

12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 火	628	ごはん 牛乳						☆塩鯖切り身(さば【さば】 食塩)
								○ ブロッコリー キャベツ にんじん かつお削り節 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】
	3.3							○ 鶏肉 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) 里芋 にんじん 根深ねぎ ほうれんそう 昆布だしパック うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 食塩 馬鈴薯澱粉
2 水	662	ごはん 牛乳						○ ☆あじ開き干しドレス(まあじ 食塩 酸化防止剤) 馬鈴薯澱粉 米油 米酢 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖
								○ 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】
	2.0						木綿豆腐(大豆【大豆】 塩化マグネシウム 消泡剤【大豆】) 豚肉 たまねぎ にんじん ごぼう むき枝豆(えだ豆【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	
3 木	607	ごはん 牛乳						○ 鶏肉 根深ねぎ たけのこ水煮(たけのこ グルコノデルタラクトン) にんじん こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 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で製造
								○ りょくとうもやし こまつな にんじん 焼のり(乾のり) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 ※焼のりは、小麦、海老、大豆、鯖を含む製品と同じラインで製造 ※乾のりは、えび、かにが生息している海域で採取
	1.5						豚肉 じゃがいも たまねぎ ぶなしめじ 煮干(かたくちいわし) 昆布だしパック みそ【大豆】	
4 金	589	ごはん 牛乳						☆いわしのトマト煮(いわし トマトケチャップ 砂糖 本みりん たまねぎ トマトピューレー レモン果汁 米粉 食塩 ブラックペッパー) ※いわしのトマト煮は、さけ、さば、ごまを含む他商品と同工場で製造
								とりささみ(鶏肉(ささみ)【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 ほうれんそう にんじん とうもろこし 米酢 三温糖 食塩 こしょう 米油
	1.8						はくさい 根深ねぎ にんじん 里芋 ぶなしめじ 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)) 白いんげん豆ペースト(手亡) 豆乳【大豆】 食塩 こしょう ※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	

△印の対応はできません

△ △ △

12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 月	639	ごはん 牛乳	鮭の西京焼き					☆境港サーモン西京漬け(ぎんざけ【さけ】 西京みそ【大豆】 食塩)	
			キャベツの甘酢あえ					キャベツ にんじん きゅうり 米酢 三温糖 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩	
			豆腐のすまし汁					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	
	1.4	さつまいもとくりのタルト					☆お米de国産さつまいもと栗タルト(さつまいもペースト 豆乳【大豆】 砂糖 くり ショートニング 水溶性食物繊維 香料 米粉 コーンフラワー でん粉 植物油 調整豆乳粉末【大豆】 食用油脂 加工デンプン 凝固剤 キサンタンガム 乳化剤 ピロリン酸第二鉄)		
8 火	590	牛乳	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
			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】 醃酵調味料) 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) いんげん にんじん こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 三温糖 米油
0.9	はりはり汁					豚肉 切干大根 油揚げ(大豆【大豆】 食物油脂(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】			

12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)							
9 水	685	ポークウインナー <small>△印の対応はできません</small>	△	△				☆ポークウインナー(豚肉【豚肉】 馬鈴薯澱粉 食塩 砂糖 香辛料) ※ポークウインナーは、牛肉、鶏肉、卵、乳、大豆、小麦を含む製品と同じ工場で製造
		フレンチサラダ						キャベツ にんじん きゅうり コーンクリームドレッシング(食用植物油 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 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
9 水	1.9	キーマカレー <small>△印の対応はできません</small>		△				牛肉 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 にんじん いんげん にんにく 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 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) 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 ※ミックスビーンズは、乳、やまいもを同工場で使用
		ちくわの磯辺揚げ <small>△印の対応はできません</small>	△	△	△	△	△	☆焼きちくわ(助宗たらすり身 イトヨリダイすり身 馬鈴薯澱粉 本みりん 昆布だし 砂糖 食塩) 米粉 馬鈴薯澱粉 あおのり 米油 ※焼きちくわは、小麦を含む他商品と同一ラインで製造 ※焼きちくわは、卵、乳、えび、かに、いか、大豆、ごまを含む他商品と同工場で製造 ※あおのりは、えび、さばを含む製品と同一工場で製造
10 木	638	ブロッコリーのきんぴら						牛肉 ごぼう ブロッコリー にんじん こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 ごま油【ごま】
		いももちのすまし汁						鶏肉 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) だいこん 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
11 金	660	照り焼き豆腐ハンバーグ ※ 除去食できません						☆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
		浜っこサラダ						☆あごちくわ(飛魚 馬鈴薯澱粉 食塩 調味料(アミノ酸等)) キャベツ にんじん 根深ねぎ 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 グルタミン酸ナトリウム 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
		かぼちゃのみそ汁						豚肉 かぼちゃ たまねぎ ぶなしめじ 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】
		りんごゼリー						☆りんごゼリー(りんご濃縮果汁 異性化液糖 ぶどう糖 砂糖 難消化性デキストリン 寒天 増粘多糖類 酸味料 香料 ピロリン酸鉄)

