

日	曜	器具 はし スプーン その他	主食 つけるもの かけるもの	こんだて名		お か ず	こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価			
				牛乳				小学校	中学校	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				小学校	中学校						
15	木			ごはん	○	○	つきみじる	しらたまだんご(上新粉、加工でん粉)、かまぼこ、さといも、にんじん、こまつな、かつおぶし、しょうゆ、しお	655	776	
							とりにくのみそがけ	とりにく、しお、酒、みそ、しょうゆ、みりん、さんおんとう、でんぷん			
							きりぼしだいこんのいりに	ゆでぼしだいこん、あぶらあげ、ぶたにく、にんじん、さやいんげん、さんおんとう、しょうゆ、みりん、しお、こめ油、かつおぶし			
							おつきみゼリー	小:うんしゅうみかん果汁、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ぶどう糖、デキストリン、ゲル化剤、酸味料、ビタミンC、クエン酸鉄ナトリウム、香料、水あめ、ココナッツミルク、ぶどう果汁、寒天、乳化剤 中:ぶどう果汁、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、水溶性食物繊維、砂糖、乳酸カルシウム、ゲル化剤、酸味料、香料、ビタミンC、クエン酸鉄ナトリウム、水あめ、ラ・フランス果汁、ぶどう糖、温州みかん果汁、ココナッツミルク、寒天、乳化剤、カロチノイド色素			
16	金	 		ごはん	○	○	ジャージャン豆腐	ぶたにく、あつあげ、にんじん、ながねぎ、にんにく、ねしょうが、もやし、しいたけ、たけのこ、チンゲンサイ、こめ油、みそ、しょうゆ、さんおんとう、トウバンジャン、でんぷん	700	794	
							しろみざかなのごまだれがけ	ホキ、馬鈴薯でん粉、こめ油、ごま油、にんにく、ながねぎ、ごま、さんおんとう、す、しょうゆ			
							ピオーネ	ピオーネ(ぶどう)			
20	火	 	中:ちゅうのう ソース  小:はちみつ パン  中:チーズパン	○	○	こまつなとたまごのスープ	たんざくたまご、にんじん、たまねぎ、こまつな、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、しお	578	795		
						あじのこめコフライ	あじ、米粉、バター粉(食塩、こしょう、でん粉、食物繊維、酵母エキス、加工でん粉、増粘剤)、こめ油、小:ちゅうのうソース				
						ラトウイユ	ショルダーベーコン、ピーマン、あかパプリカ、きいろパプリカ、ズッキーニ、たまねぎ、なす、にんにく、オリーブ油、トマト、さんおんとう、こしょう、しお				
						中:ちゅうのうソース	トマト、にんじん、たまねぎ、ねぎ、マッシュルーム、シャロット、にんにく、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、コーンスターチ、香辛料				
						小:はちみつパン	小麦粉、はちみつ、ショートニング、イースト、砂糖、脱脂粉乳、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC				
中:チーズパン	小麦粉、チーズ、砂糖、ショートニング、イースト、脱脂粉乳、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC										
21	水			ごはん	○	○	とんじる	ぶたにく、とうふ、だいこん、ごぼう、 <b>じゃがいも</b> 、にんじん、ながねぎ、みそ、みりん、こめ油、かつおぶし、しょうゆ	659	807	
							とりにくのからあげ	とりにく、酒、こしょう、しお、でんぷん、こめ油			
							こんぶのいために	こんぶ、さつまあげ、にんじん、こんにやく、さやいんげん、ごま油、さんおんとう、しょうゆ、かつおぶし、しお、ごま			
23	金	 		ごはん	○	○	チキンカレーシチュー	とりにく、カレーこ、しょうゆ、さんおんとう、たまねぎ、にんじん、 <b>じゃがいも</b> 、ねしょうが、にんにく、こめ油、ぎゅうにゅう、カレールウ、こむぎこ、ガラムマサラ、こなチーズ、ちゅうのうソース、トマトケチャップ	695	806	
							やきウインナー	レバー入りウインナー(豚肉、豚レバー、食塩、砂糖、香辛料)			
							なし	なし、しお			
26	月	 		ごはん	○	250	わかめスープ	とりにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、わかめ、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、しお	660	809	
							はるまき	キャベツ、たまねぎ、豚肉、にんじん、春雨、豚脂、米でん粉、食塩、砂糖、大豆油、にら、香辛料、にんにく、小麦粉、ぶどう糖、こめ油			
							あつあげとキャベツのみそいため	ぶたにく、ねしょうが、キャベツ、にんじん、あつあげ、ピーマン、しいたけ、こめ油、テンメンジャン、みそ、しょうゆ、トウバンジャン、さんおんとう、でんぷん、しお			
27	火	 		ツイストパン	○	○	ポテのポタージュ	ベーコン、こめ油、たまねぎ、 <b>じゃがいも</b> 、にんじん、パセリ、たもぎたけ、バター、こむぎこ、ぎゅうにゅう、こなチーズ、チキンブイヨン、こしょう、しお	671	844	
							とりにくのハーブやき	とりにく、しろワイン、こしょう、しお、バジル、オレガノ			
							れいとうみかん	みかん			
							ツイストパン	小麦粉、砂糖、ショートニング、イースト、脱脂粉乳、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC			
28	水			ごはん	○	○	さつまいものみそしる	あぶらあげ、さつまいも、だいこん、こまつな、かつおぶし、みそ、しょうゆ、中:ぶたにく	641	773	
							さけのしおやき	さけ、しお、しょうゆ			
							おはつすん	とりにく、ほたて、こんにやく、ごぼう、にんじん、さといも、さやいんげん、しょうゆ、さんおんとう、みりん、しお、かつおぶし			
29	木		中:ちゅうのう ソース  ゆでうどん	○	○	まいたけいりにくうどん	ぶたにく、あぶらあげ、たまねぎ、ながねぎ、ほうれんそう、まいたけ、こんぶ、かつおぶし、さんおんとう、しょうゆ、みりん、しお	613	796		
						やさいコロッケ	ばれいしょ、パン粉、小麦粉、にんじん、たまねぎ、小麦粉加工品、とうもろこし、乾燥マッシュポテト、いんげん、砂糖、とうもろこしでん粉、パーム油、貝カルシウム、食塩、酵母粉末、こめ油、小:ちゅうのうソース				
						きよほう	きよほう				
30	金			ごはん	○	250	つみれじる	つみれ、とうふ、にんじん、だいこん、ごぼう、ながねぎ、ねしょうが、かつおぶし、しょうゆ、しお、酒	647	811	
							ぶたにくのごまみそがけ	ぶたにく、しお、ねしょうが、酒、みそ、ごま、しょうゆ、みりん、さんおんとう、でんぷん			
							小:あおなのいためもの	もやし、こまつな、にんじん、こんにやく、あぶらあげ、こめ油、さんおんとう、しょうゆ、しお			
							中:あおなのあえもの	もやし、こめ油、にんじん、こんにやく、あぶらあげ、こまつな、しょうゆ、さんおんとう、さとう、す、しお			

