

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 火	632	ごはん 牛乳	豚肉の生姜炒め					○ 豚肉 たけのこ水煮(たけのこ 酸味料) キャベツ ピーマン 生姜 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 みりん 三温糖 食塩 でんぷん 油	
			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	
			じゃがいもの みそ汁						油揚げ【大豆】 じゃがいも 玉葱 ねぎ えのき茸 煮干し(いわし) だし昆布 みそ【大豆】
8 水	628	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
			焼きあじ						☆あじ開き干し(まあじ 食塩 酸化防止剤)
			赤しそあえ						○ 小松菜 キャベツ 人参 赤しそ(赤しそ 食塩 梅酢 砂糖 酵母エ キス 酸味料) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】
2.6	高野豆腐の含め煮						○ 高野豆腐(大豆【大豆】 炭酸カリウム 塩化カルシウム) 豚肉 大根 人参 こんにやく(こんにやく精粉 海藻粉末 水酸化カルシウム) 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		
9 木	693	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】 酵母エキス 鉄含有パン酵母 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
			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 にんじん た まねぎ)) キャベツ 人参 スイートコーン 米酢 うすくちしょうゆ【小 麦 大豆】 三温糖 食塩 こしょう 油
			白ねぎのポトフ						○ 鶏肉 ねぎ 玉葱 さといも 人参 蒸し大豆【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(セリ ローレル) うすくち しょうゆ【小麦 大豆】 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
1 0 金	593	牛乳	菜飯					ごはん 菜めしの素(青菜(広島菜 京菜 大根葉) 砂糖 食塩 酵母エキス 鰹削り節粉末)
			さわらの塩麴焼き					☆さわら塩こうじ漬(さわら 塩こうじ)
			なます					○大根 人参 わかめ 米酢 三温糖 食塩 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】
			白玉雑煮					○白玉(もち米 加工でん粉 大豆由来酵素【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
	2.6	黒豆					☆黒豆(黒大豆【大豆】)	
1 4 火	633	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 かに】 油
			コンタミの除去はできません					
	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	
1.8	豚汁						豚肉 さといも 大根 玉葱 人参 ねぎ だし昆布 みそ【大豆】	
1 5 水	621	ごはん 牛乳	シューマイ	△	△	△	△	☆ポークシューマイ(豚肉【豚肉】 たまねぎ パン粉【小麦】 でん粉 しょうがペースト 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】)
			※除去食できません					
	れんこんの甘酢あえ					△	△	○キャベツ 人参 れんこん水煮(蓮根 酢酸 ビタミンC) 刻み昆布【コンタミ:エビ、カニが混ざる漁法で採取】 米酢 三温糖 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								
2.2	マーボー豆腐						○牛肉 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 たけのこ水煮(たけのこ 酸味料) 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】 食塩 ごま油【ごま】 でんぷん トウバンジャン(唐がらし そら豆 食塩 酒精 ビタミンC)	

1月分 詳細献立表

日 曜	(小学校中学生) 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	681	ごはん 牛乳						☆若鶏漬込(若鶏肉【鶏肉】 漬込ダレ(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])
								鶏の照り焼き コンタミの除去はできません
								香りあえ ○ 小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン こいくちしょうゆ【小麦 大 豆】 三温糖 ごま油【ごま】 食塩
		厚揚げのみそ汁 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 加工デンプン トレハロース 食物繊維 食塩 ぶどう糖) 玉葱 人参 ねぎ だし昆布 みそ【大豆】						
1.8		みかん					みかん	
1 7 金	657	牛乳						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)
								焼きはた ☆ハタハター夜干し(ハタハタ 食塩 酸化防止剤)
								千草あえ △ △ コンタミの除去はできません
								ぽークハムタンザク(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 ごま油【ごま】
		だんどうろけ ○ 豆腐【大豆】 鶏肉 人参 ごぼう こんにやく(こんにやく精粉 海藻粉 水酸化カルシウム) れんこん水煮(蓮根 酢酸 ビタミンC) 干しい たけ こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 食塩 油						
2.8		ワインゼリー					☆ワインゼリー(砂糖・ぶどう糖果糖液糖 砂糖 ワイン ぶどう糖 デ キストリン ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料 乳酸カルシウム クエ ン酸鉄ナトリウム 香料 ブドウ色素)	

