

9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月	613	ごはん 牛乳	△	△	△	△	○	☆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		
								※除去食できません コンタミの除去はできません		
								かおりあえ	○	小松菜 キャベツ 人参 とうもろこし こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 ごま油【ごま】 食塩
	1.5							いももち(じゃがいも 加工でん粉 馬鈴薯でん粉 食塩 グルコマンナン) 鶏肉 大根 人参 ねぎ うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 だし昆布 食塩		
3火	648	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)		
								梅あえ	○	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
								呉汁		豚肉 ごぼう たまねぎ 人参 ねぎ 大豆ペースト【大豆】 だし昆布 みそ【大豆】
								おむすびのり	△	△
	2.3						コンタミの除去はできません			
4水	656	ごはん 牛乳						☆新鮮レバー焼き(鶏きも【鶏肉】 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 しょうゆ【小麦 大豆】 しょうが みりん 還元水あめ たん白加水分解物【大豆】 食塩 増粘剤(加工でん粉 増粘多糖類【大豆】) カラメル色素 調味料(アミノ酸等))		
								はまっこサラダ	○	あごちくわ(飛魚 澱粉(馬鈴薯) 食塩 調味料(アミノ酸等)) キャベツ 人参 小松菜 ノンエッグマヨネーズ(食用植物油(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) 米酢 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩 こしょう
								ポークビーンズ		豚肉 蒸し大豆(大豆【大豆】 食塩) 玉葱 人参 れんこん水煮(れんこん 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【コンタミ:大豆】 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 ぶどう糖液糖 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 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 ぶどう糖液糖 醸造酢 食塩 香辛料 たん白加水分解物(とうもろこし)) 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 三温糖 油
	2.2									

9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)										
5 木	695	ごはん 牛乳	いわしの梅煮					○ ☆いわし梅煮(いわし 砂糖 しそ抽出液 しょうゆ【小麦 大豆】 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】)			
			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】			
			肉じゃが					○ 牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 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) 枝豆【大豆】 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 食塩			
6 金	622	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】		
			焼きあじ						☆あじ開き干し(まあじ 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 人参 油揚げ【大豆】 干しいたけ 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 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 煮干し(いわし) だし昆布 みそ【大豆】		
2.2	黒糖大豆						☆黒糖ビーンズ(大豆【大豆】 黒糖)				
9 月	669	ごはん 牛乳	ポークフランク コンタミの除去はできません	△	△			△	☆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】)		
			海藻サラダ コンタミの除去はできません					△	△	○	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 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 除去食：ハヤシルウの除							○	牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 蒸し大豆(大豆【大豆】 食塩) ハヤシフレーク(小麦粉【小麦】 豚脂 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 加工デンプン 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 ぶどう糖果糖液糖 ぶどう糖 砂糖 醸造酢 食塩 玉ねぎ 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 たんぱく加水分解物(とうもろこし)) 酒

9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)													
1 0 火	698	ごはん 牛乳						さんまの南蛮漬け	○さんま でんぷん 油 米酢 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖					
								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 大豆 豚肉 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】				
								油揚げのみそ汁						わかめ 油揚げ【大豆】 玉葱 大根 人参 ねぎ みそ【大豆】 だし 昆布 煮干し(いわし)
1 1 水	651	ごはん 牛乳						焼肉	○牛肉 食塩 玉葱 なす ピーマン 人参 すりおろしりんご(りんご 酸化防止剤(ビタミンC)) 生姜 にんにく こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 みりん 酒 米酢 みそ【大豆】 三温糖 ごま油【ごま】					
								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) 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) 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)
								もずくスープ	△ △	○	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) 豚肉 もずく(もずく 酢酸Na 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】) テンゲンサイ 人参 ねぎ 干しいたけ 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 2 木	600	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))					
								ごまマヨあえ	○小松菜 とうもろこし 人参 キャベツ 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) ごま こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 ノンエッグマヨネーズ(食用植物油(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) 食塩 こしょう					
								いわしのつみれ汁						いわしボール(いわし たら タピオカ澱粉 砂糖 菜種油 醸造調味料 食塩 生姜 酵母エキス) 人参 木綿豆腐【大豆】 ねぎ ごぼう だし昆布 みそ【大豆】
								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Ca 酸化防止剤(ビタミンC))

