

※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》						
淡口(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)
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ホワイトルウ 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・ポークエキス・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)	

	献立名		食 材 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	おかず	血や肉になるもの (赤)	力や熱になるもの (黄)	からだの調子をととのえるもの (緑)	調味料・その他			
12/1月	ごはん	タコライス	ぶたにく チーズ だいずミート 大豆・植物油 (大豆)	さとう	たまねぎ にんじん トマト	しお 卸しにんにく 酒 ケチャップ チリパウダー ウスター こしょう コンソメ	【チリパウダー】 赤唐辛子・コーンパウダー・塩・クミン・オレガノ・ガーリック (なし)	569	23.1
		とり 鶏ごぼうスープ	とりにく どうぶ あぶらあげ 大豆・植物油 (大豆) 魚肉・にんじん・たまねぎ・砂糖・塩・砂糖・ごぼう・大豆油・大豆たん白・でん粉 (大豆)		たまねぎ こまつな ごぼう	かつおだし しお 淡口 こしょう		676	26.8
12/2火	ごはん	さつま揚げのうま煮	とりにく あげボール こんさいつくね ごぼう・にんじん・たまねぎ・里芋・れんこん・鶏肉・豚脂・大豆たん白・でん粉・しょうゆ・砂糖・塩・香辛料・揚げ油 (鶏肉・豚肉・大豆)	じゃがいも さとう	にんじん こんにゃく たけのこ ほししいたけ さやいんげん ごぼう	みりん 濃口 淡口		618	24.2
		ひじきとツナのマヨネーズサラダ	まぐろみずに ひじき キハダマグロ・野菜エキス・塩 (大豆)	さとう ごま	ブロッコリー スイートコーン	塩 淡口 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・	736	28.1
12/3水	コッペパン	サーモンフライ	サーモンフライ 鮭・パン粉・塩・ベニバナ油・でん粉 (小麦 さけ)	こめあぶら					
		いっしょく 一食タルタルソース				一食タルタルソース	【一食タルタルソース】 なたね油・大豆油・ピクルス・卵・砂糖・塩・酢 (卵・大豆)	591	24.3
		グリーンサラダ			きゅうり キャベツ ブロッコリー	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)	693	27.7
12/4木	ごはん	ワンタンスープ	とりにく	ワンタンのかわ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	淡口 中華だし しお 酒 チキンスープ			
		ぶたにく 厚揚げのオイスター炒め	ぶたにく あつあげ	こめあぶら さとう でんぷん	たまねぎ あおめめ たけのこ	卸ししょうが オイスター 濃口 みりん	【オイスター】 魚介エキス・砂糖・かき・こんがエキス・水あめ・塩・酒精 (なし)	590	24.3
12/5金	コッペパン	ベジ活の日 小学校約135g 中学校約160g ふゆやさい 冬野菜のクリーム煮	とりにく だっしふんに ゆう ぎゅうにゆう なまクリーム		たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー はくさい パセリ	クリームポタージュ Fホワイト しお			
		イタリアンサラダ	ハム 豚肉・塩・砂糖・香辛料 (大豆・豚肉)	さとう こめあぶら	キャベツ きゅうり スイートコーン	イタリアンドレッシング 酢 しお	【イタリアンドレッシング】 なたね油・砂糖・酢・塩・玉ねぎ・香辛料・香辛料・ (なし)	589	21.2
		チョコレートネオソフト		チョコレートネオソフト	水あめ・砂糖・ショートニング・ココア・小麦粉・脱脂粉乳・塩 (乳・小麦)			711	25.6
12/8月	ごはん	すきうどん	ぶたにく	うどん さとう	はくさい たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	濃口 淡口 酒 みりん かつおだし			
		にんじん 人参ドレッシングサラダ	まぐろみずに		キャベツ きゅうり スイートコーン ブロッコリー	にんじンドレッシング 塩	【にんじンドレッシング】 なたね油・大豆油・玉ねぎ・酢・砂糖・にんじん・酢・マヨネーズ・ケチャップ・塩・こしょう (小麦・大豆・卵)	613	22.3
