

### 3月分詳細献立表

| 日 曜 | (小学校中学年)<br>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 木 | 693                     | ごはん<br>牛乳      | チキンフランク        | △         | △           |    |    | ☆チキンフランク(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: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】) |   |  |
|     |                         |                | ひじきとツナの<br>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))<br>キャベツ 人参 ひじき 酢 三温糖 食塩 こしょう うすくちしょうゆ<br>【小麦 大豆】油                            |   |  |
|     |                         |                | 2.8            | カレーシチュー   |             |    |    |  | ○豚肉 牛肉 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 |                |           |             |    |    |  |   |  |
| 2 金 | 654                     | 牛乳             | ちらしずし          |           |             |    |    | ○ごはん たきこみちらしずしの素(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 干し椎茸 しょうゆ【小麦 大豆】 みりん 醸造調味料)                              |   |  |
|     |                         |                | 銀鮭の塩焼き         |           |             |    |    | ☆塩銀鮭(銀鮭【さけ】 食塩)  |   |  |
|     |                         |                | 菜の花のごまあえ       |           |             |    |    | ○菜の花 とうもろこし キャベツ 人参 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】<br>ごま  |   |  |
|     |                         |                | 2.4            | 手まり麩のすまし汁 |             |    |    |  | ○手まり麩(小麦たん白【小麦】 もち米粉 小麦粉【小麦】 食塩 着色料(紅麴 くちなし) 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) えのき茸 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】)   |  |
|     |                         |                |                |           | 除去食：手まり麩の除去 |    |    |  |   |  |
| 2.4 |                         | 牛乳             | ひしもち           |           |             |    | △  | ☆ひしもち(上新粉 砂糖 よもぎ 食塩 酵素(大豆由来)【大豆】 加工澱粉 着色料(ビートルレッド)【コンタミ:乳 小麦 くるみ ごま ごまもも りんご】)                                   |   |  |
|     |                         |                | コンタミの除去はできません  |           |             |    |    |  |   |  |
|     |                         |                | 一食刻みのり         |           |             |    |    | △ △  | ☆刻みのり(乾のり【コンタミ:えび かに】)  |  |
|     |                         | コンタミの除去はできません  |                |           |             |    |    |  |   |  |

### 3月分詳細献立表

| 日 曜 | (小学校・中学生年<br>エネルギー(kcal)) | 献 立 名     | 卵                       | 乳 | え<br>び | か<br>に | 小<br>麦 | 使用材料名                                  |   |   |
|-----|---------------------------|-----------|-------------------------|---|--------|--------|--------|--|---|---|
|     | 塩分(g)                     |           |                         |   |        |        |        |  |   |   |
| 5 月 | 699                       | 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) |   |   |
|     |                           |           | ハンバーグ<br>※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 リンゴピューレー【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) 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 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 |   |
|     |                           |           | ごぼうサラダ<br>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】 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】) 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 |
|     |                           |           | コンソメスープ                 |   |        |        |        |  | ○   | 鶏肉 どうもろこし 人参 玉葱 ほうれん草 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 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】  |
|     |                           |           | お祝いゼリー                  |   |        |        |        |  |   | ☆お祝いゼリー(いちご いちご果汁(濃縮還元) 砂糖 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 ぶどう糖 植物油脂 豆乳【大豆】 水あめ 大豆粉【大豆】 ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料 紅麴色素 乳化剤【大豆】 香料 安定剤(増粘多糖類) pH調整剤 ピロリン酸第二鉄)  |
| 6 火 | 637                       | ごはん<br>牛乳 | あじの竜田揚げ                 |   |        |        |        | ○                                      | ☆あじの竜田揚げ(あじ 馬鈴薯澱粉 しょうゆ【小麦 大豆】 醗酵調味料) 油  |   |
|     |                           |           | 昆布あえ                    |   |        |        |        |  | ○   | 塩焼き昆布(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)) 小松菜 もやし 人参 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】  |
|     |                           |           | 肉じゃが                    |   |        |        |        |  | ○   | 牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 こんにゃく 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) 枝豆(枝豆【大豆】 食塩) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 食塩   |
| 7 水 | 627                       | ごはん<br>牛乳 | 豚肉の生姜炒め                 |   |        |        |        | ○                                      | 豚肉 食塩 たけのこ(たけのこ 酸味料) もやし 小松菜 生姜 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】 みりん 三温糖   |   |
|     |                           |           | わかめサラダ                  |   |        |        |        |  | ○   | わかめ キャベツ 人参 ささみフレーク(鶏肉【鶏肉】 米油 チキンブイヨン【鶏肉】 食塩) 酢 三温糖 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 こしょう ごま油【ごま】   |
|     |                           |           | いももちのみそ汁                |   |        |        |        |  |   | 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) 玉葱 人参 ねぎ 煮干し(いわし) だし昆布 みそ【大豆】   |
|     |                           |           | 黒糖大豆                    |   |        |        |        |  |   | ☆黒糖大豆(大豆【大豆】 黒糖【コンタミ:ごま])   |

