

### 4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 2<br>水 | 595                     | ごはん<br>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)  |   |
|          |                         |           | 香りあえ<br><span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">コンタミの除去はできません</span>    | △ | △  |    |    | ○  | もやし 小松菜 人参 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】 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 ごま油【ごま】)                                 |
|          |                         |           | 若竹汁  |   |    |    |    |  | たけのこ(たけのこ 酸味料) わかめ 豆腐(豆乳【大豆】 でん粉(コーンスターチ) 加工でんぷん 塩化マグネシウム) 玉ねぎ 人参 ねぎ だし昆布 かつおぶし うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩  |
| 1 3<br>木 | 639                     | 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)   |   |
|          |                         |           | 米粉チキンカツ<br><span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">コンタミの除去はできません</span> | △ | △  |    | △  | ☆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 菜種油 パーム油 粉末状大豆たん白【大豆】 ペパー 加工澱粉【コンタミ:小麦 卵 乳 豚肉 ごま】 油)                |   |
|          |                         |           | 菜の花あえ  |   |    |    |    |  | 菜の花 とうもろこし キャベツ 人参 かつおぶし こいくちしょうゆ【小麦 大豆】  |
|          |                         |           | さつまいものみそ汁  |   |    |    |    |  | さつまいも 大根 油揚げ【大豆】 人参 ねぎ 煮干し(いわし) だし昆布 みそ【大豆】   |
|          |                         |           | お祝いゼリー   |   |    |    |    |  | ☆白桃フレッシュ(ももシラップづけ【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 酸化防止剤(ビタミンC) クエン酸鉄Na)  |
| 1 4<br>金 | 618                     | ごはん<br>牛乳 | ポークフランク<br><span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">コンタミの除去はできません</span> | △ | △  |    | △  | ☆ポークフランク(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】) |   |
|          |                         |           | 春キャベツの<br>サラダ  |   |    |    |    |  | キャベツ 人参 ブロccoliー 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   |
|          |                         |           | ミネストローネ  |   |    |    |    |  | 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ ミックスビーンズ(黄大豆【大豆】 青大豆【大豆】 手亡豆 金時豆 食塩) 水煮トマト(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) 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 |

| 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 7 月 | 641                     | ごはん<br>牛乳                | いわしの梅煮                  |            |    |     |   | ☆いわしの梅煮(いわし 砂糖 しょうゆ【小麦 大豆】 梅肉 みりん)   |
|       |                         |                          | 千草あえ                    |            |    |     |   | ささみフレーク(鶏肉【鶏肉】 米油 チキンブイヨン【鶏肉】 食塩) 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】   |
|       |                         |                          | 2.5                     | 切り干し大根のみそ汁 |    |     |   |  |
| 1 8 火 | 590                     | ごはん<br>牛乳                | たまご焼き<br>※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 馬鈴薯でん粉 とうもろこしでん粉 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 ひまわり油 酵母エキス)  |
|       |                         |                          | たこの酢の物<br>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 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩  |
|       |                         |                          | 筑前煮<br>コンタミの除去はできません    |            |    |     |   | 鶏肉 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】) たけのこ(たけのこ 酸味料) れんこん(れんこん 酸化防止剤(ビタミンC)) 人参 ごぼう こんにやく さやいんげん しいたけ 油 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 |
|       | 2.3                     | 韓国のり<br>コンタミの除去はできません    |                         |            |    | △ △ | ☆韓国のり(乾のり ごま油【ごま】 食塩【コンタミ:えび かに】)   |  |
| 1 9 水 | 608                     | ごはん<br>牛乳                | あじフライ<br>※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  |
|       |                         |                          | 赤しそあえ                   |            |    |     |   | キャベツ ほうれん草 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                     | わらびのみそ汁<br>コンタミの除去はできません |                         |            |    | △ △ | △ 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】) 豚肉 油揚げ【大豆】 人参 ねぎ 煮干し(いわし) だし昆布 みそ【大豆】  |  |
| 2 0 木 | 624                     | ごはん<br>牛乳                | シューマイ<br>※除去食できません      |            |    |     |   | ☆ポークしゅうまい(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)   |
|       |                         |                          | 鶏の甘酢炒め                  |            |    |     |   | 鶏肉 生姜 チンゲンサイ キャベツ 人参 酢 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 でんぷん 油  |
|       | 2.1                     | 中華スープ                    |                         |            |    |     | もやし わかめ しいたけ 人参 ねぎ 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) |  |

