

1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月	620	さつまいもごはん					○	ごはん さつまいも 昆布【コンタミ:小麦 さば いか さば】食塩 コンタミの除去はできません
		せいごのから揚げ						せいご でんぷん 米粉 食塩 油 イタリアンドレッシング(食用植物油 油脂 砂糖 醸造酢 食塩 発酵調味料 玉葱 香味食用油 酵母エキスパウダー 香辛料 トマト 酸味料 加工でん粉 キサンタンガム)
	2.7	小松菜の味噌汁						鶏肉 小松菜 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 だし昆布 味噌【大豆】
8月	649	玄米入りごはん	△	△	△	△	△	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】 コンタミの除去はできません
		豚肉の味噌炒め						○
	2.3	根菜汁						○
		ブロッコンド					○	ブロッコリー 大根 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)) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 ごま油【ごま】 食塩

1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)								
9 水	679	ごはん 牛乳	いわしの梅煮					○ ☆いわし梅煮(いわし 砂糖 しょうゆ【小麦 大豆】 しそ抽出液 本みりん 梅肉 ばれいしょでん粉 食塩 【コンタミ:さけ さば ごま】)	
			キャベツの酢の物					○ わかめ キャベツ もやし 人参 酢 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩	
			じゃがいもの そばろ煮 ※除去食できません						○ 鶏肉 生姜 じゃがいも たまねぎ にんじん 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 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒
10 木	669	ごはん 牛乳	揚げシューマイ ※除去食できません	△	△	△	△	○ ☆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】) 油	
			フルーツあえ						カクテルゼリー((りんごゼリー)砂糖・ぶどう糖果糖液糖 りんご果汁【りんご】 砂糖 デキストリン 水溶性食物繊維 寒天 乳酸カルシウム ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料 香料 クチナシ黄色素 クチナシ青色素 クエン酸鉄ナトリウム 着色料(ビタミンB2) (ぶどうゼリー)ぶどう果汁(濃縮還元) 紅麴色素 (ピーチゼリー)もも果汁(濃縮還元)【もも】 クチナシ赤色素 (豆乳ゼリー)豆乳【大豆】 ピロリン酸第二鉄) 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)) りんごダイスシロップ漬(りんご【りんご】)
			春雨スープ	△	△				○ チキンハム(鶏肉【鶏肉】 澱粉(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】) もやし たまねぎ 人参 春雨(甘藷でん粉 馬鈴薯でん粉) 小松菜 中華だし(食塩 デキス
2.2		赤しそふりかけ					○ ☆ゆかり(赤しそ 砂糖 食塩 酵母エキス りんご酸)		

コンタミの除去はできません

コンタミの除去はできません

1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 金	684	はまちの照り焼き						○ ☆はまちみりん干し(ハマチ 濃口醤油【小麦 大豆】 ぶどう糖果糖液糖 食塩 コーンスターチ 醸造酢 調味液(アミノ酸) ステビア)
		錦なます	○					○ 大根 人参 錦糸卵(鶏卵【卵】 天然調味料(砂糖 食塩 はちみつ しょうゆ【小麦 大豆】 こんぶだし みりん 蛋白加水分解物 醸造酢) コーンスターチ) 荳わかめ 酢 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩
		白玉雑煮						○ 白玉団子(もち米 加工でん粉(馬鈴薯) 酵素(とうもろこし 大豆【大豆】)) 鶏肉 ねぎ ほうれん草 人参 干しいたけ かつお節 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】 食塩
	2.4	黒豆						☆黒豆(黒大豆【大豆】)
1 5 火	652	チキンカツ	△	△			△	☆ポテとお米のささみカツ(鶏肉【鶏肉】 ばれいしょ 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】 ペパー 加工でん粉【コンタミ:小麦 卵 乳 豚肉 ごま】) 油
		ごぼうサラダ						○ ごぼう ひじき 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 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) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩 こしょう ごま
		ビーンズスープ						○ 豚肉 ほうれん草 たまねぎ 人参 ミックスビーンズ(大豆【大豆】 手亡 金時豆) 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 ロール)) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 こしょう

