

1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)							
7 木	621	ごはん 牛乳	鶏の照り焼き					☆若鶏漬込み(若鶏肉(もも)【鶏肉】 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) △若鶏漬込みは、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、アーモンドを含む他商品と同工場で製造
			白菜の甘酢和え					○はくさい にんじん こまつな ぶなしめじ 米酢 三温糖 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩
		1.2	豚汁					豚肉 さつまいも たまねぎ にんじん だいこん 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】
8 金	600	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) ※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で製造
			ブロッコンド					○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
			みぞれ汁					○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) だいこん にんじん 根深ねぎ ぶなしめじ こまつな 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 馬鈴薯澱粉 ※厚揚げは、ごまを使用した他製品と同一ラインで製造
12 火	615	牛乳	菜飯					ごはん 菜めし(塩蔵青菜(広島菜 京菜 大根葉) 砂糖 食塩 酵母エキス 鰹削り節粉末)
			さごしの塩麴焼き					☆さごし塩麴漬け(さごし 餅米 麴 塩 昆布だし カツオだし)
			なます					○だいこん にんじん カットわかめ(わかめ 食塩) 米酢 三温糖 食塩 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】
			白玉雑煮					○白玉だんご(もち米 加工でん粉 酵素【大豆】) 鶏肉 根深ねぎ ほうれんそう にんじん 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】 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩
			2.4	黒豆				

1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)								
13 水	687	ごはん 牛乳	メンチカツ ※ 除去食できません △印の対応はできません	△	△	△		☆メンチカツ(豚肉【豚肉】 玉葱 食塩 砂糖 胡椒 ナツメグ 馬鈴薯澱粉 パン粉【小麦】 小麦粉【小麦】 とうもろこし澱粉 植物性たん白【大豆】 植物性油脂(菜種) 食塩) 米油 ※メンチカツは、卵、乳、えび、牛肉、鶏肉、いか、さけ、ゼラチン、ごまを含む製品を同工場内で製造	
			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 にんじん とうもろこし 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))	
			かぶの豆乳スープ △印の対応はできません	△	△			チキンウインナーライス(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)) かぶ にんじん ぶなしめじ むき枝豆(枝豆【大豆】 食塩) 白いんげん豆ペースト(手亡) 豆乳【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)) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 こしょう ※チキンウインナーライスは、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 ※白いんげん豆ペーストは、大豆、やまいもと同工場内で製造	
14 木	624	ごはん 牛乳	いわしの梅煮					☆いわし紀州煮(いわし 砂糖 みりん しょう油【小麦 大豆】 梅肉 米でん粉 香辛料(ガーリック ジンジャー ホワイトペパー)) ※いわし紀州煮は、一部に魚卵が残存している場合あり	
			大根のきんぴら					牛肉 だいこん れんこん水煮(蓮根 酢酸 ビタミンC) にんじん 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】	
			さつまいものみそ汁					豚肉 さつまいも たまねぎ にんじん こまつな 煮干し(かたくちいわし) 昆布だしパック みそ【大豆】	
15 金	654	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【小麦】)	
			のり酢和え △印の対応はできません				△	△	ほうれんそう りょくとうもやし とうもろこし 焼きのり(乾のり) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 米酢 食塩 三温糖 ※焼きのりは、小麦、海老、大豆、鯖を含む製品と同一ラインで製造 ※乾のりは、えび、かにが生息している海域で採取
			すき焼き						牛肉 焼き豆腐(大豆【大豆】 塩化マグネシウム 消泡剤【大豆】) こんにゃく(こんにゃく精粉 海藻粉末 水酸化カルシウム) はくさい だいこん 根深ねぎ ごぼう にんじん 三温糖 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 食塩 米油

1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
18 月	630	玄米入りごはん						ごはん もち玄米
		△印の対応はできません	△	△	△	△	△	※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
		焼きはた						☆ハタハター夜干し(はたはた 食塩 酸化防止剤)
		ごまあえ						○ ほうれんそう はくさい にんじん すりごま こいくちしょうゆ【小麦 大豆】
	高野豆腐の含め煮						○ 鶏肉 高野豆腐(大豆【大豆】 炭酸カリウム 塩化カルシウム) 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) たまねぎ 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) 干しいたけ いんげん 三温糖 本みりん こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 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	
2.2	赤しそふりかけ						☆ゆかり(赤しそ 食塩 梅酢 砂糖 酵母エキス 酸味料)	
19 火	621	豚肉とれんこんの甘辛炒め						○ 豚肉 れんこん水煮(蓮根 酢酸 ビタミンC) たまねぎ 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 馬鈴薯澱粉
		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
		除去食：かにの除去						○ 紅ずわいがにむき身(紅ずわいがに【かに】 液糖 食塩 食酢 L-グルタミン酸ナトリウム L-アスコルビン酸ナトリウム フィチン酸 PH調整剤) 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 根深ねぎ 昆布だしパック みそ【大豆】
	かに汁						○	
1.6	みかんゼリー						☆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)	
		△印の対応はできません	△	△		△	※温州みかんゼリーは、小麦、卵、乳成分を含む他商品と同工場製造	

