

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

学校給食の基準	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校基準量	650 Kcal	21.1～32.5 g	14.4～21.7 g
中学校基準量	830 Kcal	27.0～41.5 g	18.4～27.7 g

表示義務(特定原材料)8品目			推奨20品目		
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに、くるみ			あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、バナナ、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、カシューナッツ、ごま、アーモンド		

※ 食材や調味料などについて()内にアレルギー食材の記載をしています。
※ 詳しい情報が必要な方は給食センターまでお問い合わせください。
※ かまぼこ等の練り物の原材料は、えび、かにを食べています。
※ アーサ、もずくの養殖場にはヨコエビ類が生息しています。(ヨコエビは食物アレルギーの表示対象外です)
※ 海藻類、小魚類はえび、かにが混ざる漁法で捕獲され、アサリなどの二枚貝はかにが生息しています。
※ 揚げ油に使用する大豆油は3～4回程度使用しています。
※ 大量調理を行うため、微量のアレルゲンの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。

日	曜日	こん だ て	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料	小学校栄養価	中学校栄養価	油の使用回数
4	火	 ごはん 大根のそぼろ煮 やさい入りとつくね	豚肉、大豆、かまぼこ、厚揚げ(大豆) 鶏肉、植物性たん白(大豆)	大豆油、さとう、でん粉 パン粉、でん粉、植物油、さとう、大豆油、水、あめ	だいこん、にんじん、こまつな、えだまめ(大豆) キャベツ、たまねぎ、にんじん	がらスープ(豚・鶏・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒、塩、食塩、香辛料、調味料(りんご)、カラメル、色素、しょうゆ(小麦・大豆)、ウスターソース、酵母エキス	E 590 Kcal P 26 g F 17 g	E 729 Kcal P 31 g F 19 g	
5	水	 コッペパン ココアあげパン(津小) 野菜スープ チキンのトマト煮 いちごジャム(津小以外)	脱脂粉乳 鶏肉、ベーコン(豚)	コッペパン(小麦・乳・大豆) コッペパン(小麦・乳・大豆)、大豆油、さとう、黒糖、アーモンド、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ	ココア かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、こしょう、塩	E 619 Kcal P 31 g F 18 g	E 705 Kcal P 36 g F 20 g	①
6	木	 ごはん はるさめスープ ぶたキムチ丼(具)	鶏肉	こめ 春雨	しいたけ、こまつな、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)、塩、料理酒、かつおだし	E 572 Kcal P 26 g F 18 g	E 712 Kcal P 31 g F 20 g	
7	金	 鶏ごぼう飯 くりコロケ みかん(小) カップもずく(幼、中)	鶏肉、油揚げ(大豆)	こめ、麦、大豆油 栗、じゃがいも、さつまいも、植物油、パン粉、小麦粉、水、あめ、でん	ごぼう、しいたけ、ごんにやく、にんじん、えだまめ(大豆)	料理酒、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、塩、チキンがらスープ(鶏)、香料	E 671 Kcal P 21 g F 22 g	E 775 Kcal P 24 g F 27 g	②
10	月	 ごはん シブイチ からしなチャンプルー いわしうめみそに	豚肉、こんぶ 豚肉、厚揚げ(大豆)	こめ でんぶ	にんじん、とうがら、長ねぎ にんじん、からしな、もやし	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、塩、しょうゆ(小麦・大豆)、塩、こしょう	E 663 Kcal P 30 g F 25 g	E 799 Kcal P 34 g F 28 g	
11	火	 ごはん マーボーナス しゅうまい	豚肉、大豆、鶏レバー、豆腐(大豆)、みそ(大豆)	こめ 大豆油、ごま油、さとう、でんぶ	なす、にんじん、たまねぎ、にら、しょうが、にんにく	がらスープ(豚・鶏・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、麻婆豆腐の素(小麦・大豆・牛肉・豚・せとごま)、オイスターソース、トウバンジャン	E 616 Kcal P 27 g F 18 g	E 758 Kcal P 32 g F 20 g	
12	水	 バーガーパン クリームコンスープ ホキフライ スライスチーズ	鶏肉	パン粉、小麦粉、でん粉、さとう、粉、あめ、水、あめ、豚脂 バーガーパン(小麦・乳・大豆)	たまねぎ、しょうが	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、香辛料、食塩、酵母エキス	E 688 Kcal P 30 g F 26 g	E 792 Kcal P 34 g F 29 g	③廃油
