

※「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(ピーナツツ)、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、カシューなツツ、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。	
※ アーモンド等の練り物の原材料は、えび、かにを食べています。(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。	
※ 握り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(コンティミネーション)を完全に避けることはできません。	

日	曜日	こんだけ	(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料	小学校栄養価	中学校栄養価	揚げ油		
2	月	ごはん 4種	ごはん あさりと野菜スープ	ごめ あさり、ベーコン(豚)	たまねぎ、にんじん、セロリ、はくさい	がらスープ(豚・鶏・りんご)、チキンがらスープ(鶏)、こしょう塩	E 583 Kcal P 22 g F 14 g	E 721 Kcal P 27 g F 15 g			
		チキンのトマトペニネ	鶏肉	マカロニ(小麦)、大豆油、さとう	にんじん、たまねぎ、コーンビーマン、マッシュルームトマトにんにく	ケチャップ、デミグラスソース(小麦・鶏)、ウスターソース、こしょう塩					
		レモンゼリー	寒天	砂糖、水あめ、ごめ	レモン果汁						
3	火	ごはん 4種	ごはん つみれ汁	いわしつみれ、豆腐(大豆)、みそ(大豆)	だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが	かつおだし	E 605 Kcal P 30 g F 20 g	E 750 Kcal P 36 g F 22 g			
		セルフのり巻き(具)	豚肉	大豆油、白ごま、ごま油	にんじん、こまつなたけのこ、しょうがにんにく	テンメンジャン(小麦・大豆・ごま)、料理酒、七味唐辛子(ごま)、しょうゆ(小麦・大豆)、塩					
		節分豆 手巻き海苔 のり	大豆								
4	水	ごはん 4種	ごはん 大根のそぼろ煮	豚肉、大豆、こんぶ、かまぼこ、豆腐	ごめ 大豆油、さとう、でんぶん	だいこん、にんじん、ほうれんそうえだまめ(大豆)、にんにく	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、かつおだし	E 619 Kcal P 26 g F 18 g	E 755 Kcal P 30 g F 20 g		
		にらまんじゅう	豚肉、大豆	豚脂、でんぶん、砂糖、小麦粉、なたね油	キャベツ、にら、しょうがにんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、塩					
		みかん(幼稚園・中学校)			みかん						
5	木	ごはん 4種	ごはん アーサと赤魚のすまし汁	アーサ、赤魚	ごめ	えのきねぎ	かつおだし、がらスープ(豚・鶏・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、塩	E 563 Kcal P 26 g F 18 g	E 705 Kcal P 30 g F 20 g		
		スタミナレバー	豚レバー、豚肉	大豆油、さとう、ごま油、白ごま、でんぶん	しょうがにんにく、にんじん、もやし、たまねぎ、きくらげ	しょうゆ(小麦・大豆)、料酒、みりん、塩					
		コッペパン きなこあけパン(中3)	きなこ(大豆)	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	シナモン	E 640 Kcal P 26 g F 25 g	E 738 Kcal P 30 g F 29 g		①	
6	金	ごはん 4種	牛肉と豆のシチュー	牛肉、ひよこ豆、青えんどう、赤いんげん豆、白花豆、白いんげん豆、大豆	じやがいも、大豆油、小麦粉	にんじん、たまねぎ、にんにく	ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉)、ウスター・ソース、ケチャップ、塩、こしょう、赤ワイン、がらスープ(豚・鶏・りんご)、さとうきび				
		コーンソテー	ウインナー(豚肉)	大豆油	にんにく、コーン、こまつな、キャベツ	塩、こしょう、薄口しょうゆ(小麦・大豆)					
		ごはん 鶏汁	鶏肉、こんぶ		ごめ	にんじん、だいこん、こまつな	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、塩	E 522 Kcal P 27 g F 14 g	E 744 Kcal P 32 g F 19 g		
9	月	ごはん 4種	マーミナチャンブルー	豚肉、ツナ(大豆)、厚揚げ(大豆)	大豆油	にんじん、もやし、からしな、にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、塩、こしょう				
		豆乳パニラ大福(中3)	豆乳	植物油脂、砂糖、でん粉、もち粉、上新粉、水あめ							
		ガーリックピラフ	牛肉、豚肉	ごめ、大豆油、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、バセリビーマン、マッシュルーム、コーンにんにく	チキンがらスープ(鶏)、白ワイン、こしょう、塩、さとうきび	E 677 Kcal P 19 g F 24 g	E 747 Kcal P 21 g F 26 g		②	
10	火	ごはん 4種	いちごプリン	じやがいも、小麦粉、植物油脂、パン粉、でん粉、大豆油、砂糖	砂糖、植物油脂、でんぶん	いちご果汁、いちごビューレ	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、しょうゆ(小麦・大豆)、塩、こしょう	E 582 Kcal P 23 g F 16 g	E 693 Kcal P 27 g F 17 g		
		中華コーンスープ	鶏肉、たまご	でんぶん	コーン、クリームコーン、長ねぎ、しいたけ	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、しょうゆ(小麦・大豆)、塩、こしょう					
		なすみそ炒め	豚肉、厚揚げ(大豆)、みそ(大豆)	大豆油、さとう、でんぶん、ごま油	なす・たまねぎ、にんじん、ビーマン、たけのこ、しょうがにんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、トウバンジャン					
13	金	ごはん 4種	みかん(小学校)		みかん						