19回	○:牛乳が付きます。 250:250mlの牛乳が付きます。 小:小学校 中:中学校 の献立です。 都合により献立及び食材料の変更をすることがありますのでご了承ください。 小学校の栄養価は3・4年生が基準になっています。 丸ごと食べられる魚は、魚卵を含む場合があります。 小魚(ちりめんじゃこなど)や海藻類(アオサなど)は、甲殻類を含む場合があります。	基準栄養価	640	820
			18~32	25~40

献立の材料(食材料)に記載されている食品の内容は、以下をご覧ください。

ロースハム	豚ロース肉、食塩、砂糖、香辛料抽出物
ベーコン	豚ばら肉、食塩、砂糖、香辛料
ショルダーベーコン	豚かた肉、食塩、砂糖
焼き豚	豚肉、しょうゆ、砂糖、水あめ、食塩、醸造酢、酒かす、しょうが
さつま揚げ	魚肉すり身(すけそうたら、いとよりだい)、馬鈴薯でん粉、砂糖、みりん、食塩、ぶどう糖、なたね油
かまぼこ	魚肉(すけそうたら)、馬鈴薯でん粉、加工でん粉、砂糖、発酵調味料、食塩、みりん
つみれ	いわし、発酵調味料、でん粉、砂糖、しょうが、食塩、トレハロース
短冊卵	鶏卵、かつおだし汁、馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、酵母エキス、メタリン酸ナトリウム、ひまわり油
白菜キムチ	白菜、大根、にんじん、にら、ねぎ、昆布、唐辛子、食塩、にんにく、砂糖、しょうが、もち粉、食酢、酒精
トウバンジャン	唐辛子、食塩、みそ、酸味料
オイスターソース	水あめ、かき、しょうゆ、食塩、砂糖液糖、アルコール、加工でん粉
カレールウ(6日) (アレルゲン27品目不使用)	でん粉、パーム油、なたね油、砂糖、食塩、カレー粉、オニオンパウダー、酵母エキス、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、カラメルI、ショ糖脂肪酸エステル、クエン酸、香料
カレールウ(23日)	小麦粉、パーム油、食塩、砂糖、カレー粉、乳製品、カカオマス、トマトペースト、りんごペースト、香辛料、ミルクカルシウム、たまねぎ、にんにく、ココアパウダー、酵母エキス、粉末米酢
マヨネーズ	食用植物油脂、卵黄、醸造酢、食塩、砂糖、たんぱく加水分解物、香辛料、香辛料抽出物
テンメンジャン	みそ、砂糖、しょうゆ、植物油脂





