

# 1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)
9 火	708	玄米入りごはん	△	△	△	△	△	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】	
		<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> つくね	△	△				△	☆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】)
		海藻サラダ						○	海藻サラダ(わかめ 昆布 白ミル 白とさか 赤とさか 【コンタミ:小麦 いか さば】) キャベツ 大根 人参 酢 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩 こしょう 油
3.0	ポークビーンズ							豚肉 大豆 玉ねぎ れんこん水煮(れんこん 酢酸 ビタミンC) たけのこ水煮(たけのこ 酸味料) 人参 さやいんげん 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) 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) 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) 三温糖 食塩	
1 0 水	618	焼きあじ						☆あじ開き一夜干(まあじ 食塩 酸化防止剤)	
		ちぐさあえ	△	△			○	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】) もやし 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】	
		<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> 白玉雑煮						○	白玉だんご(うるち米 もち米) 鶏肉 ねぎ 大根 人参 干しいたけ かつおぶし だし昆布 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩
	2.4	黒豆 <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>				△	△	☆黒豆(黒大豆【大豆】) 砂糖 食塩 【コンタミ:いか えび ごま 小麦】)	
679	チキンカツ	△	△			△	☆米粉チキンカツ(鶏肉【鶏肉】) 米パン粉 澱粉 食塩 香辛料 食物繊維 酵母エキス 砂糖 なたね油 パーム油 粉末状大豆たん白【大豆】 ペパー 加工澱粉 増粘剤(加工澱粉) 【コンタミ:卵 乳 小麦 豚肉 ごま】) 油		
1 1 木	2.6	ごぼうサラダ <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>					○	ごぼう ひじき こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 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)) キャベツ 人参 ごまドレッシング(食用植物油【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	
2.6	白ねぎのポトフ <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>	△	△			○	ポークウインナー(豚肉【豚肉】) でん粉(タピオカ 馬鈴薯 コーン) 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) 【コンタミ:小麦 卵 乳 大豆 鶏肉 牛肉 りんご もも オレンジ ごま ゼラチン】) ねぎ じゃがいも 大根 人参 ミックスビーンズ【大豆】 手亡 金時豆) 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		

# 1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 2 金	594	ごはん 牛乳	たまご焼き ※除去食できません	○				☆ねぎ入りたまご焼き(鶏卵【卵】 白ねぎ 砂糖 食塩 蜂蜜 かつおだし 醤油【小麦 大豆】 こんぶだし みりん 蛋白質加水分解物 醸造酢 コーンスターチ)	
			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 えのきたけ 人参 三温糖 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 食塩	
1 5 月	643	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)	
			納豆あえ					○ 納豆【大豆】 キャベツ ほうれん草 人参 かつおぶし みそ【大豆】 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖	
			けんちん汁					○ 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)) 鶏肉 大根 ごぼう 人参 ねぎ だし昆布 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 食塩 ごま油【ごま】	
1 6 火	621	ごはん 牛乳	ホイコーロー					○ 豚肉 食塩 キャベツ たけのこ水煮(たけのこ 酸味料) 人参 にんにく ごま油【ごま】 みそ【大豆】 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 みりん	
			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])
			わかめスープ					○ 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	

1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 7 水	643	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 卵 乳 大豆 小麦])	
			コンタミの除去はできません						
			コールスロー						○ キャベツ 人参 とうもろこし 酢 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 油 食塩 こしょう
	2.5		カレーシチュー					○ 牛肉 食塩 玉葱 じゃがいも にんじん 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)	
			除去食: カレーフレークの除去						
1 8 木	636	ごはん 牛乳	焼きはた					☆ハタハター夜干し(ハタハタ 食塩 酸化防止剤)	
			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】 三温糖 ごま油【ごま】 食塩	
			炒り豆腐					○ 豆腐【大豆】 豚肉 玉葱 人参 れんこん水煮(れんこん 酢酸 ビタミンC) こんにゃく さやいんげん 干しいたけ 酒 三温糖 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩	
	2.0	いよかんゼリー					☆伊予柑フレッシュ(伊予柑・シラップづけ 砂糖 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 乳酸カルシウム 増粘多糖類 酸味料 ビタミンC クエン酸鉄ナトリウム 香料)		
1 9 金	607	ごはん 牛乳	あじフライ ※除去食できません					○ ☆アジフライ(アジ 生パン粉【小麦 大豆】 バッター粉(小麦粉【小麦】 でん粉 小麦たん白【小麦】) 食塩 白コショウ) 油	
			昆布あえ					○ 白菜 小松菜 人参 塩昆布(昆布 しょうゆ【小麦 大豆】 たんぱく加水分解物【大豆】 砂糖 昆布エキス 食塩 アミノ酸等) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】	
			2.1	呉汁					大根 人参 里芋 油揚げ【大豆】 ねぎ 大豆ペースト【大豆】 煮干し(いわし) みそ【大豆】