錦なます

除去食：錦糸卵の除去

コンタミの除去はできません

1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 6 水	620	ごはん 牛乳	焼きあじ					☆あじ開き一夜干し(あじ 食塩 酸化防止剤)				
			赤しそあえ					○ 小松菜 大根 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】				
			鶏団子鍋	△	△			○	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】 春雨(甘藷でん粉 馬鈴薯でん粉) 白菜 人参 えのきたけ 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)) 里いも 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】 みりん 食塩			
1 7 木	668	ごはん 牛乳	塩のり				△	△	☆韓式味付のり(乾のり【コンタミ:えび・かにの生息する海域で採取】ごま油【ごま】 食塩)			
			チキンフランク	△	△				△	☆チキンフランク(鶏肉【鶏肉】 植物油(コーン) 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 牛肉 豚肉 りんご もも オレンジ 大豆 ごま ゼラチン】)		
1 8 金	609	ごはん 牛乳	海藻サラダ					△	△	○	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	
			ほうれん草カレー								○	豚肉 じゃがいも たまねぎ 人参 ほうれん草 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 カラメル 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))
1 8 金	609	ごはん 牛乳	いわしのかば焼き							○	いわし でんぷん 油 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 みりん	
			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】
			呉汁									

コンタミの除去はできません

コンタミの除去はできません

コンタミの除去はできません

コンタミの除去はできません

1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 1 月	614	ごはん 牛乳	○				○	☆磯華玉子巻き(鶏卵【卵】 かつおだし【小麦】 砂糖 にんじん 還元水あめ みりん でん粉(とうもろこし 馬鈴薯) 食塩 生姜酢漬 青のり しょうゆ【小麦 大豆】 酵母エキス 酸味料 植物油(菜種【大豆】 ごま【ごま】))	
								○	納豆(大豆【大豆】 納豆菌) キャベツ ほうれん草 にんじん 味噌【大豆】 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖
								○	鶏肉 ごぼう 里いも こんにやく 人参 ねぎ 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 でんぷん 酒
	1.9	ぶどうゼリー	△	△		△	☆巨峰ゼリー(ぶどう果汁(還元) 果糖 砂糖 ぶどう糖 果糖ぶどう糖液糖 ゲル化剤 乳酸カルシウム 酸味料 香料 ビタミンC クエン酸鉄ナトリウム 【コンタミ:小麦、卵、乳】)		
コンタミの除去はできません									
2 2 火	673	ごはん 牛乳						豚肉(豚肉)のバーベキューソース炒め 豚肉(豚肉)の水煮(豚肉) 酢酸(ビタミンC) にんにく アサリパウダー(パプリカ 食塩 クミン 赤唐辛子 オレガノ ガーリック) 酒 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 食塩 でんぷん	
								○	キャベツ 人参 わかめ とうもろこし 酢 三温糖 食塩 こしょう 油
	2.3	かぶの豆乳スープ					○	チキンウィンダー(鶏肉【鶏肉】 豚脂肪【豚肉】 食塩 砂糖 香辛料 ミックス(水あめ ペパー オニオン ガーリック ナツメグ) 馬鈴薯澱粉 海藻粉末) さやいんげん かぶ 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(セロリ ローレル)) 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】) 食塩 こしょう うすくちしょうゆ【小麦 大豆】	
2 3 水	620	ごはん 牛乳					○	☆境港サーモン塩切身(銀鮭【さけ】 食塩)	
								○	小松菜 白菜 人参 ごま こいくちしょうゆ【小麦 大豆】
									豚肉 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) たまねぎ 人参 ねぎ だし昆布 味噌【大豆】
	2.6	おむすびのり				△	△	☆おむすびのり(あまのり【コンタミ:原材料ののりはえび、かにの生息する海域で採取しています。】)	
コンタミの除去はできません									