### 3月分詳細献立表

| 日 曜   | (小学校中学年)<br>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)                   |  |      |   |    |     |    |  |
| 8 木   | ごはん<br>牛乳               | さばの塩焼き   |      |   |    |     |    | ☆塩さば(さば【さば】 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  |
|       |                         | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">ようかいキムチ<br/>スープ</div><br>除去食：ワントン皮の除去 |      |   |    |     |    |  |
| 9 金   | 牛乳                      | 玄米入りごはん △△△△△<br>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】   |
|       |                         | 米粉チキンカツ △△<br>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】 ベパー 加工澱粉 増粘剤(加工澱粉)【コンタミ:卵 乳 小麦 豚肉 ごま】) 油   |
|       |                         | ひじきの炒り煮  |      |   |    |     |    | ○ 油揚げ【大豆】 ひじき ごぼう 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   |
|       |                         | かす汁  |      |   |    |     |    | 鮭つみれ(さけ【さけ】 たら 増粘剤(加工澱粉) 植物油脂 食塩 清酒 砂糖 酵母エキス) 大根 白菜 人参 ほうれん草 ねぎ だし 昆布 酒粕(米 米こうじ 醸造用アルコール) みそ【大豆】   |
|       |                         | 3. 1   | ごぶづけ |   |    |     |    |  |
| 1 2 月 | ごはん<br>牛乳               | ねぎたま焼き<br><b>※除去食できません</b>   |      |   |    |     |    | ○ ☆ねぎ入り卵焼き(鶏卵【卵】 白ねぎ 砂糖 食塩 蜂蜜 かつおだし しょうゆ【小麦 大豆】 昆布だし みりん たん白加水分解物 醸造酢 コーンスターチ)   |
|       |                         | ナムル<br>コンタミの除去はできません   |      |   |    | △ △ |    | ○ ほうれん草 もやし 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】 食塩 ごま油【ごま】   |
|       |                         | マーボードウフ  |      |   |    |     |    | ○ 牛肉 豚肉 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 干し椎茸 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)) |

### 3月分詳細献立表

| 日 曜      | (小学校中学年)<br>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 3<br>火 |                         | ごはん<br>牛乳 | さんまのみそ煮                |   |    |    |    | ☆さんまゆず味噌煮(さんま みそ【大豆】 砂糖 本みりん ゆずペースト 米粉 食塩 【コンタミ:さけ さば ごま】)   |   |
|          |                         |           | はまっこサラダ                |   |    |    |    | ○ いか あごちくわ(飛魚 馬鈴薯澱粉 食塩 調味料(アミノ酸)) キャベツ 人参 ねぎ 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) 酢 食塩 こしょう 三温糖 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】  |   |
|          |                         |           | 吉野汁                    |   |    |    |    | ○ 鶏肉 小松菜 人参 もやし うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 だし昆布 食塩 酒 でんぷん   |   |
|          |                         |           | 味付けのり<br>コンタミの除去はできません |   |    |    | △  | △  | ☆味付けのり(乾のり 砂糖 しょうゆ【大豆】 風味だし(鰹) 風味だし(昆布) 食塩 水あめ(コーンスターチ) 馬鈴薯澱粉 甘藷澱粉 【コンタミ:えび・さば・小麦】)   |
| 1 4<br>水 |                         | ごはん<br>牛乳 | キーマカレー                 |   |    |    |    | 牛肉 豚肉 大豆 玉葱 とうもろこし 枝豆(枝豆【大豆】 食塩) にんにく 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 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) カレー粉(ターメリック コリアンダー クミン フェネグリーク こしょう 赤唐辛子 ちんぴ その他香辛料) 食塩 |   |
|          |                         |           | ミモザサラダ<br>除去食：炒り卵の除去   |   |    |    |    | ○  | ○ 炒り卵(鶏卵【卵】) 上新粉 砂糖 澱粉 植物油【大豆】 食塩 醸造酢) キャベツ ブロッコリー 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             |
|          |                         |           | ほうれん草のスープ              |   |    |    |    | ○  | ○ ほうれん草 鶏肉 白菜 人参 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 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 |
|          |                         |           | 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(増粘多糖類) 酸味料 乳酸Ca 香料 着色料(紅麴色素) クエン酸鉄Na)  |
| 1 5<br>木 |                         | ごはん<br>牛乳 | 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 米澱粉 食塩 香辛料(ガーリック ジンジャー ホワイトペパー))  |   |
|          |                         |           | 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   |   |
|          |                         |           | つみれ汁                   |   |    |    |    |  | いわし 生姜 食塩 でんぷん ねぎ 大根 人参 みそ【大豆】  |
|          |                         |           | ふりかけ<br>コンタミの除去はできません  |   |    |    | △  | △  | ☆ふりかけ(ぶどう糖 砂糖 食塩 鰹節粉 とうもろこし澱粉 デキストリン 酵母エキス 抹茶 味付鰹削り節(鰹削り節 砂糖 食塩 しいたけエキス) のり【のりはえび、かにの生息域で採取】 貝カルシウム セルロース 酸化防止剤(ビタミンE) 【コンタミ:さけ】)                 |