1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)							
20 水	586	ごはん 牛乳						○ 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
								○ かぶ にんじん 茎わかめ 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 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩
	1.8	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					
21 木	660	ごはん 牛乳						○ ☆いわしフライ(真いわし 生パン粉【小麦 大豆】 バッター粉【小麦】 ウスターソース(たまねぎ トマト みかん にんにく にんじん 米酢 砂糖 有機糖みつ 食塩 香辛料) トマトピューレ 三温糖 食塩 ターメリック カレー粉(ウコン コリアンダー メッチ クミン パプリカ 黒コショウ ナツメグ クローブ キャラウェイ ローレル カルダモン オールスパイス アニス) 白コショウ) 米油
								○ 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
	2.3	コンソメスープ	○ 鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん いんげん 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)) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 こしょう					
22 金	677	ごはん 牛乳						あじのみそ焼き △印の対応はできません △
								△ 開きあじ みそ【大豆】 本みりん 酒 三温糖 △ ※開きあじは、小麦、卵、いか、さば、山芋、大豆を使用した他製品と同工場で製造
								○ 千草あえ △印の対応はできません △ △
								△ 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) ほうれんそう キャベツ にんじん こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩 ごま油【ごま】 △ ※ポークハムは、小麦、卵、乳、オレンジ、牛肉、大豆、鶏肉、もも、りんご、ゼラチン、ごまを含む他製品と同一ラインで製造
								○ 鶏肉 木綿豆腐(大豆【大豆】) 塩化マグネシウム 消泡剤【大豆】) だいこん にんじん 根深ねぎ ごぼう 昆布だしパック こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 食塩 ごま油【ごま】
								○ ☆豆乳プリンタルト(豆乳【大豆】) 砂糖 米粉 ショートニング 加工油脂 コーンフラワー でん粉 植物油 調整豆乳粉末【大豆】 発酵調味料 ゲル化剤(増粘多糖類) 加工デンプン カラメル色素 キンロース 貝カルシウム 乳化剤【大豆】 香料 凝固剤 キサンタンガム メタリン酸ナトリウム ピロリン酸第二鉄 カロテノイド色素)
	2.0							

1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)							
25 月	595	ごはん 牛乳	鮭の塩焼き					☆銀鮭(塩水漬込み)【さけ】
			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】
			切干大根のみそ汁					切干大根 豚肉 たまねぎ にんじん 根深ねぎ 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】
	1.9	おむすびのり					☆おむすびころんちよ(あまのり) ※あまのりは、えび、かにの生息する地域で採取	
		△印の対応はできません			△ △			
26 火	669	ごはん 牛乳	鶏のから揚げ					鶏肉 しょうが 食塩 酒 馬鈴薯澱粉 米油
			チンゲン菜のナムル					○ チンゲンサイ りょくとうもやし とうもろこし 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(アミノ酸等) 酒精 にんにく ごま【ごま】 昆布エキスパウダー こしょう 増粘剤(キサンタンガム)) いりごま
	1.9	キムチスープ					○ 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) 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 にんじん えのきたけ ごま油【ごま】 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) 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	
							☆新二十世紀なしゼリー(なしピューレー(二十世紀なし) 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))	
27 水	590	ごはん 牛乳	焼きかれい					☆エテカレイー夜干し(えてかれい 食塩) 米油
			梅あえ					○ だいこん にんじん ほうれんそう えのきたけ 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
	2.2	どんどろけ					○ 木綿豆腐(大豆【大豆】 塩化マグネシウム 消泡剤【大豆】) 鶏肉 にんじん 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) 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 米油	

1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)							
28 木	689	ハンバーグ						☆ハンバーグ(鶏肉【鶏肉】 豚肉【豚肉】 たまねぎ 牛肉【牛肉】 粉末状植物性たん白【大豆】 豚脂【豚肉】 粒状植物性たん白【大豆】 トマトケチャップ リンゴピューレー【りんご】 砂糖 小麦不使用しょうゆ【大豆】 食塩 香辛料【大豆】 加工デンプン トレハロース 安定剤(グァーガム) 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 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) 三温糖
		ブロッコリーサラダ						ブロッコリー キャベツ にんじん サウザンアイランドドレッシング(食用植物油 醸造酢 水あめ 砂糖 トマトケチャップ ピクルス 食塩 にんじんエキス プルーン 酵母エキスパウダー 乳化剤 増粘剤(キサンタンガム) 香辛料抽出物)
	2.6	白ねぎのポトフ						○ポークフランク(豚肉【豚肉】 馬鈴薯澱粉 食塩 砂糖 香辛料) 根深ねぎ たまねぎ さつまいも だいこん にんじん 蒸し大豆【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 食用オリブ油 香辛料(セロリ ローレル)) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 △印の対応はできません △ △ △ ※ポークフランクは、牛肉、鶏肉、卵、乳、大豆、小麦を含む商品と同工場製造
29 金	604	酢豚風						○豚肉 たまねぎ たけのこ水煮(たけのこ グルコノデルタラクトン) ピーマン カラーピーマン しょうが 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 たまねぎ 香辛料) 米酢 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 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 食塩 馬鈴薯澱粉 ※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
		みかん						みかん
	1.6	中華コーンスープ						○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) 鶏肉 にんじん 根深ねぎ とうもろこし 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