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

9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)							
1 3 金		ごはん 牛乳	かれいのから揚げ					☆かれい一夜干し(えてかれい 食塩) でんぷん 油
			きゅうりの酢の物					○ キャベツ 人参 きゅうり 米酢 三温糖 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 ごま
			いものこ煮					○ 鶏肉 さといも 大根 人参 ねぎ こんにゃく れんこん水煮(れんこん 酢酸 ビタミンC) さやいんげん【コンタミ:大豆】 干しいたげ だし昆布 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 三温糖 食塩
1 7 火		ごはん 牛乳	さばの塩焼き					☆塩さば(さば【さば】 食塩)
			納豆あえ					○ 納豆(大豆【大豆】 納豆菌) キャベツ 小松菜 人参 みそ【大豆】 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖
			わかめのすまし汁					○ 木綿豆腐【大豆】 わかめ 鶏肉 人参 ねぎ だし昆布 かつおぶし うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩
1 8 水		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)
			チンゲンサイの 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))
			マーボーナス					○ 豚肉 なす 玉葱 人参 ピーマン 豆板醤(唐辛子 そら豆 食塩 酒精 酸化防止剤(ビタミンC)) みそ【大豆】 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 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) ごま油【ごま】 でんぷん

9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)							
19 木	635	ちらし寿司 ※除去食できません						ごはん 炊飯用ちらしずしの素(砂糖 人参 醸造酢【小麦】 たけのこれんこん 昆布エキス 食塩 かんぴょう 干しいたけ しょうゆ【小麦 大豆】 みりん 醸造調味料)
		らっきょうの ピリ辛炒め						刻みらっきょう(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】) 牛肉 豚肉 玉葱 人参 にんにく 生姜 ねぎ 豆板醤(唐辛子 そら豆 食塩 酒精 酸化防止剤(ビタミンC)) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩 酒 ごま油【ごま】
		はまのいも汁						さつまいも 大根 小松菜 ねぎ 油揚げ【大豆】 みそ【大豆】 だし昆布
		二十世紀なし						二十世紀なし
	3.1	きざみのり コンタミの除去はできません				△	△	☆刻みのり(乾のり【コンタミ:えび かに】)
20 金	646	サーモンの マヨネーズ焼き						☆境港サーモン塩切身(銀鮭【さけ】 食塩) 玉葱 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)
		たこのマリネ コンタミの除去はできません				△	△	たこ(たこ 食塩【コンタミ:小麦 乳 大豆 いか さば 鶏肉 豚肉 ごま】) キャベツ きゅうり 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 加工でん粉 キサンタンガム)
	2.8	コンソメスープ コンタミの除去はできません				△	△	カクテルウインナー(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 豚肉 大豆 牛肉 りんご もも オレンジ ごま ゼラチン】) 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】) ほうれん草 人参 しめじ 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 ローレル)) 食塩 こしょう うすくちしょうゆ【小麦 大豆】

9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 火	682	ごはん 牛乳	ハタハタの竜田揚げ					○ ☆ハタハタの竜田揚げ(ハタハタ 馬鈴薯澱粉 醤油【小麦 大豆】 発酵調味料) 油
			五目豆					○ 蒸し大豆(大豆【大豆】 食塩) 油揚げ【大豆】 人参 さやいんげん 【コンタミ:大豆】 三分角昆布(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
			たまねぎのみそ汁					
	1.8	ぶどうゼリー コンタミの除去はできません	△	△			△ ☆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])	
2 5 水	633	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				△	△
	2.7	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 加工でん粉 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)
2 6 木	595	ごはん 牛乳	さんまのみそ煮					☆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])
			ごまあえ					
	1.7	豆腐のすまし汁						○ 鶏肉 木綿豆腐【大豆】 人参 ねぎ わかめ かつお節 だし昆布 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩

9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)							
27 金	695	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)
		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 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【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))
		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 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 ローレル)) 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 アジワフン 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
30 月	648	あじのかば焼き △ コンタミの除去はできません					○	☆あじ開き(あじ【コンタミ:小麦 卵 いか さば 山芋 大豆】) でんぷん 油 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 みりん
		甘酢あえ					○	キャベツ 人参 れんこん水煮(れんこん 酢酸 ビタミンC) 刻み昆布(昆布【コンタミ:小麦 大豆 いか さば】) 米酢 三温糖 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩
	2.3 みそ煮込みうどん △ 除去食：うどんの除去					○	うどん(小麦粉【小麦】 食塩【コンタミ:卵】) 鶏肉 油揚げ【大豆】 玉葱 ねぎ 人参 だし昆布 酒 みそ【大豆】	