

3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
1 金	605	鶏の照り焼き						○ ☆もも照り焼き(鶏肉【鶏肉】 砂糖 しょうゆ【小麦 大豆】 みりん 米でん粉 食塩 香辛料(ガーリック ジンジャー ホワイトペパー))
		のりあえ コンタミの除去はできません				△	△	○ 白菜 ほうれん草 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】
		いわしの つみれ汁						
	2.1	干し芋 コンタミの除去はできません					△	△ ☆干し芋(さつまいも【コンタミ:いか えび 大豆 ごま 小麦】)
4 月	656	散らし寿司 ※除去食できません						○ ごはん 炊飯用ちらしずしの素(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 干しいたけ しょうゆ【小麦 大豆】 みりん 醸造調味料)
		銀鮭の塩焼き						☆境港サーモン塩切身(銀鮭【さけ】 食塩)
		菜の花あえ						○ 菜の花 スイートコーン キャベツ 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 酵母エキスパウダー 乳化剤 増粘剤(キサンタンガム))
		豆腐のすまし汁						○ 豆腐(豆乳【大豆】 コーンスターチ 加工澱粉 凝固剤(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
		ひしもち						☆ひし餅(もち粉 砂糖 食塩 粉末よもぎ 澱粉 酵素【大豆】 着色料(ビートレッド) 加工デンプン)
	3.0	刻みのり コンタミの除去はできません					△	△ ☆刻みのり(乾のり【コンタミ:えび かに】)

3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)
5 火	803	ごはん 牛乳						ささみカツ △△ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">コンタミの除去はできません</div>	☆ポテトとお米のささみカツ(鶏肉【鶏肉】 馬鈴薯 米パン粉 食塩 香辛料 でん粉 植物繊維 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】 香辛料(ペパー) 加工でん粉 増粘剤【コンタミ:小麦 卵 乳 豚肉 ごま】) 油
								フレンチサラダ	○キャベツ 人参 小松菜 酢 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩 こしょう 油
								<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">ハヤシシチュー</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">除去食：ハヤシフレークの除</div>	○豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 大豆水煮(大豆【大豆】 食塩) ハヤシフレーク(小麦粉【小麦】 豚脂 砂糖 食塩 ブラウンルウ【小麦 豚肉】 トマトパウダー でんぶん 粉末ソース【小麦 大豆】 トマト調味料 カラメル パプリカ色素 加工デンプン 調味料(アミノ酸等) 酸味料) 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 玉ねぎ 香辛料) ウスターソース(トマト 玉ねぎ 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) 酒
2.4	お祝いゼリー △△ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">コンタミの除去はできません</div>	△ ☆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Ca 香料 着色料 クエン酸鉄Na【コンタミ:小麦 卵 乳】)							
6 水	636	ごはん 牛乳						いわしの梅煮	○ ☆いわしの梅煮(いわし 砂糖 しそ抽出液 しょうゆ【小麦 大豆】 本みりん 梅肉 馬鈴薯でん粉 食塩【コンタミ:さけ さば ごま】)
								卵の花炒り	○ 鶏肉 おから(大豆【大豆】) こんにゃく ごぼう さやいんげん 人参 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 食塩
								豚汁	豚肉 里芋 白菜 玉ねぎ 人参 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) 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)							
7 木	611	ごはん 牛乳						鶏の甘酢炒め ○ 鶏肉 たけのこ水煮(たけのこ 酸味料) 人参 生姜 油 酢 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 食塩 でんぷん
								ごまあえ ○ キャベツ 小松菜 ごま こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖
	1.8	吉野汁 ○ 銀鮭ボール(さけ【さけ】 たら 増粘剤(加工澱粉) 植物油 食塩 清酒 砂糖 酵母エキス) 大根 人参 ねぎ えのきたけ こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 だし昆布 酒 食塩 でんぷん						
8 金	615	牛乳						芋・小豆 洗いす (芋・小豆 ごはん) ごはん 赤飯の素(あずき 食塩 塩化カルシウム) さつまいも 食塩
								水虎の唐揚げ (せいごの唐揚げ) すずき でんぷん 油 イタリアンドレッシング(食用植物油 砂糖 醸造酢 食塩 発酵調味料 玉ねぎ 香味食用油 酵母エキスパウダー 香辛料 トマト 酸味料 増粘剤(加工でん粉 キサンタンガム))
								手長・足長炒り煮 (切干大根の炒り煮) ○ 切干大根 鶏肉 ごぼう さやいんげん 人参 干し椎茸 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 油
	2.4	妖怪 キムチスープ 除去食：タンメンの除去	○ 豚肉 タンメン(小麦粉【小麦】 小麦たん白【小麦】 オニオンパウダー 食塩) こんにゃく キムチ(白菜 大根 唐辛子 にんにく にんじん 長ねぎ 生姜 食塩 砂糖 昆布 酵母エキス) 玉ねぎ もやし たら ごま油【ごま】 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) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩					