# 1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 2 月	632	ごはん 牛乳	さばのみそ煮					☆さばのみそ煮(さば【さば】 でん粉 みそ【大豆】 砂糖 発酵調味料)
			ごま酢あえ					○ キャベツ 小松菜 人参 ごま 酢 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 ごま油【ごま】 食塩
			2. 2 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 でんぷん
2 3 火	612	ごはん 牛乳	豚肉の生姜炒め					○ 豚肉 たけのこ水煮(たけのこ 酸味料) もやし 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
			らっきょうサラダ					○ あごちくわ(とびうお 馬鈴薯澱粉 食塩 調味料(アミノ酸等)) らっきょうづけ(らっきょう らっきょう酢(砂糖 穀物酢 食塩 還元水あめ 昆布エキス 酵母エキス とうがらし) 【コンタミ:大豆】) キャベツ 人参 三温糖 食塩 こしょう うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 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)
			2. 4 中華スープ					○ 肉団子(鶏肉【鶏肉】 たまねぎ 粒状植物性たん白【大豆】 砂糖 食塩 しょうがペースト 香辛料 にんにくペースト 揚げ油(なたね油) 加工デンプン ピロリン酸第二鉄) かぶ 人参 しめじ 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) 食塩 こしょう うすくちしょうゆ【小麦 大豆】
2 4 水	597	ごはん 牛乳	焼きかれい					☆かれい一夜干し(かれい 食塩)
			おひたし					○ 小松菜 白菜 人参 かつおぶし こいくちしょうゆ【小麦 大豆】
			油揚げのみそ汁					豚肉 油揚げ【大豆】 玉葱 人参 ねぎ わかめ だし昆布 みそ【大豆】
			2. 3 おむすびのり				△ △	☆焼のり(あまのり 【コンタミ:のりはえび、かにの生息する海域で採取したものを使用】)

コンタミの除去はできません

# 1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 5 木		ごはん 牛乳	ビビンバ					○ 牛肉 豚肉 玉葱 人参 わらび(わらび 酸化防止剤(ビタミンC) PH調整剤) にんにく こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 ごま油【ごま】 食塩
			ナムル					○ ほうれん草 もやし 人参 ごま こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 ごま油【ごま】
			2.5	キムチチゲ				
2 6 金		ごはん 牛乳	きのこのソースのハンバーグ ※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】 加工デンプン トレハロース 増粘多糖類 貝カルシウム) きのこ水煮(しいたけ えのき 茸 やなぎまつたけ エリンギ クエン酸) 酒 三温糖 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 でんぷん
			ブロッコリーサラダ					キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし サウザンドレッシング(食用植物油 醸造酢 糖類(水あめ 砂糖) トマトケチャップ ピクルス 食塩 にんじんエキス 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) 食塩
			ぼたん汁					猪肉 さつまいも 小松菜 大根 ねぎ 人参 酒 だし昆布 みそ【大豆】
			2.5	二十世紀梨ゼリー				
2 9 月		ごはん 牛乳	銀鮭の西京焼き					☆境港サーモン西京漬け(銀鮭【さけ】 西京みそ【大豆】 食塩)
			はまっこサラダ					○ あごちくわ(とびうお 馬鈴薯澱粉 食塩 調味料(アミノ酸等)) キャベツ きゅうり 人参 ねぎ 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 加工澱粉 増粘多糖類 調味料(アミノ酸) 香辛料抽出物)
			2.2	かに汁				△ ○ △ 紅ズワイガニ(かに【かに】 調味液(食塩 甘味料(ソルビトール) 酸味料 調味料(アミノ酸) 酸化防止剤(ビタミンC)) 【コンタミ:小麦 えび さけ さば 大豆】) 大根 ねぎ 酒 だし昆布 みそ【大豆】

除去食: かにの除去

コンタミの除去はできません

# 1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 0 火	737	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)
			からあげ					鶏肉 生姜 食塩 酒 でんぷん 油
			ポテトサラダ					○ じゃがいも 人参 キャベツ 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)) 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
			コーンスープ					○ 小松菜 玉葱 人参 しめじ とうもろこし 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 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 ブドウ色素)	
3 1 水	634	ごはん 牛乳	さんまの生姜煮					○ ☆さんま生姜煮(さんま 砂糖 しょうゆ【小麦 大豆】 本みりん でん粉(馬鈴薯) 生姜 食塩 【コンタミ:さけ さば ごま】)
			きんぴらごぼう					○ 牛肉 ごぼう れんこん水煮(れんこん 酢酸 ビタミンC) 人参 枝豆【大豆】 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 ごま油【ごま】
	2.2	かぶのみそ汁					油揚げ【大豆】 かぶ 人参 ねぎ 小松菜 煮干し(いわし) だし昆布 みそ【大豆】	