

3月分 詳細献立表

日 曜	(小学校中学年) エネルギー(kcal)	料理名	卵	乳	えび	かに	小麦	使用材料名	
									塩分(g)
1 月	613	ごはん 牛乳	さばの塩焼き					☆塩鯖切り身(さば【さば】 食塩)	
			ごまあえ				○	ほうれんそう キャベツ にんじん すりごま こいくちしょうゆ【小麦 大豆】	
			なめこのみそ汁						油揚げ(大豆【大豆】 植物油(菜種油) 塩化マグネシウム) なめこ だいこん にんじん 根深ねぎ 煮干し(かたくちいわし) 昆布だし パック みそ【大豆】 ※かたくちいわしは、えび、かが混ざる漁法で漁獲
2 火	666	ごはん 牛乳	ヒレカツ ※ 除去食できません				○	☆豚ヒレカツ(豚ヒレ肉【豚肉】 食塩 ぶどう糖 加工デンプン パン粉【小麦 大豆】 でん粉 大豆粉【大豆】 ラクチール 増粘剤(グァーガム)) 米油	
			らっきょうサラダ						刻みらっきょう(らっきょう 砂糖 穀物酢 食塩 還元水あめ 昆布エキス 酵母エキス 赤トウガラシ) キャベツ にんじん 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
			ビーフカレー					○	牛肉 じゃがいも たまねぎ にんじん カレーフレーク(でん粉 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aramelI 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 砂糖 たん白加水分解物 デキストリン 馬鈴薯でん粉 麦芽エキスパウダー 野菜粉末(たまねぎ タピオカ) 野菜エキス粉末(デキストリン 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)) 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
3 水	604	牛乳	ちらし寿司				○	ごはん ちらし寿司の素(砂糖 にんじん 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(戻し) 干しいたけ しょうゆ【小麦 大豆】 みりん 醸造調味料)	
			玉子巻 ※ 除去食できません	○			○	☆磯香玉子巻(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【ごま 大豆】)	
			おひたし					○	ほうれんそう はくさい にんじん かつお削り節 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】
			除去食：麩の除去						
			手まり麩のすまし汁					○	鶏肉 てまり麩(小麦グルテン【小麦】 もち米粉 小麦粉【小麦】 食塩 紅麴色素 くちなし青色素 くちなし黄色素) 冷凍豆腐(豆乳【大豆】 コーンスターチ 加工澱粉 塩化マグネシウム) だいこん にんじん 根深ねぎ えのきたけ だしパック(中厚削り(そうだがつお) 昆布だしパック うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩)
			ひし餅						
4 木	551	ごはん 牛乳	たらの西京焼き					☆たら西京漬(まだら 西京みそ【大豆】 食塩)	
			赤しそあえ				○	キャベツ こまつな にんじん うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 ゆかり(赤しそ 食塩 梅酢 砂糖 酵母エキス 酸味料)	
			大根の含め煮					○	がんもどき(豆腐【大豆】 なたね油 にんじん ながいも【やまいも】 粉状大豆たん白【大豆】 ごま【ごま】) 鶏肉 だいこん 根深ねぎ にんじん 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 グルコノデルタラクトン) いんげん こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 食塩 ※たけのこは、牛肉、鶏肉、りんご、ごまを含む商品と同工場製造

