

12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 金	603	ごはん 牛乳	焼きあじ					☆開きあじの一夜干し(まあじ 食塩 酸化防止剤)	
			のりあえ コンタミの除去はできません			△	△	○	ほうれん草 白菜 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】
			高野豆腐の含め煮					○	鶏肉 高野豆腐(大豆【大豆】 豆腐用凝固剤 重曹 消泡剤製剤【大豆】) 玉葱 人参 こんにゃく れんこん(れんこん 酢酸 ビタミンC) 枝豆(枝豆【大豆】 食塩) 三温糖 みりん こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 食塩
4 月	649	ごはん 牛乳	米粉チキンカツ コンタミの除去はできません				△	☆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	
			ごぼうサラダ					○	ごぼう こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 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
			つみれ汁						いwash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 生姜 酵母エキス) 大根 人参 ねぎ だし昆布 みそ【大豆】
5 火	592	ごはん 牛乳	プルコギ				○	牛肉 食塩 玉葱 わらび(わらび 酸化防止剤(ビタミンC) pH調整剤) 人参 すりおろしりんご(りんご【りんご】 酸化防止剤(ビタミンC)) 生姜 にんにく こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 コチジャン(米みそ【大豆】 水あめ 麦芽エキス 米こうじ調味料 唐辛子 砂糖 食塩 酵母エキス) みりん 酒 三温糖 酢 ごま油【ごま】	
			ナムル					○	もやし 小松菜 とうもろこし こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 ごま油【ごま】 食塩
			わかめスープ					○	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) 白菜 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) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 こしょう
	2.2		ももゼリー				☆ももゼリー(ももシラップ漬け【もも】 砂糖 水溶性食物繊維 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料 ビタミンC 乳酸Ca 香料 クエン酸鉄Na)		

日 曜	(小学校 中学生年)	献立名	卵	乳	えび	かに	小麦	使用材料名	
	エネルギー(kcal)								
	塩分(g)								
6 水	601	ごはん 牛乳	鮭の塩焼き					☆鮭の塩焼き(さけ【さけ】 食塩)	
			れんこんの甘酢あえ					○ キャベツ 人参 れんこん(れんこん 酢酸 ビタミンC) こんぶ 酢 三温糖 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩	
			芋煮					○ 牛肉 豚肉 里芋 大根 人参 こんにゃく 枝豆(枝豆【大豆】 食塩) 厚揚げ(豆乳【大豆】 でんぷん トレハロース ぶどう糖 植物油脂 (なたね) 豆腐用凝固剤) 干し椎茸 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 食塩	
7 木	642	ごはん 牛乳	ミートボール ※除去食できません					○ ☆ミートボール(鶏肉【鶏肉】 玉葱 パン粉【小麦】 豚肉【豚肉】 豚脂【豚肉】 牛肉【牛肉】 粒状植物性たん白【大豆】 粉末状植物性たん白【大豆】 トマトケチャップ りんごジュース【りんご】 砂糖 しょうゆ【小麦 大豆】 食塩 香辛料 なたね油 加工澱粉 トレハロース 安定剤(増粘多糖類) 調味料(アミノ酸) 着色料(ココア) 貝カルシウム 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 しょうゆ【小麦 大豆】 食酢 植物油【ごま】 増粘剤(加工澱粉 キサンタンガム) カラメル色素)	
			いかのサラダ					○ いか キャベツ 人参 酢 三温糖 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 こしょう 油	
			白ねぎポトフ コンタミの除去はできません	△	△				○ 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 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: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】 ミックスビーンズ(大豆【大豆】 手亡 金時豆) 玉葱 人参 じゃがいも かぶ ねぎ 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】
8 金	697	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】
			きびなごの天ぷら ※除去食できません コンタミの除去はできません	△	△	△			○ ☆きびなご天ぷら(きびなご 小麦粉【小麦】 菜種油 パーム油 澱粉 乾燥パン粉【小麦】 しょうゆ【小麦 大豆】 食塩 大豆粉【大豆】 酵母エキス 膨張剤 増粘多糖類 【コンタミ:卵 乳 えび いか ゼラチン ごま さば】) 油
			ひじきの炒り煮						○ 鶏肉 ひじき 切り干し大根 こんにゃく 人参 さやいんげん こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 食塩
			なめこ汁						なめこ 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) 白菜 人参 ほうれん草 だし昆布 煮干し(いわし) みそ【大豆】
			干し芋 コンタミの除去はできません				△	△	☆ほしいも(さつまいも 【コンタミ:えび 小麦 いか 大豆 ごま])

