

2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	647	ごはん 牛乳	鶏の照り焼き					○ ☆もも肉照り焼き(鶏もも肉【鶏肉】 砂糖 しょう油【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))
			おかかあえ					○ ほうれん草 もやし 人参 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 かつおぶし
			2.0	さつまい				
4 月	609	ごはん 牛乳	いわしの生姜煮					○ ☆いわしの生姜煮(いわし 砂糖 しょうゆ【小麦 大豆】 本みりんでん粉(馬鈴薯) 生姜 食塩 【コンタミ:さけ さば ごま】)
			梅肉あえ					○ えのき茸 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
			豆腐のすまし汁					○ 鶏肉 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)) 人参 ねぎ わかめ かつお節 だし昆布 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
			2.3	黒糖ビーンズ				
5 火	603	ごはん 牛乳	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
			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 とうもろこし 酢 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩 こしょう 油
			2.7	コンソメスープ	△	△		○ ポークウインナー(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 牛肉 鶏肉 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) ほうれん草 ねぎ 人参 じゃがいも 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 コンタミの除去はできません

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 水	682	ごはん 牛乳	かれいのから揚げ					☆かれい一夜干し(えてかれい 食塩) でんぷん 油	
			昆布あえ					○ 小松菜 キャベツ 人参 塩吹き昆布(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)) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】	
	2.1	炒り豆腐					○ 豆腐【大豆】 豚肉 玉葱 人参 ごぼう さやいんげん 干しいたけ 酒 三温糖 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩		
7 木	690	ごはん 牛乳	豚キムチ					○ 豚肉 酒 食塩 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) 玉葱 れんこん水煮(れんこん 酢酸 ビタミンC) 人参 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 ごま油【ごま】 でんぷん	
			ナムル					○ もやし 人参 ほうれん草 ナムルドレッシング(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)) 食塩	
	2.6	スープぎょうざ 除去食：ぎょうざの除去					○ スープ餃子(小麦粉【小麦】 植物油脂 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) たけのこ水煮(たけのこ 酸味料) 大根 ねぎ はるさめ(甘藷でん粉 馬鈴薯でん粉) 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		
8 金	661	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】
			焼きあじ						☆あじ開き一夜干し(あじ 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
			はりはり汁						豚肉 切干大根 油揚げ【大豆】 玉葱 人参 ねぎ だし昆布 みそ【大豆】
			2.7	ごぶ漬け					○ ☆茎わかめごぶ漬け(乾燥大根 わかめ にんじん 還元水飴 しょうゆ【小麦 大豆】 砂糖 醸造酢 食塩 酵母エキス とうがらし)

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 火	629	ごはん 牛乳	さばの煮つけ					○ ☆さばの生姜煮(さば【さば】 水あめ しょうが しょうゆ【小麦 大豆】 発酵調味料 砂糖 着色料 増粘剤 アミノ酸等)	
			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	
			大根のみそ汁						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)) 大根 人参 ねぎ わかめ だし昆布 みそ【大豆】
1 3 水	660	ごはん 牛乳	オムレツ ※除去食できません	○				☆オムレツ(鶏卵【卵】 還元水あめ 植物油【大豆】 でん粉(馬鈴 薯) 砂糖 加工でん粉 食酢【りんご】 粉末状植物性たん白【大豆】 食塩 酵母エキス) 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 糖果糖液糖 醸造酢 食塩 香辛料 たん白加水分解物) 三温糖	
			海藻サラダ コンタミの除去はできません			△	△	○	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】) キャベツ 人参 とうもろこし 酢 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩 こしょ う油
			カレーシチュー					○	牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 カレーフレーク(馬鈴薯でん粉 キャッ サバ 食用油脂(パームなたね) 砂糖 食塩 カレー粉 オニオン パウダー 酵母エキス さつまいもパウダー 香辛料 トマトパウダー リン酸架橋デンプン カaramel ショ糖脂肪酸エステル クエン酸 香 料) こいくちしょうゆ【小麦 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(セリ ローレル)) 酒 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 アジョワン ローリエ セージ ローズマリー タラゴン) 食塩
1 4 木	695	ごはん 牛乳	はまちの南蛮漬け					○ はまち角切り(はまち でん粉) 油 酢 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖	
			たくあんあえ					○ ほうれん草 キャベツ にんじん たくあん(塩押しだいこん ぶどう糖 糖果糖液糖 砂糖 発酵調味料 食塩 醸造酢 たん白加水分解物 梅 酢) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】	
			みそけんちん汁						鶏肉 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)) こんにゃく 大根 ごぼう ねぎ だし昆布 みそ【大 豆】 ごま油【ごま】
			ヨーグルト ※除去食できません					○	☆生乳ヨーグルト(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】)

