

10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 火	653	ごはん 牛乳	豚肉のキムチ炒め					○	豚肉 酒 食塩 キムチ(白菜 大根 唐辛子 にんにく 人参 長ねぎ 生姜 食塩 砂糖 昆布 酵母エキス) 玉葱 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 ごま油【ごま】 でんぷん			
			もやしのナムル						○	ほうれん草 もやし スイートコーン 韓国ナムルドレッシング(醸造酢 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 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) ごま		
			わかめスープ							○	わかめ 牛肉 はるさめ(甘藷でん粉 馬鈴薯でん粉) 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) 人参 しめじ 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	
2 水	660	ごはん 牛乳	いわしの生姜煮						○	☆いわし生姜煮(いわし 砂糖 しょうゆ【小麦 大豆】 本みりん 馬鈴薯でん粉 生姜 食塩【コンタミ:さけ さば ごま】)		
			ひじきと大豆の炒り煮							○	鶏肉 ひじき ごぼう こんにゃく(こんにゃく精粉 海藻粉 水酸化カルシウム) 人参 蒸し大豆【大豆】 むぎ枝豆(枝豆【大豆】 食塩) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 食塩 油	
			かぼちゃのみそ汁								豚肉 かぼちゃ 油揚げ【大豆】 玉葱 しめじ ねぎ だし昆布 みそ【大豆】	
3 木	632	牛乳	代替食：五目ご飯	△	△	△	△	△		☆救給カレー(とうもろこし じゃがいも 人参 玉ねぎ ぶなしめじ うるち米 植物油 粉あめ トマトピューレ 玉ねぎエキス カレーパウダー 食塩 酵母エキス 香辛料【コンタミ:えび かに 小麦 卵 乳 いか 牛肉 さけ 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ りんご ゼラチン ごま】)		
			非常食カレー	コンタミの除去はできません								【代替食】 ☆五目ご飯(うるち米 油あげ【大豆】 食塩 しいたけ 植物油【大豆】 ごぼう にんじん しょうゆ【小麦 大豆】 酵母エキス 鰹節エキス 砂糖 こんにゃく 調味料(アミノ酸等) 着色料(カラメル) 酸化防止剤(ビタミンE)【原材料の一部に小麦、大豆を含む】 【コンタミ:えび かに 卵 乳 ごま 鶏肉 豚肉】)
			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 オレンジ 牛肉 大豆 豚肉 もも りんご ゼラチン ごま】)	
			フルーツあえ								ナタデココ(ナタデココ 砂糖 難消化性デキストリン ぶどう濃縮果汁 酸味料 香料) 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)	
	2.3		豚汁							豚肉 玉葱 大根 人参 ねぎ だし昆布 みそ【大豆】		

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
4 金	646	ごはん 牛乳	松風					○ 鶏肉 豚肉 玉葱 みそ【大豆】 でんぷん ごま うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 みりん
			のり酢あえ コンタミの除去はできません			△	△	○ 小松菜 キャベツ 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】 米酢 食塩 三温糖
	1.8	けんちん汁					○ 鶏肉 豆腐【大豆】 大根 人参 ねぎ ごぼう 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】 酒 食塩 ごま油【ごま】	
7 月	686	ごはん 牛乳	いか団子の甘辛煮					○ いか団子(魚肉すり身(いか【いか】 えそ すけそうだら) 米粉 たまねぎ 食塩 砂糖 魚醤(カタクチイワシ)) 油 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 みりん
			茎わかめの中華あえ コンタミの除去はできません		△	△		○ 茎わかめ 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 豚肉 大豆 牛肉 りんご もも オレンジ ごま ゼラチン】 大根 きゅうり 人参 ごま こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 ごま油【ごま】
	2.5	焼き豚のスープ コンタミの除去はできません		△	△		○ 焼き豚(豚もも肉【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】 はるさめ(甘藷でん粉 馬鈴薯でん粉) チンゲンサイ 人参 しめじ 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 こしょう うすくちしょうゆ【小麦 大豆】	
8 火	651	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】
			さばのごま焼き					○ ☆さばのごま衣焼き(さば【さば】) ごま【ごま】 砂糖 しょうゆ【小麦 大豆】 本みりん 馬鈴薯でん粉 食塩 【コンタミ:さけ】)
			切り干し大根の含め煮					○ 切り干し大根 鶏肉 こんにゃく(こんにゃく精粉 海藻粉 水酸化カルシウム) 人参 むき枝豆(枝豆【大豆】) 食塩) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 食塩 油
			小松菜のみそ汁					小松菜 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 煮干し(カタクチイワシ) だし昆布 みそ【大豆】

