

5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 火	727	ごはん 牛乳	和風ハンバーグ					○ ☆ハンバーグ(鶏肉【鶏肉】 豚肉【豚肉】 たまねぎ 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 リンゴピューレ【りんご】 砂糖 小麦不使用しょうゆ【大豆】 食塩 香辛料【大豆】 加工デンプン トレハロース 安定剤(グァーガム) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 みりん 三温糖 米酢 でんぷん		
			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】		
		2.4	柏餅	△	△			△ ☆柏餅(小豆粒あん(小豆 砂糖 麦芽糖 寒天 食塩) 上新粉(うるち米) 加工でん粉 植物油脂 酵素製剤【大豆】 柏葉【コンタミ:小麦 乳 卵 大豆 やまいも オレンジ ごま】)		
コンタミの除去はできません										
8 水	661	牛乳	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							
			銀鮭の塩焼き ※除去食できません						☆境港サーモン塩切身(銀鮭【さけ】 食塩)	
			五目豆						○ 大豆 油揚げ【大豆】 人参 さやいんげん【コンタミ:大豆】 昆布【コンタミ:小麦 大豆 いか さば】 干しいたけ こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 食塩	
2.7	わかめのみそ汁						わかめ 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) じゃがいも 人参 ねぎ だし昆布 みそ【大豆】			
9 木	629	ごはん 牛乳	かぼちゃフライ ※除去食できません	△	△	△	△	○ ☆カボチャひき肉フライ(かぼちゃ 豚肉【豚肉】 たまねぎ 豚脂【豚肉】 植物性たん白【大豆】 パン粉【小麦】 でん粉【大豆】 小麦粉【小麦】 植物油脂 還元水あめ 砂糖 しょうゆ【小麦 大豆】 発酵調味料 小麦グルテン酵素分解物【小麦】 ウスターソース(トマト) 香辛料 加工デンプン アミノ酸 乳化剤【大豆】 着色料(カラメル 紅麴 ラック)【コンタミ:えび かに 卵 乳】) 油		
			コンタミの除去はできません							
			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	
1.8	コンソメスープ					△	○ 鶏肉 小松菜 玉葱 人参 しめじ ミックスビーンズ(大豆【大豆】 金時豆 手亡 枝豆【大豆】 食塩【コンタミ:乳 やまいも】) コンソメ(食塩 ぶどう糖 たん白加水分解物(カツオ・イワシ・マグロ由来) 麦芽エキスパウダー でん粉(馬鈴薯) 砂糖 デキストリン(タピオカでん粉) オニオンエキス 酵母エキス 食用オリーブ油 香辛料(セリ ロール)) 食塩 こしょう うすくちしょうゆ【小麦 大豆】			
コンタミの除去はできません										

5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)								
10 金	647	ごはん 牛乳						豚肉 たけのこ水煮(たけのこ 酸味料) 人参 キャベツ さやいんげん【コンタミ:大豆】 生姜 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 みりん 三温糖 食塩 油 でん粉	
								ごま酢あえ	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) もやし 大根 人参 茎わかめ佃煮(わかめ 醤油【小麦 大豆】 砂糖 水飴 みりん 酵母エキス【コンタミ:さば】) ごま 酢 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩
								じゃがいものみそ汁	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) じゃがいも 玉葱 小松菜 ねぎ 煮干し(いわし) だし昆布 みそ【大豆】
13 月	620	ごはん 牛乳		△ △				☆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(カラメル色素) 増粘剤 アミノ酸等)	
								千草あえ	ポークハム(豚肉【豚肉】 でん粉 食塩 砂糖 海藻ミネラル 香辛料(ペパー ナツメグ ローレル オニオンパウダー) 酵母エキス【コンタミ:小麦 卵 乳 オレンジ 牛肉 大豆 豚肉 もも りんご ゼラチン ごま】) 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】
								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】