3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 1 月	613	ごはん 牛乳	五目たまご焼き ※除去食できません	○					☆五目卵焼き(鶏卵【卵】 かつおだし【小麦】 鶏肉【鶏肉】 人参 たけのこ 砂糖 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)	
			納豆あえ						○	納豆(大豆【大豆】 納豆菌) 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
			じゃぶ煮							○
1 2 火	613	ごはん 牛乳	さわらの塩麴焼き						☆さごし塩麴漬け(さごし もち米 麴 塩 昆布だし カツオだし)	
			ブロッ昆布						○	ブロッコリー 大根 塩昆布(昆布 しょうゆ【大豆 小麦】 たんぱく加水分解物【大豆】 砂糖 昆布エキス 食塩 酸味料(アミノ酸等)) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 ごま油【ごま】 食塩
			みそ煮込み ラーメン		△	△				○
除去食：ラーメンの除		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 3 水	680	ターメリックライス						ごはん ターメリックパウダー
		キーマカレー						豚肉 牛肉 ミックスビーンズ(大豆【大豆】 手亡 金時豆) 玉ねぎ 人参 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 玉ねぎ 香辛料) ウスターソース(トマト 玉ねぎ 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 フェンネル フェヌグリーク ナツメグ 陳皮 ブラックペパー ジンジャー デイル クローブ アニスシード シナモン カルダモン ガーリック 唐辛子 タイム セロリシード スターアニス アジワン ローリエ セージ ローズマリー タラゴン) 食塩
		らっきょうサラダ						らっきょう漬け(らっきょう 砂糖 穀物酢 食塩 還元水あめ 昆布エキス 酵母エキス 赤唐辛子 【コンタミ:大豆】) キャベツ 人参 海藻サラダ(茎わかめ わかめ 白とさか 昆布 赤とさか 【コンタミ:わかめは、えび かにの生息域で採取しています】) ナムドレッシング(醸造酢 糖類(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】 こんぶエキスパウダー こしょう 増粘剤(キサンタンガム))
	2.5	白ねぎスープ					鶏肉 ねぎ 小松菜 しめじ 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(セロリ ローレル)) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 こしょう	
1 4 木	622	豚肉の甘辛炒め						豚肉 酒 食塩 玉ねぎ れんこん水煮(れんこん 酢酸 ビタミンC) 人参 ごま にんにく 生姜 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 みりん 酢 三温糖 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) ごま油【ごま】
		赤しそあえ						小松菜 キャベツ 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】
	1.5	手まり麩のすまし汁					手まり麩(小麦グルテン【小麦】) もち米粉 食塩 くちなし黄 くちなし青 くちなし紅麴) 豆腐(豆乳【大豆】) コーンスターチ 加工澱粉 凝固剤(塩化マグネシウム)) 人参 ねぎ えのきたけ だし昆布 かつおぶし うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩	

コンタミの除去はできません

手まり麩のすまし汁

除去食：手まり麩の除

3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
1 5 金	650	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)
		ハムステーキ	△	△			△	☆ハムステーキ(鶏肉【鶏肉】 豚肉【豚肉】 豚脂【豚肉】 でん粉 発酵調味料 砂糖 食塩 香辛料(パプリカ ペパー ナツメグ メース ガーリック オニオン) 【コンタミ:小麦 卵 乳 大豆 牛肉 りんご もも オレンジ ごま ゼラチン】)
		コンタミの除去はできません						
	ポテトサラダ							じゃがいも ミックスビーンズ(大豆【大豆】 手亡 金時豆) 人参 きゅうり 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 加工デンプン 増粘多糖類 アミノ酸 香辛料抽出物) 三温糖 食塩 こしょう
	2.7	安納芋のムース	△	△			△	☆安納芋のプリン(安納芋ペースト 豆乳加工食品【大豆】 砂糖 ぶどう糖 果糖ぶどう糖液糖 グラニュー糖 メープルシロップ でん粉 ゲル化剤 加工デンプン 香料 炭酸Ca 着色料(アナトー カラメル) 乳化剤 pH調整剤 セルロース ピロリン酸鉄 塩化マグネシウム 【コンタミ:小麦 卵 乳】)
1 8 月	637	あじフライ						○ ☆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 白こしょう) 油
		千草あえ	△	△			○	チキンハム(鶏肉【鶏肉】 でん粉 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 小松菜 人参 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩 ごま油【ごま】
	コンタミの除去はできません							
	2.1	浜の芋汁						さつまいも 豚肉 玉ねぎ 油揚げ【大豆】 ねぎ ごぼう だし昆布 みそ【大豆】
2 0 水	617	酢豚						○ 豚肉 生姜 酒 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 でんぷん 油 玉ねぎ 人参 たけのこ水煮(たけのこ 酸味料) ピーマン 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 玉ねぎ 香辛料) 酢 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 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
		フルーツヨーグルト					○	黄桃ダイスシロップ漬(黄桃【もも】 砂糖 クエン酸 酸化防止剤(ビタミンC)) りんごシロップ漬(りんご 砂糖混合異性化液糖 酸化防止剤(ビタミンC) 酸味料) 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】)
	除去食：ヨーグルトの除去							
	1.7	春雨スープ					○	豆腐(豆乳【大豆】 コーンスターチ 加工澱粉 凝固剤(塩化マグネシウム)) もやし ねぎ 小松菜 春雨(甘藷でん粉 馬鈴薯でん粉) 干し椎茸 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