3月分 詳細献立表

日 曜	(小学校・中学生年) エネルギー(kcal)	料理名	卵	乳	えび	かに	小麦	使用材料名
	塩分(g)							
5 金	564	小豆ごはん						ごはん 赤飯の素(あずき 食塩 塩化カルシウム)
		真鯛の天ぷら						まだい 米粉 馬鈴薯澱粉 食塩 米油
		紅白あえ					○	とりささみ(鶏ささみ肉【鶏肉】 食塩 野菜エキス(にんじん 玉ねぎ 白菜 セロリ) 玉ねぎ 寒天 マイタケエキス) だいこん にんじん ほうれんそう 梅肉ペースト(梅 食塩 シソ 穀物酢) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖
	2.7	牛乳	菜の花のすまし汁					○ 厚揚げ(豆腐【大豆】 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) 菜の花 にんじん 根深ねぎ たまねぎ 昆布だしパック だしパック中厚削り(そうだがつお) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 ※厚揚げは、ごまを使用した他製品と同一ラインで製造
		お祝いゼリー						△ ☆充実果肉国産いちごゼリー(果糖ぶどう糖液糖 いちご 麦芽糖 砂糖 ゲル化剤 酸味料 乳酸カルシウム 香料 着色料 クエン酸 鉄ナトリウム) △ ※いちごゼリーは、小麦、卵、乳成分を含む他商品と同工場製造
8 月	608	ぬりかべ焼き					○	鶏肉 豚肉 たまねぎ みそ【大豆】 馬鈴薯澱粉 いりごま うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 本みりん
		カップあえ					○	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)) だいこん きゅうり とうもろこし 米酢 三温糖 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩
	1.4	ごはん 牛乳	除去食：ワンタンの皮の除去 一反木綿キムチスープ					○ 牛肉 ワンタンの皮(小麦粉【小麦】 麦たん白【小麦】 オニオンパウダー 食塩) キムチ(白菜 大根 唐辛子 にんにく 人参 長ネギ 生姜 食塩 砂糖 昆布 酵母エキス) たまねぎ りょくとうもやし なら ごま油【ごま】 中華だし(食塩 テキストリン 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) 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 火	634	玄米わかめごはん						△ ごはん もち玄米 わかめご飯の素(わかめ 還元水あめ 食塩 昆布エキス 酵母エキス) △ ※もち玄米は、えび、かに、小麦、卵、乳、ごま、大豆、鶏肉を使用した製品と同一ラインで製造
		あじフライ ※ 除去食できません					○	☆あじフライ(アジ 生パン粉【小麦 大豆】 バッター粉【小麦】 食塩 白コショウ) 米油
	2.0	牛乳	切干大根の炒め煮					○ 切干大根 豚肉 こんにゃく(こんにゃく精粉 海藻粉末 水酸化カルシウム) にんじん いんげん こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 食塩 米油
		小松菜のみそ汁					△ こまつな 冷凍豆腐(豆乳【大豆】 コーンスターチ 加工澱粉 塩化マグネシウム) さつまいも だいこん にんじん 煮干し(かたくちいわし) 昆布だしパック みそ【大豆】 △ ※かたくちいわしは、えび、いかが混ざる漁法で漁獲	
10 水	590	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) ※さんまゆず味噌煮は、ごま、さけ、さばを含む他商品と同工場製造
		かおりあえ					○	とりささみ(鶏ささみ肉【鶏肉】 食塩 野菜エキス(にんじん 玉ねぎ 白菜 セロリ) 玉ねぎ 寒天 マイタケエキス) キャベツ ほうれんそう にんじん 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
	1.9	ごはん 牛乳	わかめのすまし汁					○ カットわかめ(わかめ 食塩) 冷凍豆腐(豆乳【大豆】 コーンスターチ 加工澱粉 塩化マグネシウム) にんじん 根深ねぎ 干しいたけ だしパック中厚削り(そうだがつお) 昆布だしパック うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩

3月分 詳細献立表

日 曜	(小学校中学年) エネルギー(kcal)	料理名	卵	乳	えび	かに	小麦	使用材料名	
	塩分(g)								
11 木	591	ごはん 牛乳	照り焼き豆腐ハンバーグ					☆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) 三温糖 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 本みりん 馬鈴薯澱粉	
			五目きんぴら						牛肉 ごぼう こんにやく(こんにやく精粉 海藻粉末 水酸化カルシウム) にんじん いんげん いりごま こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 ごま油【ごま】
			白菜のみそ汁						はくさい 根深ねぎ にんじん ぶなしめじ 油揚げ(大豆【大豆】 植物油(菜種油) 塩化マグネシウム) 煮干し(かたくちいわし) 昆布だしパック みそ【大豆】 △印の対応はできません →
	1.5					△	※かたくちいわしは、えび、いかが混ざる漁法で漁獲		
12 金	598	ごはん 牛乳	チキンカツ					☆米粉チキンカツ(鶏肉【鶏肉】 うるち米 食塩 こしょう 砂糖 香辛料 澱粉 食物繊維 酵母エキス 加工デンプン アミノ酸等) 米油	
			海藻サラダ						海藻サラダ(茎わかめ カットわかめ 白とさか 昆布 赤とさか) キャベツ にんじん 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 米油 △印の対応はできません →
			いわしのつみれ汁						いわしミンチ(うるめいわし) ごぼう 根深ねぎ しょうが 食塩 馬鈴薯澱粉 だいこん にんじん 根深ねぎ みそ【大豆】 △印の対応はできません →
	2.8					△	※いわしミンチは、小麦、卵、いかに、さば、山芋、大豆を含む他商品と同工場で製造		
15 月	605	ごはん 牛乳	いわしの生姜煮					☆いわし生姜煮(いわし 砂糖 醤油【小麦 大豆】 食塩 生姜 酵母エキス キサンタンガム カラメル)	
			五目豆						蒸し大豆【大豆】 こんにやく(こんにやく精粉 海藻粉末 水酸化カルシウム) にんじん いんげん 三分角昆布 干しいたけ こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 食塩
			ほうれん草のすまし汁						厚揚げ(豆腐【大豆】 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) ほうれんそう にんじん 根深ねぎ 昆布だしパック だしパック(厚削り(そうだがつお) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 △印の対応はできません →
	2.0					△	※厚揚げは、ごまを使用した他製品と同一ラインで製造		
16 火	631	ごはん 牛乳	シューマイ					☆ポークしゅうまい(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) △印の対応はできません →	
			れんこんの甘酢あえ						とりささみ(鶏ささみ肉【鶏肉】 食塩 野菜エキス(にんじん 玉ねぎ 白菜 セロリ) 玉ねぎ 寒天 マイタケエキス) れんこん水煮(蓮根 酢酸 ビタミンC) キャベツ にんじん 米酢 三温糖 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩
			炒り豆腐						木綿豆腐(大豆【大豆】 塩化マグネシウム 消泡剤【大豆】) 牛肉 たまねぎ にんじん ごぼう むぎ枝豆(枝豆【大豆】 食塩) 干しいたけ 酒 三温糖 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩
	2.1					△	※ポークしゅうまいは、えび、かに、卵、乳成分を含む他製品と同工場で製造		
17 水	589	ごはん 牛乳	豚肉の生姜炒め					豚肉 たけのこ水煮(たけのこ グルコノデルタラクトン) たまねぎ ピーマン しょうが こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 本みりん 三温糖 食塩 △印の対応はできません →	
			磯香あえ						くわかめ佃煮(茎わかめ 醤油【小麦 大豆】 砂糖 水飴 みりん 酵母エキス) キャベツ こまつな にんじん こいくちしょうゆ【小麦 大豆】
			白ねぎの中華スープ						チキンウイナーズライス(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)) はくさい 根深ねぎ にんじん ぶなしめじ 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 △印の対応はできません →
	2.3					△	※チキンウイナーズライスは、小麦、卵、乳、オレンジ、牛肉、大豆、豚肉、もも、りんご、ゼラチン、ごまを含む他商品と同一ラインで製造		

