入り卵焼き(鶏卵【卵】 白ねぎ 砂糖 はちみつ 食塩 かつおだし しょうゆ【小麦 大豆】 昆布だし みりん たんぱく質加水分解物 醸造酢 コーンスターチ)	
			ごま酢あえ						○	小松菜 人参 もやし 酢 食塩 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 ごま【ごま】
			肉じゃが						○	牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 こんにゃく 厚揚げ(豆乳【大豆】 でんぷん トレハロース ぶどう糖 植物油(なたね) 豆腐用凝固剤) さやいんげん こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 油 食塩

コンタミの除去はできま

コンタミの除去はできま

コンタミの除去はできませ

5月分詳細献立表

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 9 月	659	ごはん 牛乳	若鶏の照り煮					○ 鶏肉 生姜 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 みりん 三温糖 食塩	
			のりあえ コンタミの除去はできま				△ △	○ 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】	
			ごぼうのみそ汁						豚肉 油揚げ【大豆】 ごぼう こんにゃく 人参 ねぎ だし昆布 みそ【大豆】
3 0 火	653	ごはん 牛乳	あじフライ ※除去食できません					○ ☆あじフライ(あじ 生パン粉【小麦 大豆】 バッター粉(小麦粉【小麦】 馬鈴薯澱粉 小麦たん白【小麦】) 食塩 こしょう) 油	
			アスパラガスのサラダ コンタミの除去はできませ	△ △				○ ポークハム(豚肉【豚肉】 澱粉 発酵調味料 粉末状大豆たん白【大豆】 食塩 砂糖 ペパー オニオン グリーンペパー 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】) アスパラガス キャベツ にんじん 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 加工澱粉 増粘多糖類 調味料(アミノ酸) 香辛料抽出物) 酢 食塩 こしょう 三温糖 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】	
			白ねぎスープ						○ 鶏肉 ねぎ 人参 小松菜 コンソメ(食塩 糖類(ぶどう糖 砂糖) たん白加水分解物(カツオ・イワシ・マグロ由来) 麦芽エキス でん粉(馬鈴薯) デキストリン(タピオカでん粉) 野菜エキス 酵母エキス 植物油(香辛料(セリ ロール)) 食塩 こしょう うすくちしょうゆ【小麦 大豆】
			ごぶ漬け						○ ☆ごぶづけ(大根 わかめ 人参 還元水飴 しょうゆ【小麦 大豆】 砂糖 醸造酢 食塩 酵母エキス とうがらし)

5月分詳細献立表

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 水	589	ごはん 牛乳	鮭の塩焼き					☆鮭の塩焼き(さけ【さけ】 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 食塩
			いかだんごスープ					○ いか団子(魚肉すり身(いか【いか】 えそ すけそうだら) 米粉 玉ねぎ 食塩 砂糖 魚醤) 玉葱 人参 わかめ 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) 食塩 こしょう うすくちしょうゆ【小麦 大豆】
	3.1	ワインゼリー					☆ワインゼリー(砂糖・ぶどう糖果糖液糖 砂糖 ワイン ぶどう糖 デキストリン ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料 乳酸カルシウム クエン酸鉄ナトリウム 香料 ぶどう色素)	