### 3月分詳細献立表

| 日 曜      | (小学校中学年)<br>エネルギー(kcal) | 献 立 名  | 卵 | 乳 | え<br>び | か<br>に | 小<br>麦 | 使用材料名  |
|----------|-------------------------|--|---|---|--------|--------|--------|--|
|          | 塩分(g)                   |  |   |   |        |        |        |  |
| 1 6<br>金 | 647                     | 赤しそごはん   |   |   |        |        |        | ごはん 赤しそ(赤しそ 砂糖 食塩 酵母エキス リンゴ酸)  |
|          |                         | ヒレカツ<br>※除去食できません  |   |   |        |        | ○      | ☆ヒレカツ(豚ヒレ肉【豚肉】 食塩 ぶどう糖 加工澱粉 パン粉【小麦 大豆】 澱粉 大豆粉【大豆】 ラクトール 増粘剤(グアーガム)) 油  |
|          |                         | 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 人参 酢 油 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩 こしょう   |
|          | 3.3                     | 白ねぎスープ<br><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> | △ | △ |        |        | ○      | 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: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】) ねぎ 玉葱 人参 しめじ 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】 |
| 1 9<br>月 | 677                     | 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  |   |   |        |        | ○      | 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 もやし 人参 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩   |
|          | 2.2                     | けんちん汁  |   |   |        |        | ○      | 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) 鶏肉 干し椎茸 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】 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 食塩 ごま油【ごま】  |
| 2 0<br>火 | 648                     | 焼きかれい  |   |   |        |        |        | ☆かれい(かれい 食塩)   |
|          |                         | 卵の花いり  |   |   |        |        | ○      | 鶏肉 おから【大豆】 こんにゃく ごぼう 人参 さやいんげん こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 三温糖 食塩  |
|          | 2.3                     | 浜のいも汁  |   |   |        |        |        | 油揚げ【大豆】 豚肉 さつまいも 人参 大根 ねぎ だし昆布 みそ【大豆】  |

### 3月分詳細献立表

| 日 曜      | (小学校中学年)<br>エネルギー(kcal) | 献 立 名   | 卵 | 乳 | え<br>び | か<br>に | 小<br>麦 | 使 用 材 料 名   |
|----------|-------------------------|---|---|---|--------|--------|--------|---|
|          | 塩分(g)                   |   |   |   |        |        |        |   |
| 2 2<br>木 | 661                     | 焼肉炒め  |   |   |        |        |        | ○ 牛肉 食塩 玉葱 もやし 人参 小松菜 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 酒 酢 油   |
|          |                         | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">白菜のスープ</div><br><div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-top: 5px;">除去食：スープ餃子の除去</div> |   |   |        |        |        | ○ スープ餃子(小麦粉【小麦】 植物油 食塩 大豆粉末【大豆】 豚肉【豚肉】 豚脂肪【豚肉】 しょうゆ【小麦 大豆】 しょうが ねぎ 油 ねぎ) 白菜 人参 ねぎ 中華だし 食塩 こしょう うすくちしょうゆ【小麦 大豆】  |
|          | 2.3                     | 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】) |