1月分 詳細献立表

日 曜	(小学校中学生) 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 月	695	ごはん 牛乳	オムレツ ※除去食できません	○				☆ふっくらプレーンオムレツ(鶏卵【卵】 還元水あめ 植物油(大豆【大豆】 ひまわり) 馬鈴薯でん粉 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)	
			コールスロー				○	キャベツ 人参 スイートコーン 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	
		2.3	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 キヤッサバ) パーム油・なたね油混合油脂 砂糖 食塩 カレー粉 オニオンパウダー 酵母エキスパウダー 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 I 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(セロリ ローレル)) 酒 カレー粉(ターメリック コリアンダー フェスグリーン 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	
2 1 火	597	ごはん 牛乳	あじフライ ※除去食できません				○	☆アジフライ(アジ 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 白コショウ) 油	
			ごまあえ				○	ほうれん草 白菜 人参 ごま こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖	
			1.7	のっぺい汁				○	鶏肉 ごぼう さといも こんにやく(こんにやく精粉 海藻粉 水酸化カルシウム) 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
2 2 水	660	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	
			のりあえ コンタミの除去はできません			△	△	○	小松菜 もやし 人参 焼きのり(乾のり【コンタミ:えび さば 小麦 大豆、のりはえび、かにが生息する海域で採取】) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】
			2.8	中華スープ				○	鶏肉 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 加工デンプン トレハロース 食物繊維 食塩 ぶどう糖) ねぎ 玉葱 わかめ 食塩 こしょう うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 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)

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 3 木	658	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)
			わかめの酢の物					○ わかめ キャベツ きゅうり 人参 米酢 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩
			すき焼き					○ 牛肉 焼き豆腐【大豆】 こんにゃく(こんにゃく精粉 海藻粉 水酸化カルシウム) 白菜 大根 ねぎ ごぼう 人参 三温糖 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 食塩 油
2 4 金	643	ごはん 牛乳	鮭の塩焼き					☆境港サーモン塩切身(銀鮭【さけ】 食塩)
			おひたし					○ ほうれん草 白菜 人参 かつおぶし こいくちしょうゆ【小麦 大豆】
			切干大根のみそ汁					豚肉 切干し大根 油揚げ【大豆】 玉葱 人参 ねぎ だし昆布 みそ【大豆】
			おむすびのり コンタミの除去はできません				△ △	☆焼のり(あまのり 【コンタミ:のりはえび、かにの生息する海域で採取】)
2 7 月	576	ごはん 牛乳	ピザソースチキン 除去食: チーズの除去				○	鶏肉 白ワイン 食塩 ねぎ カラーピーマン ピザソース(トマト たまねぎ 大豆油【大豆】 ぶどう糖果糖液糖 コーンスターチ にんにく 香辛料 食塩 ぶどう糖 クエン酸 パプリカ色素) ナチュラルチーズ(ナチュラルチーズ【乳】 セルロース)
			イタリアンサラダ					大根 ブロッコリー スイートコーン 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)) 食塩
			ガーリックスープ コンタミの除去はできません				△ △	○ ベーコン(豚肉【豚肉】 粉末水あめ 食塩 香辛料(ペパー グリーンペッパー ナツメグ メース オニオン) 【コンタミ:小麦 卵 乳 鶏肉 大豆 牛肉 りんご もも オレンジ ごま ゼラチン]) 玉葱 えのき 茸 パセリ にんにく 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(セロリ ローレル)) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 こしょう オリーブ油

1月分 詳細献立表

日 曜	(小学校中学生年 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 火	616	ごはん 牛乳	たら西京焼き					☆たら西京漬け(まだら 西京みそ【大豆】 食塩)
			大根のきんぴら					○ 牛肉 大根 れんこん水煮(蓮根 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】
			2.2	はまのいも汁				
2 9 水	710	ごはん 牛乳	鶏のから揚げ					鶏肉 生姜 食塩 酒 でんぷん 油
			ナムル					○ チンゲンサイ 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))
			2.8	ピリ辛ラーメン				
除去食：ラーメンの除去		コンタミの除去はできません						
3 0 木	545	牛乳	いただき					○ ☆いただき(米 油揚げ【大豆】 人参 牛蒡 椎茸 砂糖 醤油【大豆 小麦】 塩 鰹だし(煮干いわし粉末 かつお節粉末 煮干いわしエキス かつおエキス 昆布エキス 酵母エキス 発酵調味料 調味料(アミノ酸等))
			らっきょうの サラダ					○ 刻みらっきょう(らっきょう らっきょう酢 【コンタミ:大豆】) キャベツ 人参 三温糖 食塩 こしょう うすくちしょうゆ【小麦 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)
			かに汁					△ △ △ ○ △ 紅ズワイガニフレーク(紅ズワイガニ【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 りんごゼラチン】) 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 みそ【大豆】
除去食：かきの除去		コンタミの除去はできません						
3.9			二十世紀なしゼリー					☆二十世紀なしゼリー(なしピューレー 砂糖 ぶどう糖 洋酒 ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料 乳酸カルシウム 酸化防止剤(ビタミンC))

# 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)								
3 1 金	624	ごはん 牛乳	玉子焼き ※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 醤油【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)
			五目豆					○	蒸し大豆【大豆】 油揚げ【大豆】 人参 さやいんげん 昆布(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
	2.0	白菜のみそ汁							豚肉 玉葱 白菜 人参 ねぎ だし昆布 みそ【大豆】