		ふりかけ	おさかなふりかけ	ドロマイト・かつお節・砂糖・ごま・塩・しょうゆ・みりん・じゃがいも・でん粉・青のり・黒のり・かぼちゃ・昆布・カロテン色素 (小麦・ごま・さば・大豆)				725	25.9
12/9火	ごはん	みそおでん	とりにく まめちくわ あつあげ こんぶ みそ 魚肉・植物油・砂糖・塩・でん粉・ (なし) キハダマグロ・野菜エキス・塩 (大豆)	さとう	だいこん にんじん こんにゃく	かつおだし 淡口 みりん		711	26.2
		れんこんサラダ	まぐろみずに	ごま さとう	れんこん きゅうり ブロッコリー	淡口 酢 香りごまドレッシング	【香りごまドレッシング】 なたね油・ごま油・砂糖・酢・ごま・ねりごま・塩 (ごま)	599	30.5
12/10水	コッペパン	あ 揚げたこ焼き		たこやき こめあぶら かつおだし・小麦粉・たこ・キャベツ・揚げ玉・植物油・ねぎ・しょうが・砂糖・塩 (小麦・大豆)		お好みソース	【お好みソース】 りんご・もも・酢・塩・しょうゆ・香辛料・オイスターエキス・肉エキス・昆布・しいたけ (小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・もも)		
		だいこん 大根とツナのサラダ	まぐろみずに キハダマグロ・野菜エキス・塩 (大豆)	さとう	だいこん きゅうり	淡口 卵不使用マヨネーズ		566	23.5
		ほうれん 草卵スープ	とりにく たまご		たまねぎ にんじん ほうれんそう	チキンスープ 淡口 しお 洋風スープ	【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)	730	29.6

	献立名		食 材 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	おかず	血や肉になるもの (赤)	力や熱になるもの (黄)	からだの調子をととのえる もの (緑)	調味料・その他			
12/11木	麦ごはん 米・麦 (なし)	ポークカレー かいそう 海藻サラダ	ぶたにく ひよこまめ かいそう	こめあぶら じゃがいも はちみつ ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	卸しにんにく Fカレールウ チキンスープ とろけるカレー 青じそドレッシング	【青じそドレッシング】 砂糖・しょうゆ・酢・かつお節・ 塩・昆布だし・はくさいエキス・オ ニオンエキス・青じそ・香辛料 (小麦・大豆)	606 723	19.7 22.8
12/12金	ホットドッグパン 小麦粉・ ショートニン グ・脱脂粉 乳・砂糖・塩・ イースト (小麦・乳)	フルーツのホイップ和え ミートボールと豆のトマト煮	ホイップクリーム 糖質・商物油脂・チーズ・脱脂粉乳・塩 (乳・大豆) 鶏肉・豚肉・たまねぎ・パン粉・でん粉・塩・香辛料 (小麦・鶏肉・豚肉)	ホイップクリーム 糖質・商物油脂・チーズ・脱脂粉乳・塩 (乳・大豆) こめあぶら じゃがいも	ストロベリー もも パインアップル みかん たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト	卸しにんにく ケチャップ トマトソース Fハイシルウ コンソメ		722 885	24.5 29.3
12/15月	ごはん ひむか 地産地消の日	さんまゆずみそ煮 せんぎり だいこん いた に 干切大根の炒め煮 ほうれん草のみそ汁	さんまゆずみそに さんま・砂糖・みそ・みりん・ゆず・米粉・塩 (大豆) とりにく あぶらあげ わぎりちくわ 大豆・植物油 (大豆) とうふ みそ 魚肉・でん粉・砂糖・塩・植物油 (大豆)	こめあぶら さとう こめあぶら じゃがいも	せんぎりだいこん にんじん たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう	淡口 みりん 煮干し		624 721	24.9 27.8
12/16火	わかめごはん 米・わかめ・ 水あめ・塩・ 昆布エキス・ 酵母エキス (なし)	とりにく 鶏のから揚げ はるさめ 春雨サラダ ABCスープ や 焼きプリンタルト	とりにく オーシャンキング 豚肉・塩・砂糖・香辛料 (豚肉) ベーコン	でんぷん こめあぶら はるさめ さとう こめあぶ ら 豚肉・塩・砂糖・香辛料 (豚肉) マカロニ やきプリンタルト 小麦粉・マーガリン・砂糖・脱脂粉乳・卵・カロチノイド色素 (卵・小麦・乳・大豆)	にんじん りょくとうもやし きゅうり チンゲンサイ にんじん たまねぎ	しお こしょう 卸ししょうが 卸しにんにく 酒 淡口 淡口 濃口 酢 しお こしょう 白ワイン チキンスープ 洋風スープ		804 877	26.5 25.0
