

※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)
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)	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)
こしょう 黒こしょう・大麦粉(大豆)	Fホワートルウ 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)	

《小学校》

令和7年度 山之口学校給食センター

	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	たんばく質 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			
毎日		牛乳	ぎゅうにゅう						
1/8木	ごはん 正月の食材メニュー	ぶりフライ きざこんぶいたもの 刻み昆布の炒め物 だいこんしる 大根のみそ汁	ぶりフライ ぶり、パン粉、小麦粉、塩(小麦) ぶたにく こんぶちくわ 大豆・植物油(大豆) とうふ あぶらあげ みそ	こめあぶら こめあぶら さとう さとう ごま	にんじん だいこん にんじん たまねぎ だいこんば	ウスター 酒 みりん 濃口 淡口 煮干し		658 574	24.8 27.4
1/9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)	マロニーのスープ ようふうたまご 洋風卵とじ	とりにく にくだんご 鶏肉・玉ねぎ・大豆・にんじん・パン粉・でん粉・砂糖・香辛料・塩(小麦・大豆・鶏肉) 豚肉・塩・砂糖・香辛料(豚肉)	マロニー こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん チンゲンサイ たまねぎ にんじん ブロッコリー	しお 淡口 チキンスープ 洋風スープ 白ワイン 淡口 洋風スープ 塩		573 716	26.2 31.8
1/13火	ごはん	マーボー豆腐 とうふ 豆腐 かみかみごぼうサラダ	ぶたにく とうふ あかみそ 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 でんぷん さとう ごま	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ たけのこ にんじん きゅうり ごぼう	卸しょうが 卸しにんにく 麻婆豆腐の素 淡口 淡口 卵不使用マヨネーズ	【マーボー豆腐の素】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・ポークエキス(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン) 【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)	646 765	25.4 29.5
1/14水	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)	ほうれん草卵スープ そうたまご ほうれん草とたまごの味噌汁 ミートボールと豆のトマト煮 まめ ミートボール だいず ミルメーク	ベーコン たまご 豚肉・塩・砂糖・香辛料(豚肉) ミートボール だいず 鶏肉・豚肉・たまねぎ・パン粉・小麦・でん粉・塩・香辛料(小麦・豚肉・鶏肉)	こめあぶら さとう 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)	たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ あらごしトマト	チキンスープ 淡口 しお 洋風スープ 卸しにんにく トマトソース ウスター ケチャップ しお 洋風スープ		596 731	26.2 31.5
1/15木	ごはん ひむか地産地消の日	すきうどん あつあ 厚揚げのみそ炒め いた 炒め	ぶたにく とりにく あつあげ みそ	うどん さとう こめあぶら さとう	はくさい たまねぎ にんじん しめじ ほししいたけ ねぎ たまねぎ こまつな あおまめ	濃口 淡口 酒 みりん 水 かつおだし 卸しょうが 酒 濃口 淡口		640 763	24.7 28.9
1/16金	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)	マカロニのクリーム煮 に 煮 もやしのカレー和え あ 和え くろまめ 黒豆きなこクリーム	とりにく だっしにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム ハム 豚肉・塩・砂糖・香辛料(大豆・豚肉)	マカロニ こめあぶら さとう くろまめきなこクリーム 食用油脂・砂糖・きなこ・乳製品(乳・大豆・ごま)	にんじん たまねぎ しめじ りよくとうもやし にんじん きゅうり	チキンスープ クリームポタージュ Fホワイ しお こしょう カレー粉 酢 淡口		622 749	23.1 27.4
1/19月	あか 赤かぶ青菜ごはん ごはん・赤かぶ・塩・乳糖・梅酢・大根葉・青じそ(乳)	うま煮 に 煮 あおまめ 青豆サラダ	とりにく こうやどうふ あつあげ あげボール 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) ハム 豚肉・塩・砂糖・香辛料(大豆・豚肉)	じゃがいも さとう	こんにやく ほししいたけ さやいんげん ごぼう キャベツ にんじん きゅうり あおまめ	みりん 濃口 和風ドレッシング	【和風ドレッシング】大豆油・酢・砂糖・しょうゆ・玉ねぎ・塩・マスタード・こしょう・にんにく・小麦・大豆・豚肉・りんご	615 730	25.5 29.7
1/20火	ごはん 受験応援メニュー	とんかつ カツカレー やさい 野菜カレー かいそう 海藻サラダ	とんかつ 豚肉・衣・大豆粉・しょうゆ・塩・香辛料(小麦・豚肉・大豆) とりにく ひよこまめ かいそう	こめあぶら はちみつ ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん あおまめ スイートコーン 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)	641 826	22.5 29.7

