

※牛乳(赤の仲間)は毎日つきます。

※食材入荷の都合により、献立及び食材を変更することがあります。

※加工品は枠の中に原材料及びアレルギー表示を記載しています。

《よく使用する調味料のアレルギー表示》

薄口しょうゆ 塩・砂糖・脱脂大豆・小麦・甘味料 (小麦・大豆)	濃口しょうゆ 脱脂大豆・小麦・塩・砂糖・甘味料 (小麦・大豆)	麦みそ 大麦・大豆・食塩・水あめ・酒精・甘味料 (大豆)	赤みそ 大麦・大豆・食塩・酒精 (大豆)	がらスープ 鶏肉 (鶏肉)	ウスターソース たまねぎ・トマト・りんご・大豆・砂糖・酢・食塩・香辛料・カラメル色素(なし)	デミグラスソース 小麦粉・ラード・トマトペースト・たまねぎ・大豆油・チキンエキス・にんじん・砂糖・でんぷん・食塩・香辛料・酵母エキス (小麦・鶏肉)
原材料	アレルギー表示					
濃縮トマトソース トマト・たまねぎ・パプリカ・大豆油・砂糖・にんにく・塩・香辛料 (大豆)	ケチャップ トマト・砂糖・果糖ぶどう糖液糖・醸造酢・食塩・たまねぎ・香辛料 (なし)	ブイヨン 塩・砂糖・酵母エキス・トマトエキス・オニオンパウダー・ガーリック・香味食用油・香辛料 (なし)	コンソメ 食塩・デキストリン・麦芽糖・チキンエキス・ぶどう糖・酵母エキス・たん白加水分解物・鶏脂・チキンコンソメ・砂糖・魚醤・香辛料・トマト・オニオン・酸味料 (鶏肉・豚肉)	洋風スープ 塩・砂糖・豚脂・コーンスターチ・でん粉・大豆・ゼラチン・酵母エキス・トマトエキス・かつおエキス・香辛料(大豆・豚肉・ゼラチン)	中華だし 塩・コーンスターチ・砂糖・ガーリック・はくさいエキス・ジンジャーパウダー・香味食用油・香辛料(なし)	
こしょう 黒こしょう・大麦粉 (大豆)	Fホワइटルウ 小麦粉・ラード・パーム油・砂糖・塩・チキンエキス・チーズ・脱脂粉乳・たまねぎ・ガーリック・香辛料 (小麦・乳・大豆・鶏肉)		クリームポタージュ 小麦粉・ホエイパウダー・パーム湯・菜種油・大豆油・コーンスターチ・脱脂粉乳・ぶどう糖・食塩・砂糖・酵母エキス・全粉乳・野菜パウダー・豚脂・香辛料・デキストリン・ボークエキス・増粘剤・調味料香辛料抽出物・着色料 (乳・小麦・大豆・豚肉)	Fカレールウ 小麦粉・ラード・パーム油・塩・カレー粉・砂糖・たまねぎ・にんにく・トマト・酵母エキス・香辛料・カラメル色素 (小麦・大豆)	とろけるカレーフレーク 小麦粉・パーム湯・なたね油・砂糖・とうもろこしでん粉・食塩・カレー粉・デキストリン・さつまいも・酵母エキス・白菜エキス・香辛料・キャベツ・オニオン・カラメル色素 (小麦)	

