

※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)	チキンスープ 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・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)

令和7年度 山之口学校給食センター

	主食	献立名 主食およびおかず	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
全給食日		牛乳	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			
2/2月	ごはん	おやこどん 親子丼	とりにく かまぼこ たまご	さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ みつば	淡口 濃口 みりん にぼしだし	【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)	621	28.2
		ごぼうサラダ	まぐろみずに		ごぼう きゅうり にんじん	和風ドレッシング		733	32.7
2/3火	ごはん	いわし <sup>かんろに</sup> 甘露煮	いわし <sup>かんろに</sup>	い <sup>かんろに</sup> わし・砂糖・しょうゆ・本みりん・でん粉・糖蜜 (小麦・大豆)					
		きざ <sup>こんぶ</sup> だいず <sup>いた</sup> もの <sup>もの</sup> 刻み昆布と大豆の炒め物	ぶたにく こんぶ だいず わぎりちくわ	こめあぶら さとう	にんじん	酒 みりん 濃口 淡口		627	25.9
		かぼちゃのみ <sup>しる</sup> そ汁	とうふ あぶらあげ みそ		たまねぎ にんじん かぼちゃ ねぎ	にぼしだし		752	30.4
2/4水	減量黒糖パン <div>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)</div>	や <sup>かんろに</sup> 焼きうどん	ぶたにく かつおぶし	うどん こめあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ	塩 濃口 淡口 和風だし こしょう	【和風だし】 砂糖・塩・かつお節・昆布エキス (なし)  【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)	592	20.3
		ポテトサラダ	ハム	じゃがいも さとう	きゅうり にんじん	淡口 卵不使用マヨネーズ		754	25.0
2/5木	ごはん	い <sup>とうふ</sup> 炒り豆腐	とりにく とうふ	こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん こんにゃく ほししいたけ あおまめ	酒 淡口 濃口 しお			
		みぞれ汁 <sup>じる</sup>	ぶたにく	しらたまもち	だいこん にんじん はくさい みつば	だしこんぶ かつおだし 淡口 酒		621	21.9
		クレープ(いちご)		クレープ(いちご)	豆乳・砂糖・いちごピューレ・砂糖・植物油・米粉・水あめ・いちご果汁・大豆粉・レモン果汁・しょうゆ・加工でんぷん・カラメル色素・紅麴色素・カロチノイド色素 (大豆)		728	25.1	
2/6金	揚げパン	あ <sup>かんろに</sup> 揚げパン	きなこ	こめあぶら さとう 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)	しお			
		ふゆ <sup>やさい</sup> いた <sup>いた</sup> 冬野菜炒め	ウインナー	こめあぶら	たまねぎ にんじん れんこん ブロッコリー チンゲンサイ	卸しにんにく しお 淡口 洋風スープ		616	23.5
		にく <sup>はるさめ</sup> 肉だんごと春雨のスープ	こくさんとりとぶたのミートボール	こめあぶら はるさめ	たまねぎ ほうれんそう	淡口 しお チキンスープ 洋風スープ		765	28.1
2/9月	ごはん	とり <sup>た</sup> 鶏だんごの炊き合わせ	鶏肉・でん粉・えんどう豆・玉ねぎ・砂糖・海藻ミネラル・塩・香辛料 (鶏肉)	魚肉・でん粉・砂糖・みりん・塩・植物油脂 (なし)	にんじん こんにゃく ほししいたけ	みりん 濃口 淡口 水	【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)	650	22.7
		せんぎ <sup>りだいこん</sup> だいこん 千切大根のマヨネーズ和え	まぐろみずに	さとう ごま	せんぎ <sup>りだいこん</sup> だいこん きゅうり にんじん	淡口 酢 卵不使用マヨネーズ		775	26.2
2/10火	ごはん	キムチそぼろ <sup>どん</sup> 丼	とりにく スクラブルエッグ	こめあぶら さとう	はくさいキムチ あおまめ	酒 卸ししょうが 卸しにんにく みりん 濃口 淡口		645	25.3
		ちゃんぽん <sup>めん</sup> 麺	ちゃんぽんめん こめあぶら	小麦粉・小麦たん白・塩・でん粉・こんにゃく・クチナシ色素(小麦)	りよくとうもやし			768	29.4
		ちゃんぽんスープ	ぶたにく かまぼこ	こめあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ くらげ	白豚湯 中華だし 淡口 しお	【白豚湯】 豚脂・ボークエキス・塩・ゼラチン・でん粉・マッシュルーム・着色料 (豚肉・ゼラチン)		

