

12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月	616	ごはん 牛乳	鮭団子のみぞれあん					○ 鮭ボール(さけ【さけ】 たら 加工澱粉 植物油脂 食塩 清酒 砂糖 酵母エキス) 油 大根おろし こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 みりん
			のり酢あえ				△ △	○ 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 コンタミの除去はできません
		2.2	いももちのすまし汁					○ いももち(じゃがいも 加工でん粉 でん粉 食塩 グルコマンナン) 鶏肉 ほうれん草 人参 ねぎ えのき茸 かつお節 昆布 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩
3火	611	ごはん 牛乳	豆腐ハンバーグ ※除去食できません					○ ☆国産大豆の豆腐ハンバーグ(豆腐【大豆】 鶏肉【鶏肉】 豚肉【豚肉】 パン粉【小麦】 たまねぎ 砂糖 でん粉 酵母エキス しょうゆ【小麦 大豆】 食塩 香辛料) トマトケチャップ(トマト 糖類(ぶどう糖 糖液糖 ぶどう糖 砂糖) 醸造酢 食塩 たまねぎ 香辛料) ウスターソース(トマト たまねぎ にんじん ねぎ マッシュルーム にんにく シャロット 砂糖 ぶどう糖 糖液糖 醸造酢 食塩 香辛料 たん白加水分解物)
			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 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
			2.1	冬野菜のポトフ	△ △			△
4水	661	ごはん 牛乳	焼きあじ					☆あじ開き干し(まあじ 食塩 酸化防止剤)
			千草あえ	△ △			○	○ ポークハムタンザク(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】 コンタミの除去はできません
			2.7	高野豆腐の含め煮	△ △ △ △			○

12月分 詳細献立表

5 木	635	ごはん 牛乳	鶏肉の甘酢炒め								○	鶏肉 たけのこ水煮(たけのこ 酸味料) カラーピーマン さやいんげん しょうが 油 米酢 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 食塩 でんぷん	
			じゃこの中華サラダ				△	△				○	かるしおちりめん(しらす干し 食塩【コンタミ:えび かに いか ごま]) 大根 きゅうり 人参 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 ごま油【ごま】
			春雨スープ									○	チンゲンサイ はるさめ(甘藷でん粉 馬鈴薯でん粉) 豚肉 もやし わかめ 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
2.3		みかんゼリー			△	△				△	☆国産温州みかんゼリー(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 乳酸カルシウム 香料 酸味料 ビタミンC クエン酸鉄ナトリウム【コンタミ:小麦 卵 乳】)		
6 金	639	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】	
			焼きはた										☆ハタハター夜干(ハタハタ 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(こんにゃく精粉 海藻粉 水酸化カルシウム) 人参 干しいたけ こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 食塩 油
1.8		はりはり汁									豚肉 切り干し大根 油揚げ【大豆】 玉葱 人参 ねぎ だし昆布 みそ【大豆】		
9 月	703	ごはん 牛乳	ポークフランク			△	△				△	☆ポークフランク(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 オレンジ 牛肉 大豆 鶏肉 もも りんご ゼラチン ごま])	
			かぶのサラダ										かぶ 人参 ほうれん草 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))
			チリビーンズ										牛肉 大豆 玉葱 人参 れんこん水煮(蓮根 酢酸 ビタミンC) たけのこ水煮(たけのこ 酸味料) さやいんげん 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 糖類(ぶどう糖 果糖液糖 ぶどう糖 砂糖) 醸造酢 食塩 たまねぎ 香辛料) ウスターソース(トマト たまねぎ にんじん 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) チリパウダー(パプリカ 食塩 クミン 赤唐辛子 オレガノ ガーリック) 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)) 食塩 三温糖 油

12月分 詳細献立表

1 0 火	641	ごはん 牛乳	さばの塩焼き						さば 食塩
			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) カラーピーマン 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
			2. 3	ごぼうのみそ汁					豚肉 油揚げ【大豆】 ごぼう 玉葱 えのき茸 小松菜 だし昆布 みそ【大豆】
1 1 水	551	ごはん 牛乳	鶏肉の生姜焼き					○ 鶏肉 生姜 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒	
			2. 1	みぞれ汁				○ 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)) 大根おろし 人参 ねぎ しめじ かつお節 だし昆布 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 でんぷん	
				ブロッコリーの 土佐あえ					○ ブロッコリー キャベツ 人参 かつお節 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】
1 2 木	687	ごはん 牛乳	じゃころっけ ※除去食できません					○ ☆これがみなとのじゃころっけ(馬鈴薯 玉ねぎ ちりめんじゃこ しょうゆ【小麦 大豆】 みりん 砂糖 かつお昆布だし 生パン粉【小麦 大豆】 小麦粉【小麦】 米粉) 油	
			フルーツヨーグルト					○ 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(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) りんごダイスシロップ漬(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) ヨーグルト(生乳【乳】 乳酸菌【乳】 【コンタミ:ゼラチン])	
			除去食：ヨーグルトの除去						
1. 7	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】 油 食塩 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)			