| 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)                   |                    |                            |   |    |    |   |  |
| 2 1<br>金 | 682                     | 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】   |
|          |                         |                    | カレーシチュー<br>除去食: カレーフレークの除去 |   |    |    |   | 牛肉 豚肉 食塩 玉ねぎ じゃがいも 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)) 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        |
|          |                         | 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 小松菜 人参 とうもろこし 酢 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 こしょう 油 |  |
|          | 2.3                     | ヨーグルト<br>※除去食できません |                            |   |    |    | ☆ヨーグルト(生乳【乳】 砂糖 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]))             |  |
| 2 5<br>火 | 646                     | ごはん<br>牛乳          | 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】 加工でんぷん 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 |
|          |                         |                    | ごぼうサラダ                     |   |    |    |   | ごぼう こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 ひじき キャベツ 人参 ごまドレッシング(食用植物油【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 玉ねぎ 人参 小松菜 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 香辛料(セリ ローレル)) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 こしょう                      |
| 2 6<br>水 | 686                     | ごはん<br>牛乳          | さばの塩焼き                     |   |    |    |   | 塩さば(さば【さば】 食塩)   |
|          |                         |                    | のりあえ<br>コンタミの除去はできません      |   |    |    | △ △   | 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】 キャベツ ほうれん草 人参 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】   |
|          |                         |                    | 炒り豆腐                       |   |    |    |   | 豆腐【大豆】 豚肉 玉ねぎ 人参 れんこん(れんこん 酸化防止剤(ビタミンC)) さやいんげん しいたけ 酒 三温糖 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 油  |

| 日 曜     | (小学校中学年)    | 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)  |
| 27<br>木 | 575         | ごはん<br>牛乳 | プルコギ                    |   |    |    |  | 牛肉 食塩 こしょう 玉ねぎ ごぼう 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<br>コンタミの除去はできません    |   |    | △  | △  | ○   | もやし 小松菜 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 食塩 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 ごま油【ごま】  |
|         |             |           | もずくスープ<br>コンタミの除去はできません |   |    |    |  |   | 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】) 豆腐(豆乳【大豆】 でん粉(コーンスターチ) 加工でんぷん 塩化マグネシウム) ねぎ 人参 しめじ 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 |
|         | 2.4         | ふりかけ      |                         |   |    |    | ☆ふりかけ(広島菜 京菜 大根菜 煎り米 砂糖 うるちひえ でん粉(コーンスターチ) とうもろこしフレーク トマトフレーク(でん粉 デキストリン トマトペースト 食物繊維 砂糖 その他) キヌア 乾燥 マッシュポテト 食塩 モロヘイヤ粉末 還元水あめ 酵母エキス かぼちゃ粉末 昆布エキス 鰹削り節粉末 加工でん粉 カロチン色素 |   |  |
| 28<br>金 | 674         | ごはん<br>牛乳 | はまちの南蛮漬け                |   |    |    |  | はまち角切り(はまち 馬鈴薯澱粉) 油 酢 こいくちしょうゆ【小麦大豆】 三温糖  |  |
|         |             |           | 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 かつおぶし  |  |
|         | 2.2         | 筍のみそ汁     |                         |   |    |    | たけのこ(たけのこ 酸味料) 豚肉 油揚げ【大豆】 玉ねぎ 人参 ねぎ だし昆布 みそ【大豆】  |   |  |