

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)									
3月	622	ごはん 牛乳	ミートボール					☆肉団子(鶏肉【鶏肉】 玉ねぎ 豚脂【豚肉】 豚肉【豚肉】 粒状植物性たん白【大豆】 大豆【大豆】 粉末状植物性たん白【大豆】 ドロマイト 砂糖 食塩 米パン粉 しょうがペースト 香辛料 にんにくペースト 酵母エキス なたね油 加工デンプン セルロース ピロリン酸第二鉄 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 しょうゆ【大豆】 清酒 ソテオニオン みりん 三温糖 食酢 液状混合調味料 ウスターソース (トマトピューレ) 増粘剤(キサンタンガム) カラメル色素)		
			コールスロー サラダ					○	キャベツ 人参 とうもろこし 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 加工デンプン 増粘多糖類 アミノ酸 香辛料抽出物) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩 こしょう	
		2.1	冬野菜のポトフ コンタミの除去はできません	△△				△	ウインナー(鶏肉【鶏肉】 コーン油 でん粉 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:小麦 卵 乳 大豆 牛肉 豚肉 りんご もも オレンジ ごま ゼラチン】) 里いも かぶ 人参 ねぎ 小松菜 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)) 食塩 こしょう	
4火	625	ごはん 牛乳	ホイコーロー					○	豚肉 酒 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】 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 みそ【大豆】 三温糖 みりん でんぷん	
			アップルソース あえ							すりおろしりんご(りんご【りんご】 酸化防止剤(ビタミンC)) 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) 黄桃ダイスシロップ漬け(黄桃【もも】 砂糖 クエン酸 酸化防止剤(ビタミンC)) みかんシロップ漬け(みかん 砂糖 クエン酸 酸化防止剤(ビタミンC) 糖転移ビタミンP)
			2.1	中華スープ					○	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)) 大根 人参 ねぎ 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
5水	627	ごはん 牛乳	ぶりのみそ焼き						☆ぶりみそ焼き(ぶり 米みそ【大豆】 砂糖 みりん風調味料 ひ志お(大豆【大豆】 大麦 酸糖化水飴 オリゴ糖 食塩))	
			のり酢あえ コンタミの除去はできません					△△	○	もやし 小松菜 人参 のり(乾のり【コンタミ:えび、かき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】 酢 食塩
			1.8	芋煮					○	里いも 豚肉 大根 人参 こんにゃく 厚揚げ(豆腐【大豆】 豆腐用凝固剤 粉状大豆たん白【大豆】 なたね油 加工でん粉 トレハロース 食物繊維 食塩 ぶどう糖) さやいんげん 干しいたけ こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 食塩

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)									
6 木	656	メンチカツ ※除去食できません						☆メンチカツ(豚肉【豚肉】 たまねぎ パン粉【小麦 大豆】 豚脂【豚肉】 海藻ミネラル 小麦粉【小麦】 砂糖 植物油 食塩 香辛料【小麦 大豆 豚肉】 鉄含有パン酵母 酵母エキス 植物油脂 粉末状植物性たん白【大豆】 大豆食物繊維【大豆】 大豆粉【大豆】 加工デンプン 乳化剤 増粘多糖類) 油		
		ごはん 牛乳 フレンチサラダ コンタミの除去はできません					△	△	○	キャベツ 人参 とうもろこし 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】) 酢 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩 こしょう 油
	1.8	ミネストローネ							鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ミックスビーンズ(大豆【大豆】 手亡金時豆) 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) 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)) 三温糖 食塩 こしょう	
7 金	637	ごはん 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】	
		焼きはた								☆はたはた一夜干し(ハタハタ 食塩 酸化防止剤)
		ひじきの炒り煮							○	鶏肉 ひじき ごぼう こんにゃく さやいんげん 人参 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 三温糖 油
	1.8	はりはり汁							豚肉 切干大根 油揚げ【大豆】 玉ねぎ 人参 ねぎ だし昆布 みそ【大豆】	

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 0 月	611	ごはん 牛乳	ポークフランク	△	△			△	☆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 牛肉 鶏肉 りんご もも オレンジ 大豆 ごま ゼラチン])	
			コンタミの除去はできません							
			大根サラダ						○	大根 人参 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)) 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【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)) 食塩
2.5	ごはん 牛乳	白菜と鶏団子の スープ	△	△			○	ノンフライつくね(鶏肉【鶏肉】 玉ねぎ でん粉 砂糖 食塩 発酵調味料 香辛料(オニオン ペパー ガーリック) 酵母エキス【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】 白菜 人参 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) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 こしょう		
		豆乳ババロア							☆お米のババロア(水あめ 植物油脂 豆乳【大豆】 砂糖 水溶性食物繊維 米粉 大豆粉【大豆】 ゲル化剤(増粘多糖類 加工デンプン) 乳化剤【大豆】 香料 pH調整剤 ピロリン酸第二鉄 うんしゅう みかん果汁(濃縮還元) みかんシラップづけ 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 酸味料)	
1 1 火	625	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 さやいんげん 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						○	小松菜 白菜 人参 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 ごま
			ごぼうの豆乳 みそ汁							豚肉 油揚げ【大豆】 ごぼう 玉ねぎ しめじ ねぎ 無調整豆乳(脱脂大豆【大豆】) だし昆布 みそ【大豆】