12月分 詳細献立表

1 3 金	612	ごはん 牛乳	せいごの南蛮漬け							○ せいご でんぷん 油 米酢 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖
			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 加工でんぷん 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
			さつまい							鶏肉 さつまいも 大根 人参 ねぎ だし昆布 みそ【大豆】
	1.6	味付けのり				△	△	△	☆味付けのり(乾のり 砂糖 醤油【大豆】 風味だし(鰹 昆布) 食塩 水あめ(コーンスターチ 馬鈴薯澱粉 甘しょ澱粉 【コンタミ:えび さば 小麦、原材料の乾のりはえび・かにが生息している海域で採取))	
			コンタミの除去はできません							
1 6 月	634	ごはん 牛乳	玉子焼き ※除去食できません	○						○ ☆磯華玉子巻(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 ごま【ごま】 【大豆】))
			梅肉あえ							○ えのき茸 白菜 人参 ほうれん草 梅ペースト(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
	2.4	給食おでん				△	△	△	△	○
			コンタミの除去はできません							
1 7 火	621	ごはん 牛乳	いわしのかば焼き							○ いわし開き でんぷん 油 三温糖 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 みりん
			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)
	1.9	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】	

12月分 詳細献立表

18 水	741	ごはん 牛乳	照焼チキン	△	△	△	☆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])		
			コンタミの除去はできません						
			もみの木サラダ				○	とうもろこし ブロッコリー キャベツ 人参 米酢 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩 こしょう 油	
1.6	クリスマスデザート	ホワイトスープ	△				豚肉 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】 玉葱 人参 ほうれん草 しめじ いんげん豆ペースト(白いんげん豆 食塩) 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 植物油脂 香辛料(セロリ ローレル) 食塩 こしょう		
		コンタミの除去はできません						☆お米deクリスマスケーキ(豆乳【大豆】 砂糖 加工油脂 米粉 水あめ 植物油脂 調整豆乳粉末【大豆】 ココアパウダー カカオマス 清涼飲料水 粉砂糖 発酵調味料 加工デンプン トレハロース 増粘剤(カドラン) 乳化剤【大豆】 膨張剤 安定剤(増粘多糖類) 香料 凝固剤 メタリン酸ナトリウム)	
19 木	676	ごはん 牛乳	豚肉と白ねぎのみそ炒め				○ 豚肉 酒 食塩 キャベツ ねぎ 人参 生姜 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		
			さつまいもと大豆のあめがらめ				○ さつまいも 油 蒸し大豆【大豆】 ごま 三温糖 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 みりん		
	2.5	白菜と鶏団子のスープ	△	△	○	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 豚肉 大豆 牛肉 りんご もも オレンジ ごま ゼラチン】 白菜 人参 小松菜 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									
20 金	659	ごはん 牛乳	かれいのから揚げ				エテカレイー夜干し(エテカレイ 食塩) でんぷん 油		
			かぶの酢の物				○ かぶ 人参 茎わかめ 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) 米酢 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩		
	2.2	ほうとう風みそ汁	△			○ うどん(小麦粉【小麦】 食塩【コンタミ:卵】) 豚肉 油揚げ【大豆】 かぼちゃ 白菜 ねぎ だし昆布 酒 みそ【大豆】			
除去食：うどんの除去									

12月分 詳細献立表

23月	660	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)
			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) キャベツ 人参 チンゲンサイ 米酢 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩 こしょう 油
			ハヤシシチュー	○	牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 蒸し大豆【大豆】 ハヤシフレーク(小麦粉【小麦】 豚脂【豚肉】 砂糖 食塩 ブラウンルウ【小麦 豚肉】 トマトパウダー でんぷん 粉末ソース【小麦 大豆】 トマト調味料 カラメル パプリカ色素 加エデンブ 調味料(アミノ酸等) 酸味料) 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 糖類(ぶどう糖果糖液糖 ぶどう糖 砂糖) 醸造酢 食塩 たまねぎ 香辛料) ウスターソース(トマト たまねぎ にんじん 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) 酒
24火	671	ごはん 牛乳	さばのみぞれ煮	○	☆さばのみぞれ煮(さば【さば】 だいこん でん粉 しょうゆ【小麦 大豆】 発酵調味料 砂糖 醸造酢 魚エキス【さば】 こんぶだし)
			ブロッコリーの金平	○	牛肉 ごぼう ブロッコリー 人参 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 ごま油【ごま】
			さつまいものみそ汁		小松菜 えのき茸 さつまいも ねぎ 豚肉 だし昆布 みそ【大豆】

除去食：ハヤシフレークの除去

12月分 詳細献立表

25 水	581	ごはん 牛乳	ミートボール						☆国産鶏豚使用の肉団子(鶏肉【鶏肉】 たまねぎ 豚脂【豚肉】 豚肉【豚肉】 粒状植物性たん白【大豆】 大豆【大豆】 粉末状植物性たん白【大豆】 ドロマイト 砂糖 食塩 米パン粉 しょうがペースト 香辛料 にんにくペースト 酵母エキス なたね油 加工デンプン セルロース ピロリン酸第二鉄 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 小麦不使用しょうゆ【大豆】 清酒 ソテーオニオン みりん 三温糖 食酢 液状混合調味料 ウスターソース 増粘剤(加工デンプン キサンタンガム) カラメル色素)
			ごぼうサラダ						○ごぼう ひじき こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 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 ドレッシング香りごま(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)) 食塩
	2.1	白ねぎの豆乳スープ						白菜 ねぎ 人参 さといも しめじ 蒸し大豆【大豆】 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 植物油脂 香辛料(セリ ロール)) 食塩 こしょう	