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 5 金	701	ごはん 牛乳	シューマイ ※除去食できません コンタミの除去はできません	△	△	△	△	○	☆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【コンタミ:えび かに 卵 乳】)		
			のり酢あえ コンタミの除去はできません				△	△	○	小松菜 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】 酢 食塩	
		2.2	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 凝固剤(塩化マグネシウム)) 玉葱 人参 ねぎ 干しいたけ 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】 ごま油【ごま】 でんぷん 豆板醤(唐がらし そら豆 食塩 酒精 酸化防止剤(ビタミンC))	
1 8 月	655	ごはん 牛乳	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 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	
			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
			2.3	いわしのつみれ汁							
1 9 火	638	ごはん 牛乳	銀鮭の西京焼き							☆境港サーモン西京漬け(銀鮭【さけ】 西京みそ【大豆】 食塩)	
			浜っこサラダ							○	あごちくわ(飛魚 馬鈴薯澱粉 食塩 調味料(アミノ酸等)) キャベツ 人参 小松菜 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) 酢 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩 こしょう
			1.7	いももちのすまし汁							○

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)
2 0 水	676	ごはん 牛乳	鶏のカレー風味煮					鶏肉 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 みりん 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 クロウブ 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 アジワワン ローリエ セージ ローズマリー タラゴン) 食塩	
			ブロッコリーサラダ						ブロッコリー キャベツ 人参 コーンクリームドレッシング(食用植物油 醸造酢 砂糖 食塩 スイートコーンパウダー 発酵調味料 玉ねぎ 酵母エキスパウダー スイートコーン にんじんエキス プルーン レモン果汁 増粘剤(加工でん粉 キサンタンガム) 乳化剤 酸味料 香料) 食塩
			ポトフ						豚肉 ねぎ 玉葱 さといも 大根 人参 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 香辛料(セリ ロール)) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩
2. 2			味付け小魚				△ △	☆パリッシュ(かたくちいわし【コンタミ:えび かに】 水飴 砂糖 食塩)	
			コンタミの除去はできません						
2 1 木	608	ごはん 牛乳	焼きはた					☆はたはた一夜干し(ハタハタ 食塩 酸化防止剤)	
			きんぴらごぼう					○ 豚肉 ごぼう れんこん水煮(れんこん 酢酸 ビタミンC) 人参 さや いんげん こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 ごま油【ごま】 ごま	
			白菜のみそ汁					油揚げ【大豆】 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)) 白菜 わかめ 人参 ねぎ 煮干し(いわし) だし昆布 みそ【大豆】	
2 2 金	662	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	
			フルーツあえ					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) 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)) りんごダイスシロップ漬け(りんご【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)	
			中華スープ					○ 鶏肉 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)) 人参 もやし 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	
			味付けもずく					△ △ ○	☆味付けもずく(もずく【コンタミ:えび、かにの生息域で採取したものを使用しています】 しょうゆ【小麦 大豆】 砂糖 米酢 魚介エキス(いわし 小魚【魚介類】) かつおエキス はちみつ 発酵調味液 酵母エキス 魚醤(いわし 小魚【魚介類】) 昆布エキス 椎茸エキス)
			コンタミの除去はできません						

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 5 月	667	ごはん 牛乳	さばのみそ煮					☆さばの味噌煮(さば【さば】 でん粉 みそ【大豆】 砂糖 発酵調味料)			
			千草あえ コンタミの除去はできません	△	△			○	チキンハム(鶏肉【鶏肉】 でん粉(えんどう豆 タピオカ 馬鈴薯 米) 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】) ほうれん草 キャベツ 人参 食塩 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 ごま油【ごま】		
			大根の含め煮						○	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) にんじん でん粉) 豚肉 大根 玉葱 人参 こんにゃく たけのこ水煮(たけのこ 酸味料) さやいんげん こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 食塩	
2 6 火	610	ごはん 牛乳	ポークウインナー コンタミの除去はできません	△	△			△	☆荒挽ポークウインナー(豚肉【豚肉】 でん粉 粉末状大豆たん白【大豆】 発酵調味料 食塩 砂糖 香辛料(ペパー ナツメグ コリアンダー オールスパイス) たん白加水分解物【豚肉】 【コンタミ:小麦 卵 乳 牛肉 鶏肉 りんご もも オレンジ ごま ゼラチン】)		
			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	
			ミネストローネ							○	鶏肉 じゃがいも 玉葱 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 玉葱 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
2 7 水	626	ごはん 牛乳	あじの竜田揚げ						○	☆アジの竜田揚げ(アジ 馬鈴薯澱粉 醤油【小麦 大豆】 発酵調味料) 油	
			カリフラワーの甘酢あえ							○	カリフラワー キャベツ 人参 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 三温糖 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩
			厚揚げのみそ汁								○

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 8 木	599	ごはん 牛乳	○				○	☆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)	
								○	小松菜 もやし 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】
								○	鶏肉 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)) さといも こんにゃく 人参 ねぎ うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 だし昆布 酒 でんぷん
	1.8	みかんゼリー	△ △	△	△	☆温州みかんゼリー(みかん果汁(還元) ぶどう糖 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 果糖 ゲル化剤 乳酸Ca 香料 酸味料 ビタミンC ケン酸鉄Na 【コンタミ:小麦 卵 乳】)			
			コンタミの除去はできません						