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 2 水	602	ごはん 牛乳	銀鮭の塩焼き					☆境港サーモン塩切身(銀鮭【さけ】 食塩)
			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
			のっぺい汁					○ 鶏肉 里いも 大根 人参 ねぎ だし昆布 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 ごま油【ごま】 でんぷん
1 3 木	698	ごはん 牛乳	若鶏の唐揚げ					鶏肉 生姜 酒 食塩 でんぷん 油
			粉ふき芋 コンタミの除去はできません				△	じゃがいも 食塩 あおさ粉(アナアオサ 【コンタミ:えび さば】)
			キムチスープ					○ 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) 豚肉 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)) 小松菜 大根 ねぎ 干しいたけ 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
1 4 金	655	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)
			赤しそあえ					○ もやし 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】
			煮浸し コンタミの除去はできません		△	△	△	△

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
1 7 月	639	ごはん 牛乳	豆腐ハンバーグ ※除去食できません					○ ☆豆腐ハンバーグ(豆腐【大豆】 鶏肉【鶏肉】 豚肉【豚肉】 パン粉【小麦】 玉ねぎ 砂糖 でん粉 酵母エキス しょうゆ【小麦 大豆】 食塩 香辛料) 大根おろし(大根) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 みりん 三温糖 でんぷん
			ごぼうサラダ					○ ごぼう ひじき 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 酵母エキスパウダー 乳化剤 増粘剤(キサンタンガム)) 食塩
		2.4	いももちの みそ汁					○ 鶏肉 いももち(じゃがいも 加工でん粉 馬鈴薯でん粉 食塩 グルコマンナン) 人参 小松菜 ねぎ だし昆布 みそ【大豆】
1 8 火	737	ごはん 牛乳	バーベキュー チキン					○ ☆チキンバーベキューソース焼き(鶏肉【鶏肉】 トマトケチャップ 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 ホワイトペッパー))
			もみの木サラダ					○ ブロッコリー キャベツ とうもろこし 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
			ホワイトスープ					○ 豚肉 ミックスビーンズ(大豆【大豆】 手亡 金時豆) 玉ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ いんげん豆ペースト(白いんげん豆 食塩) 無調整豆乳(脱脂大豆【大豆】) 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)) 食塩 こしょう
1.8	クリスマス デザート					○ ☆クリスマスケーキ(豆乳【大豆】 加工油脂 砂糖 米粉 水あめ 植物油脂 調整豆乳粉末【大豆】 ココアパウダー 清涼飲料水 粉砂糖 発酵調味料 加工デンプン トレハロース 増粘剤(カドラン) 乳化剤【大豆】 膨脹剤 安定剤(増粘多糖類) 凝固剤 香料 メタリン酸Na)		
1 9 水	645	ごはん 牛乳	ねぎ玉焼き ※除去食できません	○				○ ☆ねぎ入り玉子焼き(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】 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)
			ごま酢あえ					○ 白菜 小松菜 人参 ごま 酢 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩
			給食おでん					○ 豚肉 いか団子(魚肉すり身(いか【いか】 えそ すけそうだら) 米粉 玉ねぎ 食塩 砂糖 魚醤(かたくちいわし 塩)) がんもどき(豆腐【大豆】 粉状大豆たん白【大豆】 植物油脂(なたね)) こんにやく 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:小麦 卵乳 えび かに]) 大根 里いも 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
		△ △ △ △				○	コンタミの除去はできません	

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)							
2 0 木	666	ごはん 牛乳	鶏の生姜煮					○ 鶏肉 生姜 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 みりん 三温糖 酒 食塩 でんぷん
			大学芋					○ さつまいも 油 黒ごま【ごま】 三温糖 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 みりん
	2.0	わかめスープ					○ わかめ 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 たけのこ水煮(たけのこ 酸味料) 人参 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) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 こしょう ごま 油【ごま】	
2 1 金	637	ごはん 牛乳	かれのいの素揚げ					☆かれい一夜干し(えてかれい 食塩) 油
			かぶの酢の物					○ かぶ 人参 茎わかめ ささみフレーク(鶏肉【鶏肉】 食塩 醸造酢 砂糖 寒天 オニオンパウダー 香辛料 pH調整剤) 酢 うすくち しょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩
	2.2	ほうとう汁 除去食：うどんの除去					○ うどん(小麦粉【小麦】 食塩) 豚肉 油揚げ【大豆】 かぼちゃ 白菜 ねぎ だし昆布 酒 みそ【大豆】	