3月分 詳細献立表

日 曜	(小学校中学年) エネルギー(kcal)	料理名	卵	乳	えび	かに	小麦	使用材料名
18 木	613	ごはん 牛乳	焼きかれい					☆エテカイー一夜干し(えてかれい 食塩) 米油
			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 海藻粉末 水酸化カルシウム) にんじん いんげん 干しいたけ こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 食塩 米油
			豆腐のみそ汁					○ 冷凍豆腐(豆乳【大豆】 コーンスターチ 加工澱粉 塩化マグネシウム) こまつな だいこん ぶなしめじ にんじん 根深ねぎ 煮干し(かたくちいわし) 昆布だしパック みそ【大豆】 ※かたくちいわしは、えび、いかが混ざる漁法で漁獲
	1.6	カップ納豆					○ ☆カップ納豆(大豆【大豆】 納豆菌) 納豆のたれ(植物性たんぱく加水分解物 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)	
19 金	607	ごはん 牛乳	あじのかば焼き					○ 開きあじ 馬鈴薯澱粉 米油 三温糖 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 本みりん △ ※開きあじは、小麦、卵、いか、さば、山芋、大豆を使用した他商品と同工場で製造
			除去食：錦糸卵の除去					○ 錦糸卵(鶏卵【卵】 食用植物油 砂糖 醸造酢 発酵調味料 食塩 加工デンプン) こまつな キャベツ にんじん こいくちしょうゆ【小麦 大豆】
	1.3	浜のいも汁					○ 豚肉 さつまいも たまねぎ にんじん 根深ねぎ ごぼう 煮干し(かたくちいわし) 昆布だしパック みそ【大豆】 △ ※かたくちいわしは、えび、いかが混ざる漁法で漁獲	
22 月	645	ごはん 牛乳	はまちのみりん焼き					○ ☆ハマチみりん干し(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 アミノ酸 ステビア)
			ブロッコنب					○ ブロッコリー キャベツ 塩昆布(昆布 しょうゆ【小麦 大豆】) たんぱく加水分解物 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
	1.5	切干大根のみそ汁					○ 豚肉 切干大根 油揚げ(大豆【大豆】) 植物油(菜種油) 塩化マグネシウム たまねぎ にんじん 根深ねぎ 煮干し(かたくちいわし) 昆布だしパック みそ【大豆】 △ ※かたくちいわしは、えび、いかが混ざる漁法で漁獲	
23 火	606	ごはん 牛乳	焼き肉					○ 牛肉 たまねぎ キャベツ にんじん いんげん にんにく しょうが こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 みそ【大豆】 本みりん 酒 三温糖 米油
			フルーツあえ					○ みかんシロップ漬け(みかん 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 クエン酸) りんごシロップ漬け(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) 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)
	1.4	ほうれん草スープ					○ 鶏肉 ミックスビーンズ(大豆【大豆】 金時豆 手亡 重曹 枝豆【大豆】 食塩) たまねぎ ほうれん草 にんじん 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 △ ※ミックスビーンズは、乳、やまいもを同工場で使用	