コンタミの除去はできません

5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 4 火	610	ごはん 牛乳	チキンウインナー	△	△			△	☆チキンウインナー(鶏肉【鶏肉】 豚脂【豚肉】 でん粉 発酵調味料 粉あめ 砂糖 食塩 酵母エキス 香辛料(パプリカ ペパー オールスパイス ローズマリー) 【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						
			のり酢あえ				△	△	○
コンタミの除去はできません									
ラーメン		△					○	豚肉 ラーメン(小麦粉【小麦】 小麦たん白【小麦】 食塩 でん粉【小麦】 こんにゃく粉 卵殻カルシウム【小麦】 【コンタミ:卵】) もやし 玉葱 人参 とうもろこし 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) 食塩 こいくちしょうゆ【小	
除去食: ラーメンの除去		コンタミの除去はできません							
2.7							△	☆お茶めな大豆(大豆【大豆】 キビ糖 抹茶 【コンタミ:えび ごま])	
コンタミの除去はできません									
1 5 水	620	ごはん 牛乳	はまちのみりん焼き					○	☆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)
			納豆あえ						○
	2.0					△	△	○	鶏肉 大根 人参 ねぎ もずく(もずく 酢酸ナトリウム 酢酸 【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】) だし昆布 かつお節 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩

5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 木	637	ごはん 牛乳						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 フェヌグリーク ブ ラックペパー パプリカ ジンジャー クミン フェネル 陳皮 カルダ モン デイル ナツメグ シナモン 唐がらし クローブ スターアニス ホワイトペパー ローリエ アジョワン オールスパイス セロリシード 甘草 タイム タラゴン オレガノ セージ ローズマリー) 食塩
								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)) 小松菜 人参 枝豆【大豆】 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))
	1.9	春キャベツのスープ煮 コンタミの除去はできません	△ △					ソーダファイバー(豚肉【豚肉】 小麦粉(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】 人参 玉葱 じゃがいも キャベツ さやいんげ ん【コンタミ:大豆】 コンソメ(食塩 ぶどう糖 たん白加水分解物(カ ツオ・イワシ・マグロ由来) 麦芽エキスパウダー 小麦粉(馬鈴薯) 砂糖 デキストリン(タピオカでん粉) オニオンエキス 酵母エキス
1 7 金	664	ごはん 牛乳						いわし でん粉 ごぼう ねぎ 生姜 食塩 油 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 みりん
								えのき茸 キャベツ 人参 ほうれん草 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
	2.3	たまねぎのみそ汁						豚肉 玉葱 人参 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)) 油揚げ【大豆】 だし昆布 みそ【大豆】

5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)							
20月	625	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)
		鶏の照り焼き			△	△	△	☆若鶏漬込(鶏肉【鶏肉】 しょうゆ【大豆】 水あめ 砂糖 みりん 醸造酢 カラメル色素 加工澱粉 増粘多糖類 食塩 こしょう【コンタミ:小麦 乳 えび いか オレンジ 牛肉 さけ さば 豚肉 りんごゼラチン】)
		たくあんあえ						○ ほうれん草 キャベツ 人参 たくあん(塩押しだいこん ぶどう糖果糖液糖 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】
		山菜のみそ汁						わらび水煮(わらび 酸化防止剤(ビタミンC) pH調整剤) たけのこ水煮(たけのこ 酸味料) 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)) ねぎ 人参 油揚げ【大豆】 みそ【大豆】 煮干し(いわし) だし昆布
	2.8	白桃ゼリー						☆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 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)
21火	681	ビビンバ						○ 豚肉 玉葱 人参 さやいんげん【コンタミ:大豆】 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 大根 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
	2.1	にらの中華スープ					○ 鶏肉 大根 どうもろこし にら しめじ 春雨(甘藷でん粉 馬鈴薯でん粉) 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	

コンタミの除去はできません

5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 2 水	710	ごはん 牛乳	かれのいのから揚げ					☆かれい一夜干し(えてかれい 食塩) でんぷん 油
			かおりあえ					○ 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) キャベツ ほうれん草 人参 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 ごま油【ごま】 食塩
			炒り豆腐					○ 豆腐【大豆】 豚肉 玉葱 人参 ごぼう 枝豆【大豆】 干しいたけ 酒 三温糖 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩
2 3 木	648	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)
			フレンチサラダ					○ キャベツ 人参 きゅうり 米酢 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩 こしょう 油
			ビーフカレー					○ 牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 カレーフレーク(でん粉(馬鈴薯 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 ぶどう糖 たん白加水分解物(カツオ・イワシ・マグロ由来) 麦芽エキスパウダー でん粉(馬鈴薯) 砂糖 デキストリン(タピオカでん粉) オニオンエキス 酵母エキス 食用オリーブ油 香辛料(セリ ロール)) 酒 カレー粉(ターメリック コリアンダー フェヌグリーク ブラックペパー パプリカ ジンジャー クミン フェネル 陳皮 カルダモン デイル ナツメグ シナモン 唐がらし クローブ スターアニス ホワイトペパー ローリエ アジワワン オールスパイス セロリシード 甘草 タイム タラゴン オレガノ セージ ローズマリー) 食塩
2 4 金	672	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)
			きんぴらごぼう					○ 牛肉 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【コンタミ:大豆】 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 ごま油【ごま】 ごま
			小松菜のみそ汁					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 みそ【大豆】
			納豆					○ ☆納豆(大豆【大豆】 納豆菌 たれ(植物性たんぱく加水分解物【小麦】 しょうゆ【小麦 大豆】 砂糖 果糖ぶどう糖液糖 昆布エキス かつお節エキス 醸造酢 米発酵調味料 食塩 酵母エキス))