	主食	献立名 主食およびおかず	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
			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			
	全給食日	牛乳	ぎゅうにゅう						
2/12木	ごはん	<small>こうや とうふ たまご</small> 高野豆腐の卵とし	ぶたにく こうやとうふ たまご	こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん	淡口 濃口 みりん		614	25.9
		<small>じる</small> さつま汁	とりにく とうふ みそ	さつまいも	にんじん ごぼう ねぎ	にぼしだし 卸しょうが 酒		731	30.0
2/13金	ベジ活の日 小学校約110g 中学校約130g		<small>鶏肉・玉ねぎ・パン粉・豚脂・大豆たん白・砂糖・魚醤・塩・香辛料・みりん・しょうゆ・チキンエキス・ワイン・しょうが・カラメル色素・酒精・なたね油・パーム油（小麦・大豆・鶏肉・豚肉）</small>					681	30.6
	バーガーパン	チキンパティ	てりやきチキンパティ					821	36.1
	<small>小麦粉・ショートニング・脱脂粉乳・砂糖・塩・イースト（小麦・乳）</small>	スライスチーズ	チーズ <small>豚肉・塩・砂糖・香辛料（豚肉）</small>						
		<small>やさい</small> 野菜のミルクスープ	ベーコン だっしふんにゅう ぎゅうにゅう なまくりーム	こめあぶら	にんじん たまねぎ ブロッコリー スイートコーン	チキンスープ クリームポタージュ 塩 洋風スープ こしょう	<small>【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）</small>		
		キャベツとツナのサラダ	まぐろみずに <small>キハダマグロ・野菜</small>		キャベツ きゅうり	たまねぎドレッシング			
2/16月	<small>ひむか地産池消の日</small> ごはん	おでん	とりにく あつあげ あげボール まめちくわ <small>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）</small>	さといも <small>魚肉・植物油・砂糖・塩・でん粉（なし）</small>	だいこん こんにゃく	かつおだし 濃口 淡口 みりん	<small>【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）</small>	608	25.9
		ひじきとツナのマヨネーズサラダ	まぐろみずに ひじき <small>キハダマグロ・野菜エキス・塩（大豆）</small>	さとう ごま	ブロッコリー スイートコーン	淡口 卵不使用マヨネーズ		720	30.3
		ふりかけ	おさかなふりかけ <small>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・カロチン色素（小麦・ごま・さば・大豆）</small>						
2/17火	五目釜めし <small>しょうゆ・ごぼう たけのこ・こんにゃく・にんじん・鶏肉・揚げ油・植物油脂・塩・かつお節・みりん・煮干し・干し椎茸・カキエキス・チキンエキス・砂糖・昆布（小麦・大豆・鶏肉）</small>	<small>じる</small> いもち汁	あぶらあげ みそ <small>大豆・植物油（大豆）</small>	ひとくちいもち <small>じゃがいも・小麦粉・植物油脂・塩・でん粉（小麦）</small>	だいこん にんじん えのきたけ	にぼしだし		604	21.3
		<small>ごもく まめ</small> 五目豆	とりにく てんぶら こんぶ だいず <small>魚肉・でん粉・砂糖・みりん・塩・植物油脂（なし）</small>	さとう	ごぼう にんじん	濃口 淡口 みりん		722	24.6
2/18水	チーズパン <small>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）</small>	かぼちゃコロッケ		こめあぶら	かぼちゃコロッケ <small>かぼちゃ・じゃがいも・たまねぎ・小麦粉・砂糖・パーム油・塩・パン粉・でん粉（小麦 大豆）</small>			634	23.2
		フレンチサラダ	<small>豚肉・塩・砂糖・香辛料（豚肉）</small>	さとう こめあぶら	きゅうり キャベツ ブロッコリー	しお 酢 こしょう		819	28.9
		<small>たまご</small> 卵とコーンの中華スープ	ベーコン たまご		スイートコーン たまねぎ チンゲンサイ	酒 中華だし 淡口 塩 チキンスープ			
2/19木	ごはん	ビビンバ丼	ぎゅうにく	こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん りょくとうもやし ほうれんそう さんさいミックス <small>わらび・えのきたけ・たけのこ・塩（なし）</small>	卸しょうが 卸しにんにく トウバンジャン 淡口 濃口 みりん		636	22.3
		ワンタンスープ	とりにく	ワンタン	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		746	25.8
		スイートポテト		スイートポテト <small>さつまいも・砂糖・植物油脂・食物繊維・塩（なし）</small>					
2/20金	ミルクパン <small>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）</small>	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん トマトピューレ	ウスター 赤ワイン ケチャップ しお 洋風スープ デミグラスソース		611	29.4
		<small>やさい</small> 野菜のカレー炒め	とりにく	こめあぶら	たまねぎ キャベツ りょくとうもやし	卸しにんにく カレー粉 塩 洋風スープ こしょう		757	35.8
2/24火	ごはん	ポークカレー	ぶたにく ひよこまめ	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 チキンスープ カレーN	<small>【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）</small>	608	19.9
		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		724	23.1
2/25水	減量コッペパン <small>小麦粉・ショートニング・脱脂粉乳・砂糖・塩・イースト（小麦・乳）</small>	わふう 和風きのこスパゲティ	ベーコン <small>豚肉・塩・砂糖・香辛料（豚肉）</small>	スパゲティ こめあぶら バター	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ エリンギ ねぎ	卸しにんにく 和風だし しお 淡口 こしょう	<small>【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）</small>	643	25.3
		ひゅうがなつ 日向夏ドレッシングサラダ			きゅうり キャベツ ブロッコリー	日向夏ドレッシング		784	29.7
		ソファール（プレーン）	ヨーグルト <small>脱脂粉乳・クリーム・ぶどう糖・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天（乳・ゼラチン）</small>						
2/26木	ごはん	あまからとり 甘辛鶏ごぼう	とりにく <small>大豆・植物油（大豆）</small>	でんぶん こめあぶら ごまあぶら さとう ごま	ごぼう れんこん	卸しょうが 酒 淡口 濃口 みりん こしょう		612	24.1
		<small>はくさい</small> 白菜のみそ汁	あぶらあげ わかめ とうふ みそ		はくさい たまねぎ	にぼしだし		730	27.9
2/27金	マヨネーズパン <small>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）</small>	グラタン		やさいグラタン <small>ショートニング・じゃがいも・豆乳・おから・じゃがいも・たまねぎ・米粉・にんじん・スイートコーン・砂糖・ほうれん草・植物油・塩・大豆粉・香辛料（大豆）</small>					
		ベーコンとキャベツのソテー	ベーコン <small>豚肉・塩・砂糖・香辛料（豚肉）</small>		キャベツ にんじん チンゲンサイ スイートコーン	野菜ブイオン しお		617	21.1
		チキンスープ	とりにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ	白ワイン チキンスープ 野菜ブイオン 淡口 しお		797	28.6