曜日	献立名		血や肉をつくるもの 赤の食品	熱や力になるもの 黄の食品	体の調子を整えるもの 緑の食品	調味料	原材料およびアレルギー表示	エネルギー 小中	たんぱく質 小中
	主食	献立							
9月水	ベジ活の日 小学校約110g 中学校約135g								
	黒糖パン 小麦粉・ショートニング・脱脂粉乳・砂糖・塩・イースト・黒糖 (小麦・乳)	マカロニのクリーム煮	とりにく スkimミルク ぎゅうにゅう 豚肉・豚脂・でん粉・塩・砂糖・香辛料 (豚肉)	マカロニ	にんじん たまねぎ しめじ	がらスープ クリームポタージュ Fホワइटルウ 塩 こしょう		613	24.6
		ウインナーの野菜炒め	ウインナー	こめあぶら	もやし キャベツ にんじん スイートコーン	卸しにんにく 洋風スープ 薄口しょうゆ 塩		761	29.7
10月木	麦ごはん 米・麦 (なし)	ハッシュドポーク	ぶたにく ひよこめめ	こめあぶら	たまねぎ にんじん しめじ	がらスープ ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース 赤ワイン Fハインルウ	【Fハインルウ】小麦粉・ラード・パーム油・塩・糖類・トマト・たまねぎ・にんにく・香辛料・カラメル色素 (小麦・大豆)	574	20.4
		春キャベツのサラダ			キャベツ きゅうり にんじん	たまねぎドレッシング	【たまねぎドレッシング】調味酢・しょうゆ・大豆油・なたね油・玉ねぎ・砂糖・椎茸・かつおだし・にんにく(小麦・大豆・豚肉)	684	23.5
11月金	チーズパン 小麦粉・ショートニング・脱脂粉乳・砂糖・塩・イースト・チーズ (小麦・乳)	じゃがいものミートソース煮込み	ぶたにく	こめあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ パセリ	卸しにんにく コンソメ 濃縮トマトソース ケチャップ 赤ワイン デミグラスソース ウスターソース 塩		568	24.1
		マロニーのスープ	ベーコン	マロニー	たまねぎ にんじん ちんげん さい	洋風スープ 塩 こしょう 薄口しょうゆ がらスープ		711	29.3
14月	ごはん	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ むぎみそ あかみそ	こめあぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ	卸ししょうが 卸しにんにく 麻婆ソース 薄口しょうゆ	【麻婆ソース】しょうゆ・砂糖・にんにく・しょうが・塩・みそ・ラージャン・チキンエキス・でん粉・ボークエキス (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	634	26.3
		春雨のマヨネーズサラダ	ささみみずに 鶏肉・野菜エキス・塩・(鶏肉)	はるさめ さとう	にんじん きゅうり スイート コーン	薄口しょうゆ 酢 卵不使用マヨネーズ	【卵不使用マヨネーズ】なたね油・大豆油・酢・塩 砂糖・大豆たん白・香辛料・酵母エキス・でん粉・調味料 (大豆)	757	30.6
15月火	麦ごはん 米・麦 (なし)	ポークカレー	ぶたにく ひよこめめ	こめあぶら じゃがいも はちみつ	にんじん たまねぎ りんご	卸しにんにく Fカレールウ がらスープ とろけるカレー		628	23.0
		ツナサラダ	まぐろみずに キハダマグロ・野菜エキス・塩 (大豆)	こめあぶら さとう	きゅうり ブロッコリー	酢 薄口しょうゆ		783	26.6
16月水	ひむか地産地消の日								
	減量コッパパン 小麦粉・ショートニング・脱脂粉乳・砂糖・塩・イースト (小麦・乳)	スパゲティナポリタン	ウインナー	スパゲティ こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン	卸しにんにく 赤ワイン 洋風スープ 濃縮トマトソース ケチャップ 塩 ウスターソース	【卵不使用マヨネーズ】なたね油・大豆油・酢・塩 砂糖・大豆たん白・香辛料・酵母エキス・でん粉・調味料 (大豆)	628	24.1
		ポテトサラダ	ハム	じゃがいも さとう	きゅうり にんじん	卵不使用マヨネーズ 薄口しょうゆ		783	28.9
17月木	ごはん	煮込み風ハンバーグ	豚肉・鶏肉・たまねぎ・大豆たん白・豚脂・砂糖・でん粉・塩・加工油脂・チキンブイヨン(大豆・鶏肉・豚肉)	こめあぶら さとう でんぷん	たまねぎ しめじ にんじん	卸しにんにく コンソメ ケチャップ 濃縮トマトソース 赤ワイン デミグラスソース ウスターソース		630	24.1
	お祝いメニュー		とうふ たまご		たまねぎ えのきたけ にんじん ほうれんそう ねぎ	出し昆布 かつおだし 薄口しょうゆ 酒 塩		760	28.9
		お祝いいちごゼリー	豚肉・塩・砂糖・香辛料 (豚肉)		おいわいいいちごゼリー	いちごピューレ・砂糖・豆乳加工品・いちご果汁・水あめ・紅麴色素 (大豆)			
18月金	黒糖パン 小麦粉・ショートニング・脱脂粉乳・砂糖・塩・イースト・黒糖 (小麦・乳)	コーンチャウダー	ベーコン ひよこめめ ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	こめあぶら	にんじん たまねぎ パセリ ブロッコリー スイートコーン	がらスープ こしょう Fホワइटルウ ポタージュエースコーン	【ポタージュエースコーン】スイートコーン・加工油脂・でん粉・小麦粉・塩・脱脂粉乳・豚肉・砂糖・乳糖・全粉乳・コンソメ・チーズ・ほたてエキス・香辛料 (乳・小麦・鶏肉・大豆)	572	23.5
		フレンチサラダ	ささみみずに 鶏肉・野菜エキス・塩・(鶏肉)	さとう こめあぶら	きゅうり キャベツ	塩 こしょう 酢		712	28.3
21月	麦ごはん 米・麦 (なし)	おやこどん 親子丼	とりにく たまご タラ・イトヨリ・でん粉・みりん・塩・着色料 (なし)	さとう	たまねぎ にんじん みつば ほししいたけ	煮干し 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん		583	28.4
		かまぼこときゅうりの酢の物	かまぼこ あぶらあげ わかめ	さとう	きゅうり	酢 薄口しょうゆ		695	33.1
22月火	ごはん	ごもく 五目うどん	とりにく かまぼこ	うどん	にんじん ほししいたけ ねぎ	煮干し 薄口しょうゆ みりん 塩		602	25.4
		豚肉と厚揚げのみそ炒め	ぶたにく あつあげ むぎみそ	こめあぶら さとう	たまねぎ キャベツ	酒 卸ししょうが みりん 薄口しょうゆ		718	29.5