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	696	ごはん 牛乳						☆ハンバーグ(鶏肉【鶏肉】 たまねぎ 豚脂【豚肉】 粒状植物性たん白【大豆】 豚肉【豚肉】 水溶性食物繊維 粉末状植物性たん白【大豆】 砂糖 ぶどう糖 食塩 酵母エキス にんにくペースト 香辛料 しょうがペースト 加工デンプン セルロース 貝カルシウム ピロリン酸第二鉄) きのこ水煮(しいたけ えのき茸 やなぎまつたけ エリンギ クエン酸) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 みりん 三温糖 でんぷん
								キャベツ ほうれんそう スイートコーン 刻みらっきょう(らっきょうらっきょう酢【コンタミ:大豆】 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
								鶏肉 玉葱 さつまいも 蒸し大豆【大豆】 人参 さやいんげん 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)) いんげん豆ペースト(白いんげん豆 食塩) 豆乳【大豆】 食塩 こしょう
1 0 木	577	ごはん 牛乳						○ 銀鮭【さけ】 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 みりん
								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) ブロッコリー 大根 塩昆布(昆布 しょうゆ【小麦 大豆】 たん白加水分解物 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
								豆腐(豆乳【大豆】 でん粉(コーンスターチ) 加工澱粉 塩化マグネシウム) ほうれんそう 人参 ねぎ えのき茸 かつお節 だし昆布 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩
								☆ブルーベリーのゼリー(ブルーベリー果汁 酸味料 ゲル化剤 加工でん粉 野菜色素 カラメル色素 ビタミンC クエン酸鉄Na 香料)
1 1 金	583	牛乳						ごはん むき栗 食塩
								○ 鶏肉 人参 キャベツ たけのこ水煮(たけのこ 酸味料) 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
								枝豆【大豆】 食塩
								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) なめこ 玉葱 大根 ねぎ 煮干し(カタクチイワシ) だし昆布 みそ【大豆】
	1.7							

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 火	652	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 粉末状植物性たん白【大豆】 大豆食物繊維【大豆】 大豆粉【大豆】 食塩加工デンプン 乳化剤 増粘多糖類) 油	
			ツナサラダ						ブロッコリー キャベツ 人参 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)) 米酢 三温糖 食塩 こしょう 油
			ビーンズスープ	△	△			○	チキンウインナー(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 オレンジ 牛肉 大豆 豚肉 もも りんご ゼラチン ごま】 小松菜 玉葱 じゃがいも 蒸し大豆【大豆】 むき枝豆(枝豆【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 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 コンタミの除去はできません
1 6 水	647	ごはん 牛乳	はまちの南蛮漬け					○ はまち角切り(はまち 澱粉) 油 米酢 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖	
			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	
			里いものみそ汁						さといも 油揚げ【大豆】 玉葱 ねぎ 小松菜 煮干し(カタクチイワシ) だし昆布 みそ【大豆】
1 7 木	636	ごはん 牛乳	チンジャオ ロースー					○ 豚肉 ピーマン カラーピーマン たけのこ水煮(たけのこ 酸味料) 玉葱 にんにく 生姜 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 でんぷん 三温糖 ごま油【ごま】 食塩	
			いかの酢みそあえ						するめいか キャベツ きゅうり みそ【大豆】 米酢 三温糖 食塩
			ワンタンスープ					○	ワンタンの皮(小麦粉【小麦】 麦たん白【小麦】 野菜粉末(オニオン) 食塩) チンゲンサイ スイートコーン もやし 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 除去食：ワンタンの皮の除去
1 8 金	620	ごはん 牛乳	焼きかれい					☆エテカレイー夜干し(エテカレイ 食塩)	
			大学芋					○ さつまいも 油 ごま 三温糖 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 みりん 除去食：卵の除去	
			もずくのかき玉汁	○		△	△	○	鶏肉 卵【卵】 人参 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]) ねぎ 干しいたけ 煮干し(カタクチイワシ) だし昆布 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 でんぷん 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 1 月	689	ごはん 牛乳	さんまのゆずみそ煮					☆さんまゆず味噌煮(さんま みそ【大豆】砂糖 本みりん ゆずペースト 米粉 食塩【コンタミ:さけ さば ごま】)
			金平ごぼう					○ 牛肉 ごぼう 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】ごま
			1.8	いももちのすまし汁				
2 3 水	630	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】)油 コンタミの除去はできません
			ごまあえ					○ 小松菜 キャベツ 人参 ごま こいくちしょうゆ【小麦 大豆】三温糖
			2.1	春雨スープ				
2 4 木	577	ごはん 牛乳	さわらの塩麴焼き					☆さわら塩こうじ漬(さわら 塩こうじ)
			千草あえ	△	△			○ 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 豚肉 大豆 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 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】三温糖 ごま油【ごま】 コンタミの除去はできません
			まいたけのみそ汁					玉葱 ねぎ まいたけ 豚肉 豆腐(豆乳【大豆】でん粉(コーンスターチ)加工澱粉 塩化マグネシウム) だし昆布 みそ【大豆】
			1.6	いわしチップス				△