5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)							
27月	633	ごはん 牛乳	さばのごま焼き					○ ☆さばゴマ衣焼(さば【さば】 ごま【ごま】 砂糖 しょうゆ【小麦 大豆】 本みりん でん粉(馬鈴薯) 食塩 【コンタミ:さけ】)
			茎わかめあえ					○ 人参 小松菜 キャベツ 茎わかめ佃煮(茎わかめ 醤油【小麦 大豆】 砂糖 水飴 みりん 酵母エキス 【コンタミ:さば】) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】
			2.2	豚汁				
28火	659	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					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
			2.1	キムチスープ				
29水	675	ごはん 牛乳	玉子焼き ※除去食できません	○				○ ☆彩り野菜のたまごやき(液卵【卵】 植物油脂【大豆】 砂糖 にんじん 豚肉【豚肉】 たまねぎ 米・でん粉発酵調味料 しょうゆ【小麦 大豆】 ほうれんそう 食塩 かつお節だし ゼラチン【ゼラチン】 こんぶ 魚介エキスパウダー(かつお)【小麦】)
			昆布あえ					○ ほうれん草 キャベツ 人参 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)) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】
			2.4	高野豆腐のそばろ煮				

5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 0 木	631	ごはん 牛乳	タンドリーチキン					○ ☆タンドリーチキン(鶏肉【鶏肉】 しょうゆ【小麦 大豆】 果糖ぶどう糖液糖 水あめ りんご【りんご】 醸造酢 みりん 香辛料(カレー粉 ターメリック パプリカ クミン 胡椒 クローブ オールスパイス) トマト トマトペースト 米でん粉 レモン果汁 たまねぎ チキンエキス【鶏肉】 にんにく 食塩 生姜 植物油)	
			アスパラサラダ	△	△				○ アスパラガス キャベツ 人参 どうもろこし ポークハム(豚肉【豚肉】 でん粉 食塩 砂糖 海藻ミネラル 香辛料(ペパー ナツメグ ローレル オニオンパウダー) 酵母エキス【コンタミ:小麦 卵 乳 オレンジ 牛肉 大豆 豚肉 もも りんご ゼラチン ごま】) 酢 うすくち しょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩 こしょう 油
			新玉ねぎとマカロニのスープ				△		○ 玉葱 人参 しめじ ミックスビーンズ(大豆【大豆】 金時豆 手亡 枝豆【大豆】 食塩【コンタミ:乳 やまいも】) マカロニ【小麦】 パセリ コンソメ(食塩 ぶどう糖 たん白加水分解物(カツオ・イワシ・マグロ由来) 麦芽エキスパウダー でん粉(馬鈴薯) 砂糖 デキストリン(タピオカでん粉) オニオンエキス 酵母エキス 食用オリーブ油 香辛料(セロリ ローレル)) 食塩 こしょう うすくちしょうゆ【小麦 大豆】
除去食：マカロニの除去		コンタミの除去はできません							
2. 2			さくらんぼゼリー	△	△		△	△ ☆さくらんぼゼリー(さくらんぼ果汁(還元) 砂糖 水あめ 果糖 ぶどう糖 乳酸カルシウム 加工デンプン ゲル化剤 酸味料 香料 クエン酸鉄ナトリウム 着色料 ビタミンC【コンタミ:小麦 卵 乳】)	
3 1 金	630	ごはん 牛乳	ちくわの磯辺揚げ	△	△	△	△	△	ちくわ(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【コンタミ:小麦 卵 乳 えび かに いか 大豆 ごま】) 米粉 でんぷん 青のり【コンタミ:えび さば】 油
			ごまあえ						○ キャベツ ほうれん草 人参 ごま こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖
			油揚げのみそ汁						わかめ 油揚げ【大豆】 豚肉 玉葱 人参 ねぎ みそ【大豆】 だし 昆布