曜日	献立名		血や肉をつくるもの 赤の食品	熱や力になるもの 黄の食品	体の調子を整えるもの 緑の食品	調味料	原材料およびアレルギー表示	エネルギー 小 中	たんぱく質 小 中
	主食	献立							
23 水	コッペパン 小麦粉・ショートニング・ 脱脂粉乳・砂糖・塩・イースト (小麦・乳)	ミートボールシチュー	ミートボール なまクリーム ぎゅうにゅう チーズ キハダマグロ・野菜エ キス・塩 (大豆)	じゃがいも	たまねぎ にんじん	がらスープ Fホワイトルウ	【たまねぎドレッシング】調味酢・しょうゆ ・大豆油・なたね油・玉ねぎ・砂糖・椎茸・ かつおだし・にんにく (アレルギー表示:小麦・大豆・豚肉)	592	21.3
		コーンサラダ	まぐろみずに		スイートコーン キャベツ きゅうり	たまねぎドレッシング		736	26.4
		いちごジャム		いちごジャム					
24 木	ごはん	ホキフライ	ホキ・パン粉・小麦粉・でん粉・ 塩 (小麦・大豆)			ウスターソース		603	24.5
		ひじきの炒め煮 いた に	ホキフライ 魚肉・でん粉・砂糖・塩・植物油・ 寒天・大豆たん白・ぶどう糖 (大豆) とりにく はんげつちくわ ひじき だいず 大豆・植物油 (大豆)	こめあぶら	こんにゃく あおまめ にんじん	酒 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん		720	28.4
		だいこん しら 大根のみそ汁	あぶらあげ むぎみそ ブチどうふ 豆乳 でん粉 (大豆)		だいこん にんじん たまねぎ だいこんば	煮干し			
25 金	ミルクパン 小麦粉・ショートニング・ 牛乳・脱脂粉乳・砂糖・塩・ イースト (小麦・乳)	ポテトのスープ	とりにく 豚肉・塩・砂糖・香辛料 (大豆・豚肉)	じゃがいも	たまねぎ ほうれんそう	塩 こしょう 洋風スープ 薄口しょうゆ がらスープ	【卵不使用マヨネーズ】なたね油・大 豆油・酢・塩 砂糖・大豆たん白・香辛 料・酵母エキス・でん粉・調味料 (大豆)	583	23.7
		スパゲティサラダ	ハム	スパゲティ さとう	スイートコーン きゅうり にんじん	卵不使用マヨネーズ 薄口しょうゆ		729	28.8
28 月	ごはん	たけのこごぼうのきんぴら	大豆・植物油 (大豆) ぶたにく あぶらあげ	ごまあぶら さとう ごま	ごぼう たけのこ こんにゃく にんじん あおまめ	みりん 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒		588	23.7
		さつま汁 しら	とりにく とうふ むぎみそ	さつまいも	にんじん だいこん ねぎ	煮干し 卸ししょうが	701	27.5	
30 水	マヨネーズパン 小麦粉・ショートニング・ 脱脂粉乳・砂糖・塩・イースト・ 卵不使用マヨネーズ (小麦・乳・大豆)	ポークビーンズ	ぶたにく だいず 豚肉・塩・砂糖・香辛料 (大豆・豚肉)	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん	洋風スープ ウスターソース 赤ワイン ケチャップ 塩 こしょう 濃縮トマトソース デミグラスソース		623	28.1
		もやしのカレー和え あ	ハム	こめあぶら さとう	もやし にんじん きゅうり	カレー粉 酢 薄口しょうゆ		774	33.8