	献立名		食 材 料				材料およびアレルギー表	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						
1/21 水	ベジ活の日 小学校約150g 中学校約180g		タラ・イトヨリ・でん粉・みりん・塩・着色料 (なし)		キャベツ たまねぎ にんじん りょくとうもやし ブロッコリー きゅうり にんじん	しお こしょう ウスター やきそばソース(粉)  青じそドレッシング	【焼きそばソース】 砂糖・塩・粉末ソース・豚脂・かつおぶし・香辛料・いわし・むろぶし・トマト・カラメル色素 (大豆・豚肉・りんご)	605	26.7			
	げんりょう 減量コッペパン	や 焼きそば	ぶたにく かまぼこ あおさのり	こめあぶら ちゃんぽんめん								
	小麦粉・ショートニング・脱脂粉乳・砂糖・塩・イースト (小麦・乳)	あお 青じそドレッシングサラダ	まぐろみずに キハダマグロ・野菜エキス・塩 (大豆)				【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)			745	31.7	
1/22 木	給食感謝週間メニュー				きゅうり たくあん  たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう	煮干し		608	22.0			
	ごはん	いわしみぞれ煮	いわしみぞれに いわし・大根・砂糖・しょうゆ・でん粉・本みりん・塩 (大豆)									
		そくせきづ 即席漬け	大豆・植物油 (大豆)	ごま								
1/23 金	マヨネーズパン	はくさい 白菜とミートボールのクリーム煮	ミートボール ぎゅうにゅう なまクリーム	ひよこまめ チーズ	たまねぎ にんじん はくさい	チキンスープ Fホワイト		598	23.8			
	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)		鶏肉・豚肉・たまねぎ・パン粉・小麦・でん粉・塩・香辛料 (小麦・豚肉・鶏肉)									
		やさしい 野菜炒め	ぶたにく	こめあぶら						りょくとうもやし キャベツ にんじん チンゲンサイ	卸しにんにく 濃口 淡口 しお 洋風スープ	741
1/26 月	ごはん	あつあ 厚揚げのそぼろ煮	ぶたにく あつあげ	こめあぶら さとう でんぷ ん	たまねぎ いとこんにやく にんじん はくさい あおまめ	卸ししょうが 酒 淡口 濃口 みりん	【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)	658	25.5			
		せんぎげいこん 千切大根のマヨネーズ和え	キハダマグロ・野菜エキス・塩 (大豆)	まぐろみずに	さとう ごま	せんざりだいこん きゅうり にんじん				淡口 酢 卵不使用マヨネーズ	784	29.2
1/27 火	山之口中リクエストメニュー				でんぷん こめあぶら さ とう  はるさめ こめあぶら さと う  じゃがいも  やきプリンタルト	しお 濃口 酢 こしょう  淡口 濃口 酢  タルタルソース  淡口 煮干し	【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)	878	28.4			
	わかめごはん	なんばん チキン南蛮	とりにく									
	米・わかめ・水あめ・塩・昆布エキス・酵母エキス (なし)	はるさめ 春雨サラダ	ハム 豚肉・塩・砂糖・香辛料 (大豆・豚肉)	にんじん きゅうり						タルタルソース	【日向夏ドレッシング】 なたね油・大豆油・ピクルス・卵・砂糖・塩・酢 (小麦・大豆)	1034
1/28 水	コッペパン	にんじんポタージュ	とりにく ひよこまめ ぎゅうにゅう なまクリーム	じゃがいも	たまねぎ にんじん にんじん パセリ	チキンスープ Fホワイト しお 洋風スープ	【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)	572	21.7			
	小麦粉・ショートニング・脱脂粉乳・砂糖・塩・イースト (小麦・乳)	ひゅうがなつ 日向夏ドレッシングのサラダ	ハム 豚肉・塩・砂糖・香辛料 (大豆・豚肉)		ブロッコリー きゅうり スイートコーン	日向夏ドレッシング				710	26.3	
		ミックスジャム		いちごミックスジャム 砂糖・りんご・いちご (りんご)								
1/29 木	ごはん	だいず 大豆とじゃがいもの磯煮	とりにく てんぷら ひじき だいず	さとう じゃがいも	にんじん あおまめ	酒 淡口 濃口 みりん		610	25.7			
			魚肉・でん粉・砂糖・みりん・塩・植物油脂 (なし)									
		ぶたじる 豚汁	大豆・植物油 (大豆)	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		だいこん にんじん ほししい たけ こんにやく ねぎ				卸ししょうが 煮干し	726	29.4
1/30 金	米粉パン	ポトフ	豚肉・豚脂・でん粉・塩・砂糖・香辛料 (豚肉)	じゃがいも	キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん パセリ	チキンスープ 野菜ブイオン 淡口 しお	【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)	636	27.1			
	米粉・小麦たん白・ショートニング・砂糖・脱脂粉乳・塩・イースト (小麦・乳)	スパゲティサラダ	キハダマグロ・野菜エキス・塩 (大豆)	まぐろみずに	スパゲティ さとう	スイートコーン きゅうり にんじん				淡口 卵不使用マヨネーズ	770	32.6
		げんき 元気ヨーグルト	脱脂粉乳・全粉乳・ゼラチン・寒天・砂糖・香料 (ゼラチン)									