12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)							
14 月	661	じゃころっけ ※ 除去食できません						☆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) 米油
		マーボー豆腐						牛肉 豚肉 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) たまねぎ にんじん 根深ねぎ なら 干しいたけ しょうが にんにく 豆板醤(とうがらし 食塩 そらまめ 米こうじ 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 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】 馬鈴薯澱粉
	除去食：ヨーグルトの除去 フルーツヨーグルト					○	ヨーグルト(生乳【乳】 乳酸菌【乳】(ブルガリクス菌 サーモフィルス菌 ビフィズス菌 アシドフィルス菌)) 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) ※白バラヨーグルトは、ゼラチンを含む他商品と同一ラインで製造	
15 火	626	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 )
		かぶのサラダ						かぶ にんじん ほうれんそう ごまドレッシング(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))
	ぶた汁						豚肉 里芋 たまねぎ にんじん こまつな 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】	
16 水	595	玉子巻 ※ 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【ごま 大豆】)
		ごま酢あえ					○	こまつな にんじん キャベツ 米酢 食塩 うすくちしょうゆ【小麦 大 豆】 いりごま
	給食おでん					○	鶏肉 豚肉 いか団子(魚肉すり身(【いか】 えそ すけそうだら) 米粉 たまねぎ 食塩 砂糖 魚醤) がんもどき(豆腐【大豆】 なたね油 に んじん ながいも 粉状大豆たん白【大豆】 ごま【ごま】) こんにやく(こ んにやく精粉 海藻粉 水酸化カルシウム) 平天(助宗たらすり身 イ トヨリダイすり身 馬鈴薯澱粉 本みりん 昆布だし 砂糖 食塩 菜種 白絞油) だいこん 里芋 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 ※平天は、小麦、えび、かに、を含む他商品と同一ラインで製造 ※平天は、卵、乳、いか、大豆、ごまを含む他商品と同工場で製造	
2.2	味付け小魚					△ △	☆ごまなしミニフィニッシュ(カタクチイワシ 砂糖 澱粉分解物 食塩) ※カタクチイワシは、えび、かにを食べています	

12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
17 木	567	チョコ鯛の一夜干し						☆チョコ鯛一夜干しドレス(ちだい 食塩 酸化防止剤)
		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 オニオンパウダー メース ペパー)) 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】 食塩 ごま油【ごま】 ※チキンハムは、小麦、卵、乳、オレンジ、牛肉、大豆、豚肉、もも、りんご、ゼラチンを含む他商品と同一ラインで製造
		さつまいものみそ汁						豚肉 さつまいも たまねぎ にんじん えのきたけ 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】
	1.2	ふりかけ						☆穀物ふりかけ(でん粉 煎り米 米ぬか加工品 砂糖 にんじんフレーク うるちひえパフ 黒のり 食塩 キアヌパフ 酵母エキス クエン酸鉄ナトリウム 酸化防止剤(ビタミンC) カロチン色素) ※黒のりは、えび、かにの生息域で採取
18 金	695	豚肉と白ねぎのみそ炒め						豚肉 酒 食塩 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) しょうが ごま油【ごま】 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 みそ【大豆】 三温糖 本みりん 馬鈴薯澱粉
		さつまいもと大豆のあめがらめ						○ さつまいも 米油 蒸し大豆【大豆】 いりごま 三温糖 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 本みりん
	1.9	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) はくさい にんじん こまつな 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 ※ノンフライつくねは、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
21 月	645	カレイの唐揚げ						☆エテカエー一夜干し(えてかえい 食塩) 馬鈴薯澱粉 米油
		かぶの酢の物						かぶ にんじん 茎わかめ とりささみ(鶏肉【ささみ】)【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) 米酢 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩
	1.4	除去食：うどんの除去 ほうとう風みそ汁						○ うどん【小麦】 豚肉 油揚げ(大豆【大豆】 植物油(菜種油) 塩化マグネシウム) かぼちゃ はくさい 根深ねぎ 煮干し(かたくちいわし) 昆布だしパック 酒 みそ【大豆】
22 火	581	豚肉のスタミナ炒め						○ 豚肉 酒 食塩 蓮根水煮(蓮根 酢酸 ビタミンC) たまねぎ ならんにんにく こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 本みりん 三温糖
		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】
	1.2	大根のみそ汁						だいこん 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】

12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)							
23 水	745	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))
			もみの木サラダ					○ とうもろこし ブロッコリー キャベツ にんじん 米酢 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩 こしょう 米油
			ホワイトスープ					
1.8	クリスマスデザート						☆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 ココアパウダー 食物油 調整豆乳粉末【大豆】 清涼飲料水 粉 砂糖 発酵調味料 トレハロース 加工デンプン 増粘剤(カードラン アルギン酸エステル) 乳化剤【大豆】 膨脹剤 安定剤(増粘多糖類) 香料 凝固剤 メタリン酸ナトリウム)	
24 木	688	ごはん 牛乳	さんまの生姜煮					☆さんま生姜煮(さんま 砂糖 しょうゆ【小麦 大豆】 本みりん 馬鈴薯でん粉 生姜 食塩) ※さんま生姜煮には、ごま、さけ、さばを含む他商品と同工場で製造
			ゆかりあえ					○ 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)
			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								