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 金	609	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 ホワイトペッパー)	
			りっちゃんサラダ	△	△	△	△	△	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】) キャベツ きゅうり 人参 スイートコーン 刻み昆布【コンタミ:えび かに】 かつお節 油 米酢 三温糖 食塩 こしょう
			コンタミの除去はできません						
	2.0		浜の恵みスープ					さつまいも ねぎ 人参 玉葱 しめじ 豆乳【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 ローレル) 食塩 こしょう	
2 8 月	594	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					○ キャベツ きゅうり 人参 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 赤しそ(赤しそ 食塩 梅酢 砂糖 酵母エキス 酸味料)	
			のっぺい汁					○ 鶏肉 豆腐(豆乳【大豆】 でん粉(コーンスターチ) 加工澱粉 塩化マグネシウム) さといも ほうれん草 人参 ねぎ うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 だし昆布 酒	

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	671	ごはん 牛乳	ポークウインナー	△	△		△	☆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 鶏肉 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							
								コールスロー	キャベツ 人参 きゅうり コーンクリームドレッシング(食用植物油 脂 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 こしょう						
2.5	きのかレー	○					○	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 きのか水煮(しいたけ えのき茸 やなぎまつたけ エリンギィ クエン酸) さやいんげん 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) カレーフレーク(でん粉(馬鈴薯 キャッサバ) 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 カラメル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】 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							
								656	ごはん 牛乳	五目玉子焼き ※ 除去食できません	○			○	☆彩り野菜のたまごやき(液卵【卵】 植物油【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 とうもろこし 【小麦】))
															たこの酢の物
3 0 水	2.2	吹き寄せ煮					○	鶏肉 がんもどき(豆腐【大豆】 豆腐用凝固剤 植物油(なたね油) 粉状大豆たん白 にんじん でん粉 糖類(砂糖 ぶどう糖) 食塩) 大根 ごぼう 人参 こんにゃく(こんにゃく精粉 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) 三温糖 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 食塩							

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 木	630	ごはん 牛乳						☆あじの竜田揚げ(あじ 馬鈴薯澱粉 醤油【小麦 大豆】醗酵調味料) 油
								○ 鶏肉 高野豆腐(大豆【大豆】 炭酸カリウム 塩化カルシウム) たけのこ水煮(たけのこ 酸味料) 人参 干しいたけ さやいんげん だし昆布 三温糖 みりん うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 食塩
	1.2						小松菜 えのき茸 さつまいも ねぎ 豚肉 だし昆布 みそ【大豆】	