13	木	 ごはん 里芋のみそ汁 親子丼(具)	鶏肉、わかめ、油揚げ(大豆)、みそ、鶏肉、かまぼこ、たまご	こめ 大豆油、さとう	にんじん、たまねぎ にんじん、たまねぎ、キャベツ、きくらげ、グリーンピース、にんにく	かつおだし チキンがらスープ(鶏)、料理酒、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、塩	E 607 Kcal P 32 g F 18 g	E 757 Kcal P 38 g F 20 g	
14	金	 ちゅううめん ジャージャー麺(具) キャベツのおかかいのため ぶどうゼリー	豚肉、大豆、鶏レバー、みそ(大豆)	ゆでラーメン(小麦) 大豆油、さとう、でんぶ、ごま油、白ごま	にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、たけのこ、しいたけ、ねぎ	料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、テンメンジャン(小麦・大豆・ごま)、トウバンジャン、がらスープ(豚・鶏・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、塩	E 716 Kcal P 33 g F 26 g	E 800 Kcal P 38 g F 29 g	
17	月	 ごはん 八宝菜 ぎょうざ	豚肉、なると	こめ 大豆油、さとう、ごま油、でんぶ	こまつな、はくさい、にんじん、たまねぎ、きくらげ、ヤングコーン、しいたけ、たけのこ、きぬさや、しょうが	オイスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、塩	E 535 Kcal P 22 g F 14 g	E 711 Kcal P 26 g F 17 g	
18	火	 こくとらパン ココアあげパン(北小) ABCスープ いんげんソテー ペビーチーズ	脱脂粉乳	黒糖、パン(小麦・乳・大豆) コッペパン(小麦・乳・大豆)、大豆油、さとう、黒糖、アーモンド	たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、トマト、にんにく、いんげん、にんにくの芽、くわい、コーン、にんじん、たまねぎ	ココア 塩、こしょう、チキンがらスープ(鶏)	E 617 Kcal P 25 g F 23 g	E 703 Kcal P 28 g F 26 g	①
19	水	 ごはん きのこチキンカレー フルーツポンチ	鶏肉、鶏レバー	こめ じゃがいも、大豆油、小麦粉	にんじん、たまねぎ、コーン、グリーンピース、マッシュルーム、しめじ、にんにく、チャツネ(りんご)	カレーウ(小麦・牛肉・鶏・大豆)、カレー粉、デミグラスソース(小麦)、ウスターソース、ケチャップ、塩、チキンがらスープ(鶏)、さとうきび	E 631 Kcal P 22 g F 17 g	E 789 Kcal P 26 g F 19 g	
20	木	 ごはん 魚汁 野菜チャンプルー しそ味ふりかけ	赤魚	こめ	にんじん、だいこん、長ねぎ、こまつな、しょうが	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、塩	E 531 Kcal P 25 g F 15 g	E 664 Kcal P 30 g F 16 g	
21	金	 くりごはん 国産キャベツのメンチカツ みかん(幼、中) カップもずく(小)	鶏肉、油揚げ(大豆) 鶏肉、植物性たん白(大豆)、豚肉	こめ、麦、栗、大豆油 豚脂、さとう、でん粉、米粉、植物油、菜種油、大豆油	赤しそ ごんにやく、しめじ、にんじん、ねぎ、えだまめ(大豆) キャベツ、たまねぎ	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん チキンがらスープ(鶏)、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒、塩、食塩、小麦不使用しょうゆ(大豆)、酵母エキス、香辛料	E 733 Kcal P 26 g F 29 g	E 801 Kcal P 28 g F 30 g	②
25	火	 ごはん ビーフンスープ 肉団子の甘酢いため	鶏肉	こめ ビーフン	しいたけ、こまつな、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)、塩、料理酒、かつおだし	E 593 Kcal P 23 g F 15 g	E 727 Kcal P 27 g F 16 g	
26	水	 ごはん じゃがいものみそ汁 もずく丼(具)	鶏肉、油揚げ(大豆)、みそ(大豆)	こめ じゃがいも	にんじん、えのき、こまつな	かつおだし しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、塩、チキンがらスープ(鶏)	E 593 Kcal P 28 g F 17 g	E 743 Kcal P 33 g F 18 g	
27	木	 ごはん 大根の中華風煮 きびなごのからあげ	豚肉、鶏レバー、大豆、厚揚げ(大豆)、みそ(大豆)	こめ ごま油、さとう、でんぶ	たまねぎ、なす、にんじん、だいこん、こまつな、いんげん、にんにく	オイスターソース、テンメンジャン(小麦・大豆・ごま)、トウバンジャン、がらスープ(豚・鶏・りんご)、塩	E 625 Kcal P 31 g F 21 g	E 781 Kcal P 36 g F 24 g	③廃油
28	金	 豚肉と冬瓜の汁 五目きんぴら	豚肉、こんぶ 豚肉、油揚げ(大豆)	こめ 大豆油、さとう、白ごま、ごま油	とうがん、にんじん、しいたけ、こまつな、しょうが ごぼう、れんこん、にんじん、いんげん、ごんにやく	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、みりん、七味唐辛子(ごま)、かつおだし	E 531 Kcal P 21 g F 16 g	E 667 Kcal P 25 g F 18 g	