		ごはん ピーナツスープ	鶏肉	ピーナツ	こめ	しげたけ、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 616 Kcal P 32 g F 18 g	E 767 Kcal P 38 g F 21 g		
		ビビンバ丼(具)	豚肉、牛肉、鶏レバー、大豆	大豆油、さとう、ごま油、白ごま	からしな、にんじん、もやし、にんにく	みりん、料理酒、トウバンジャン、しょうゆ(小麦・大豆)、塩					
16	月	ごはん 4種	白菜のみそ汁	とうふ(大豆)、わかめ、油揚げ(大豆)、みそ(大豆)		はくさい、にんじん	かつおだし	E 557 Kcal P 24 g F 16 g	E 691 Kcal P 28 g F 17 g		
		きんぴらごはう	豚肉、かまぼこ	大豆油、ごま油、白ごま、さとう	ごはうにんじん、こんにゃく、ビーマン	チキンがらスープ(鶏)、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、みりん、七味唐辛子(ごま)、塩					
		ぶりかけ	のり、青のり	ごまさとう		いちご、しょうが、こんにゃく	かつおだし、がらスープ(豚・鶏・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、塩	E 634 Kcal P 25 g F 21 g	E 777 Kcal P 29 g F 24 g		③
17	火	ごはん 4種	なかみ汁	豚肉、豚中味		こめ	かつおだし、ケチャップ、塩、こしょう				
		千切りリリチー	豚肉、黄かまぼこ、こんぶ	大豆油、さとう	にんじん、だいこん、こんにゃく、しげたけ、いんげん	チキンがらスープ(鶏)、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、みりん、七味唐辛子(ごま)、塩					
		うむくじ天ぷら		マッシュポテト、さとう、紅芋、大豆油、でん粉		しょうゆ(大豆・小麦)、塩					
18	水	ごはん 4種	コッペパン ナン(中3)	コッペパン(小麦・乳・大豆)		食塩、イースト、麦芽	E 633 Kcal P 33 g F 22 g	E 759 Kcal P 40 g F 28 g			
		豆乳スープ	鶏肉、豆乳	じやがいも、大豆油、小麦粉	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、マッシュルーム、クリームコーン	チキンがらスープ(鶏)、ホワイトルウ(小麦・豚)、塩、こしょう、さとうきび					
		ドライカレー(具)	豚肉、鶏肉、大豆、ひよこ豆、青えんどう、赤いんげん豆	大豆油、さとう	たまねぎ、にんじん、ビーマン、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、カレー粉					
19	木	ごはん 4種	チーズ(中学校)		ごめ		かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒、塩	E 613 Kcal P 29 g F 18 g	E 749 Kcal P 33 g F 19 g		
		煮つけ	豚肉、厚揚げ(大豆)、こんぶ、ちくわ	さとう	こんにゃく、にんじん、だいこん、いんげん	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒、塩					
		魚のシーウカワ塩麹焼き	さば	さとう	シーウカワ・レモン果汁	りんご酢、塩こしょう、酢(小麦)					
20	金	ごはん 4種	あんんだんすり	えんどう、ガルバンゾー、レンズ豆、大豆、小豆、みそ(大豆)、ツナ(大豆)	さとう	みそ	みりん				
		キムタクごはん	鶏肉、チキアギ	ごめ、大豆油、ごま油、白ごま	にんにく、にんじん、たまねぎ、ねぎ、きくらげ	がらスープ(豚・鶏・りんご)、塩、こしょう、キムチ味(りんご・大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、さとうきび	E 592 Kcal P 22 g F 17 g	E 697 Kcal P 27 g F 21 g			
		ハンバーグ	豚肉、鶏肉、大豆、	豚脂、でん粉、油脂	たまねぎ	ポークエキス、チキンブイヨン、塩					
24	火	ごはん 4種	りんごゼリー	水あめ、砂糖、でん粉	りんご	りんご酢、りんごゼリー					
		豚汁	豚肉、みそ(大豆)		こめ	だいこん、にんじん、こんにゃく、しげたけ、ねぎ	かつおだし、がらスープ(豚・鶏・りんご)、こしょう	E 574 Kcal P 26 g F 19 g	E 716 Kcal P 30 g F 21 g		
		キャベツのおかかいため	豚肉、厚揚げ(大豆)、糸けずり	大豆油	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きくらげ、からしな	しょうゆ(小麦・大豆)、塩					
25	水	ごはん 4種	中華スープ	ベーコン(豚)	ごま油、でんぶん	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう	E 673 Kcal P 25 g F 19 g	E 828 Kcal P 29 g F 22 g		
		もずく入りチャブチエ	もずく、豚肉、大豆	春雨、ごま油、さとう、白ごま、大豆油	にんじん、赤ビーマン、たまねぎ、ビーマン	料理酒、塩、こしょう、かつおだし					
		シーウカワソーラベル(小6・中3)		砂糖、水あめ		シーウカワ・果汁					
26	木	ごはん 4種	和風スパゲティー	鶏肉、ベーコン(豚)	スパゲッティ(小麦)、大豆油、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、ねぎ、きくらげ、はうれん	塩、こしょう、たまねぎ(小麦・大豆)、チキンがらスープ(鶏)	E 610 Kcal P 25 g F 24 g	E 715 Kcal P 30 g F 28 g		
		いかフライ	いか	パン粉(小麦・大豆)、小麦粉、でん粉、大豆油			食塩			④	
		米粉ドッグ	卵、豆乳	砂糖、米粉、植物油脂、でん粉			カオマヌス、ココアバウダー				
27	金	ごはん 4種	ごはん チキンカレー	鶏肉	じゃがいも、大豆油、小麦粉	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく	カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆)、カレー粉、デミグラスソース(小麦・鶏)、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、チャツネ(りんご)	E 645 Kcal P 22 g F 17 g	E 874 Kcal P 30 g F 23 g		⑤廃棄
		フルーツポンチ		砂糖、ゼリー(大豆・もも・りんご)		みかん、パイナップル、洋なし、ぶどう、さくらんぼ					
		トンカツ(中3)	豚肉	パン粉(小麦・大豆)、大豆油、でん粉							