1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 4 木	642	ごはん 牛乳	豆腐ハンバーグ らっきょうソース がけ ※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) らっきょう甘酢漬け(らっきょう らっきょう酢(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】) 大根おろし(大根) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酢 でんぷん
			ブロッコリー サラダ					大根 ブロッコリー とうもろこし イタリアンドレッシング(食用植物油脂 砂糖 醸造酢 食塩 発酵調味料 玉葱 香味食用油 酵母エキスパウダー 香辛料 トマト 酸味料 加工でん粉 キサンタンガム) 食塩
		2.4	白ねぎポトフ					○ 豚肉 ねぎ たまねぎ 里いも 人参 大豆水煮(大豆【大豆】 食塩) 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
2 5 金	642	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)
			のどぐろの素揚げ					☆開きノドグロ一夜干(赤むつ(ノドグロ) 食塩 酸化防止剤) 油
			白菜の白あえ					○ ほうれん草 白菜 人参 白和えの素(豆腐【大豆】 マルトース 発酵調味料 加工でん粉 果糖ぶどう糖液糖 すりごま【ごま】 食塩 しょうゆ【小麦 大豆】 ごま油【ごま】 キサンタンガム) ごま こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩
	2.4	さつまいもの味噌汁					鶏肉 さつまいも ごぼう こんにゃく ねぎ 人参 だし昆布 味噌【大豆】	
2 8 月	696	ごはん 牛乳	さわらの塩麴焼き					☆さごし塩麴漬け(さごし 塩麴(もち米 麴 塩 昆布だし カツオだし)
			オリビエサラダ					じゃがいも 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) 人参 とうもろこし きゅうり らっきょう甘酢漬け(らっきょう らっきょう酢(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】) 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
	2.0	ボルシチ					豚肉 人参 キャベツ 大豆水煮(大豆【大豆】 食塩) たまねぎ 酒 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 食塩 トマト水煮(トマト	

1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 9 火	623	ごはん 牛乳	サスムコギ ビビンバ (鹿肉のビビンバ)					○ 鹿肉 豚肉 たまねぎ 人参 さやいんげん にんにく こいくちしょうゆ【小麦 大豆】三温糖 酒 ごま油【ごま】食塩	
			ナムル					○ 小松菜 もやし 人参 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【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	
			わかめスープ	△	△				○ わかめ 焼き豚(豚肉【豚肉】 しょうゆ【大豆 小麦】 水あめ 砂糖 食塩 香辛料(ジンジャー) 【コンタミ:乳 卵 牛肉 鶏肉 ゼラチン りんご ごま】 トック(米粉 食塩 クエン酸) ねぎ 大根 えのきたけ 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
			コンタミの除去はできません						
3 0 水	694	ごはん 牛乳	鶏のから揚げ					鶏肉 生姜 食塩 酒 でんぷん 油	
			煮なます (羅漢あえ)					○ 切干大根 キャベツ 油揚げ【大豆】 人参 干しいたけ 酢 三温糖 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩	
			かに汁	△	△	△	○	△	かに(ペニスワイガニ【かに】 食塩 甘味料(ソルビトール) 酸味料 調味料(アミノ酸) 酸化防止剤(ビタミンC) 【コンタミ:小麦 えび 乳 卵 さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 ごま りんご】 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 ねぎ 酒 だし昆布 味噌【大豆】
			除去食:かに除去		コンタミの除去はでき				
2. 3	二十世紀梨ゼリー						☆二十世紀梨ゼリー(なし果汁 糖類(砂糖 ぶどう糖果糖液糖 ぶどう糖) デキストリン 寒天 トレハロース ゲル化剤(増粘多糖類【大豆】) 酸味料 香料)		
3 1 木	658	ごはん 牛乳	さばの味噌煮					☆さばの味噌煮(さば【さば】 でん粉 味噌【大豆】 砂糖 発酵調味料)	
			のりあえ			△	△	○	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】
						コンタミの除去はできません			
2. 5	高野豆腐の含め煮						○ 高野豆腐(大豆【大豆】 炭酸カリウム 豆腐用凝固剤(塩化カルシウム)) 豚肉 大根 人参 こんにやく たけのこ水煮(たけのこ 酸味料) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 みりん 酒 食塩		