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 月	633	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 本みりん 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】)		
			千草あえ コンタミの除去はできません	△	△				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 香辛料(ペパー オニオン グリーンペパー) 酵母エキス 【コンタミ:卵 乳 小麦 鶏肉 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 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩 ごま油【ごま】	
			いももち汁					○	いももち(じゃがいも 加工澱粉 馬鈴薯澱粉 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 火	633	ごはん 牛乳	五目たまご焼き ※除去食できません	○				○	☆五目たまご焼き(鶏卵【卵】) かつおだし汁【小麦】 鶏肉【鶏肉】 人参 たけのこ 砂糖 澱粉(馬鈴薯 とうもろこし) もずくしょうゆ【小麦 大豆】 みりん 食酢【りんご】 椎茸 食塩 ひまわり油 酵母エキス)	
			ごまあえ						○	ほうれん草 白菜 人参 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 ごま
			給食おでん コンタミの除去はできません	△	△	△	△	○	牛肉 豚肉 がんもどき(豆腐【大豆】 豆腐用凝固剤 粉状大豆たん白【大豆】 なたね油 人参 澱粉) こんにゃく さつまあげ(助宗たらしり身 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 菜種白絞油 【コンタミ:卵 乳 小麦 えび かに】) 大根 里芋 人参 さやいんげん 三温糖 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 食塩	
1 3 水	644	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)	
			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)	
	2.7	ブロッコリーサラダ							ブロッコリー キャベツ 人参 ノンエッグマヨネーズ(食用植物油 脂(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) 食塩	
		キムチスープ					○	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) 豚肉 玉葱 ねぎ もやし 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) 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		

日 曜	(小学校 中学生年) 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 4 木	671	ごはん 牛乳	わかどりのからあげ					鶏肉 生姜 食塩 酒 でんぷん 油	
			梅風味あえ					○ えのきたけ キャベツ 人参 小松菜 梅肉(干し梅 塩 しそ 穀物酢【コンタミ:大豆】 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖	
			2.2	さつまいものみそ汁					油揚げ【大豆】 さつまいも かぶ 人参 ねぎ 煮干し(いわし) だし 昆布 みそ【大豆】
1 5 金	620	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						
			大根サラダ					○ 大根 キャベツ 人参 茎わかめ 韓国ナムルドレッシング(醸造酢 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 食用植物油脂【ごま】 たん白加水分解物【大豆 鶏肉 豚肉】 しょうゆ【小麦 大豆】 食塩 香味食用油 調味料(アミノ酸等) 酒精 にんにく ごま【ごま】 昆布エキスパウダー こしょう 増粘剤(キサンタンガム)) 食塩	
2.2	カレーシチュー					○ 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)			
除去食：カレーフレークの除去									
1 8 月	622	ごはん 牛乳	おろしハンバーグ					○ ☆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 りんごピューレー【りんご】 さとう 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) 大根 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 みりん	
			※除去食できません						
			海藻サラダ					○ 海藻ミックス(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 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	
2.7	チンゲンサイのスープ					○ 鶏肉 玉葱 人参 チンゲンサイ 食塩 こしょう うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 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)			

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 火	666	ごはん 牛乳	赤がれいの南蛮漬け					○ ☆アカガレイ唐揚げ用(あかがれい でんぷん 食塩) 油 三温糖 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酢
			かおりあえ					○ ささみフレーク(鶏肉【鶏肉】 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】
			浜のいも汁					
2 0 水	746	牛乳	コーンピラフ					ごはん 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 ローレル) 食塩
			照り焼きチキン					○ ☆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 米澱粉 食塩 香辛料(ガーリック ジンジャー ホワイトペパー))
			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 玉葱)) キャベツ 人参 水菜 酢 食塩 こしょう うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 油
	3. 2	きのこのクリームスープ	きのこのクリームスープ	△	○			○ ポークウインナー(豚肉【豚肉】 澱粉(タピオカ 馬鈴薯 コーン) 発酵調味料 砂糖 食塩 ペパー オニオン ガーリック メース【コンタミ:卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 牛肉 りんご もも オレンジ ごまゼラチン】) 玉葱 人参 じゃがいも しめじ 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)【大豆】 香料 ) 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 ローレル) 食塩 こしょう
クリスマスデザート							○ ☆米粉のカップケーキ(豆乳【大豆】 米粉 砂糖 ショートニング 植物油脂 還元水あめ 調整豆乳粉末【大豆】 粉あめ いちご 水あめ 澱粉 いちご加工品 麦芽糖 加工澱粉 乳化剤 粗製海水塩化マグネシウム 膨張剤 香料 着色料 酸味料 増粘剤 ピロリン酸鉄	

除去食：ベシャメルソースの除去

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 1 木	620	ごはん 牛乳	さばの塩焼き					☆塩さば(さば【さば】 食塩)
			卵の花いり					○ 鶏肉 おから【大豆】 こんにゃく ごぼう 人参 ねぎ こいくちしょうゆ 【小麦 大豆】 酒 三温糖 食塩 油
			もずくのすまし汁 コンタミの除去はできません				△ △	○ 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]) 白菜 人参 干し椎茸 ほうれ ん草 だし昆布 かつおぶし うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩
2 2 金	638	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】 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 しょうゆ【小麦 大豆】 砂糖 水あめ 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】
			ほうとう汁 除去食: うどんの除去					○ うどん(小麦粉【小麦】 食塩) 鶏肉 油揚げ【大豆】 かぼちゃ 白菜 ねぎ だし昆布 酒 みそ【大豆】
2 5 月	601	ごはん 牛乳	焼肉炒め					○ 牛肉 豚肉 酒 食塩 玉葱 もやし 人参 なら すりおろしりんご(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】 三温糖 みりん 酢 油
			白ねぎスープ					○ 肉団子(鶏肉【鶏肉】 玉葱 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 なたね油 加工澱粉 ピ ロリン酸第二鉄) 白菜 人参 ねぎ えのき茸 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】
			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) カクテルゼリー(砂糖・ぶどう糖果糖液糖 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(濃縮還元)【も も】 砂糖 ワイン 紅麴色素 ブドウ色素 豆乳【大豆】)