12/17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)	ポークトマトシチュー ウイナーと野菜のソテー	ぶたにく なまクリーム 豚肉・でん粉・大豆たん白・水あめ・砂糖・塩・香辛料・ (豚肉・大豆) ポークビッツ	こめあぶら じゃがいも さとう こめあぶら	たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ にんじん りょくとうもやし	卸しにんにく トマトソース ケチャップ しお こしょう Fハイシルウ 卸しにんにく しお 洋風スープ		626 774	28.8 23.7
12/18木	ごはん 行事食 冬至献立	かぼちゃのそぼろ煮 豚汁	とりにく あぶらあげ 大豆・植物油 (大豆) ぶたにく とうふ みそ	こめあぶら さとう じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ いとこんにやく しいたけ だいこん にんじん こんにゃ く ねぎ	卸ししょうが 淡口 濃口 みりん 酒 卸ししょうが 煮干し		607 722	27.7 23.9
12/19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)	クリームスープスパゲティ 日向夏ドレッシングのサラダ ミルメーク	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン 豚肉・塩・砂糖・香辛料 (豚肉) まぐろみずに キハダマグロ・野菜エキス・塩 (大豆)	スパゲティ こめあぶら	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう スイートコーン キャベツ きゅうり スイートコーン ミルメークコーヒー 砂糖・インスタントコーヒー・塩・着色料 (なし)	水 チキンスープ クリームポ タージュ 洋風スープ 日向夏ドレッシング	【日向夏ドレッシング】なたね油・ 大豆油・日向夏みかん果汁・酢・ しょうゆ・からし (小麦・大豆)	645 791	29.7 24.5
12/22月	ごはん 行事食 クリスマス 献立	もみの木ハンバーグ チーズサラダ はるさめ 春雨スープ クリスマスケーキ	ハンバーグ 鶏肉・たまねぎ・豚脂・豚肉・砂糖・ぶどう糖・塩・トマト・香辛料・にんにく・しょ うゆ・しょうが・でん粉 (大豆・鶏肉・豚肉) チーズ とりにく	こめあぶら さとう こめあぶら はるさめ おこめでクリスマスケーキ 豆乳・砂糖・加工油脂・水あめ・米粉・ココアパウダー・大豆粉・なたね油・こ んにゃく加工品・でんぷん (大豆)	たまねぎ マッシュルーム きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん こまつ な 豆乳・砂糖・加工油脂・水あめ・米粉・ココアパウダー・大豆粉・なたね油・こ んにゃく加工品・でんぷん (大豆)	卸しにんにく トマトソース ケチャップ ウスター コンソメ コールスロードレッシング 淡口 しお チキンスープ 洋風スープ こしょう	【コールスロードレッシング】 なたね油「大豆油・砂糖・酢・塩・レモ ン果汁・卵黄」(卵・大豆)	740 881	26.8 22.6
12/23火	ごはん ツナサラダ	ひき肉のハヤシライス ツナサラダ	ぶたにく ひよこまめ キハダマグロ・野菜エキス・塩 (大豆) まぐろみずに	こめあぶら こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュ ルーム しめじ きゅうり キャベツ	白ワイン トマトソース ウスター Fハイシルウ デミグラ ス 酢 淡口しょうゆ 塩 レモン汁	【Fハイシルウ】 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)	586 698	22.9 20.0
12/24水	食パン	シュガートースト 肉だんごのスープ ベーコンと野菜のカレー炒め	しよくパン さとう バター 鶏肉・豚肉・たまねぎ・パン粉・でん粉・塩・香辛料 (小麦・鶏肉・豚肉) ミートボール 豚肉・塩・砂糖・香辛料 (豚肉) ベーコン	しよくパン さとう バター 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 豚肉・塩・砂糖・香辛料 (豚肉)	たまねぎ にんじん チンゲンサイ たまねぎ ブロッコリー りょくとうもやし	淡口 しお チキンスープ 洋風スープ 塩 こしょう 卸しにんにく カレー粉 コンソメ こしょう		581 672	22.1 25.4