

※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・にんにく・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)	バイヨン 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・カレール粉・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							
2月	ごはん	他人丼	ぶたにく かまぼこ たまご あぶらあげ	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 ほししい たけ ねぎ	煮干し 卸ししょうが 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 みりん 塩	【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)	618	26.7
		春雨のマヨネーズサラダ	ささみみずに	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		737	31.0
3月	ごはん	さんまおかか煮	さんま・砂糖・しょうゆ・みりん・でん粉・かつお節・塩(小麦・大豆)						
		こんにゃくのきんぴら	さんまおかかに 魚肉・でん粉・砂糖・塩・植物油・寒天・大豆たん白・ぶどう糖 (大豆)	こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	こんにゃく さやいんげん	濃口しょうゆ みりん		583	24.4
火		なすと厚揚げのみそ汁	あつあげ わかめ むぎみそ	小麦粉・ショートニング・脱脂粉乳・砂糖・塩・イースト(小麦・乳)	なす たまねぎ	煮干し		704	28.9
4月	あげパン	あげパン	きなこ	コッペパン さとう こめあぶら		塩			
		キャベツとウインナーのソテー	ウインナー	こめあぶら	たまねぎ キャベツ ちんげんさい あおまめ	卸しにんにく 洋風スープ 塩 こしょう		620	24.0
水		ほうれん草スープ	とりにく	こめあぶら	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう	うすくちしょうゆ 洋風スープ 塩 こしょう がらスープ		778	28.9
5月	ごはん	豚肉のプルコギ	ぶたにく	こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ほししい たけ	卸しにんにく 卸ししょうが 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 コチジャン	【コチジャン】 みそ・発酵調味料・唐辛子・塩・米粉・にんにく・魚醤・大豆粉・パプリカ色素 (大豆)	618	25.9
		豆もやしとわかめのスープ	とりにく とうふ わかめ		たまねぎ まめもやし にんじん	薄口しょうゆ 中華だし 塩		729	30.1
木		アセロラゼリー		アセロラゼリー					
6月	ミルクパン	豆のブラウンシチュー	ぶたにく だいず ひよこまめ	こめあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん トマト	卸しにんにく 濃縮トマトソース ケチャップ がらスープ Fハイスフレーク	【Fハイスルウ】 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)	600	27.8
		チキンサラダ	鶏肉・野菜エキス・塩(鶏肉)	ささみみずに	ブロッコリー 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)	749	33.7
9月	ごはん	豚肉ときのこのみそ炒め	ぶたにく むぎみそ	こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ えりんぎ あおまめ	卸ししょうが みりん 酒 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ		582	27.4
		のっぺい汁	とりにく あぶらあげ	でんぷん	にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ こんにゃく ねぎ	かつお節 酒 薄口しょうゆ 塩		694	31.9
10月	ごはん	がね		さつまいも・ごぼう・小麦粉・にんじん・かぼちゃ・塩・植物油脂・でん粉 (なし) がね こめあぶら					
		人参しりしり	たまご まぐろみずに	ごまあぶら さとう	にんじん	酒 みりん 薄口しょうゆ		633	23.3
火		さつま汁	とりにく プチ豆腐 むぎみそ	豆乳 でん粉 (大豆)	さつまいも にんじん だいこん ねぎ	煮ぼし 卸ししょうが 酒		733	26.8
11月	減量コッペパン	ミートソーススパゲティ	ぶたにく	スパゲティ	たまねぎ にんじん しめじ	卸しにんにく 洋風スープ ケチャップ 濃縮トマトソース ウスターソース デミグラスソース 塩 こしょう		587	23.9
		チーズサラダ	チーズ		きゅうり ブロッコリー キャベツ	コールスロードレッシング	【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)	733	29

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							
12	むぎ 麦ごはん	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 とろけるカレー がらスープ		605	21.6
木	米・麦 (なし)	レモン和え	キハダマグロ・野菜エキス・塩 (大豆)	さとう こめあぶら	キャベツ きゅうり	レモン果汁 酢 薄口しょうゆ		721	25
13	こめこ 米粉パン	ベーコン肉じゃが	豚肉・塩・砂糖・香辛料 (豚肉)	じゃがいも こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん こんにゃく あおまめ	洋風スープ 薄口しょうゆ みりん 酒	【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	25.3
金	ベジ活の日 小学校約115 g 中学校約140 g	コールスローサラダ		さとう	キャベツ にんじん きゅうり スイートコーン	卵不使用マヨネーズ 酢 塩 こしょう		732	30.9
16	ごはん	いわししょうが煮	いわししょうがに			濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん			
月	6月16日～6月20日 地産池消週間	ごもくまめ 五目豆	だいず とりにく てんぷら こんぶ	さとう	ごぼう にんじん			605	24.7
		きりぼしだいこん 切干大根のみそ汁	あぶらあげ ブチとうふ わかめ むぎみそ		きりぼしだいこん たまねぎ にんじん ねぎ	煮干し		726	28.8
17	ごはん	宮崎牛とごぼうの甘辛炒め	ぎゅうにく あぶらあげ	さとう	ごぼう こんにゃく	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん			
火		あつあ 厚揚げのみそ汁	あつあげ わかめ むぎみそ	豆乳 でん粉 (大豆)	たまねぎ にんじん ほうれん そう	煮干し		620	26.0
		げんきヨーグルト	げんきヨーグルト	脱脂粉乳・全粉乳・ゼラチン・寒天・砂糖・香料 (ゼラチン)				729	29.8
18	こくとう 黒糖パン	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	洋風スープ ウスターソース デミグラス ソース 赤ワイン ケチャップ 濃縮トマト ソース 塩 こしょう		603	26.8
水	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)	フレンチサラダ		さとう	きゅうり キャベツ スイート コーン	塩 こしょう 酢		750	32.3
19	ごはん	あまからとり 甘辛鶏ごぼう	とりにく	でんぷん こめあぶら ごま あぶら さとう ごま	ごぼう れんこん	卸ししょうが 酒 こしょう 薄口しょうゆ こいくちしょうゆ みりん		609	27.5
木		かきたま汁	豆乳 でん粉 (大豆)	ブチとうふ たまご	たまねぎ えのき にんじん ほうれんそう ねぎ	だし昆布 かつお節 うすくちしょうゆ 酒 塩		726	32.1
20	コッペパン	とうふ 豆腐のチリソース炒め	ぶたにく とうふ	こめあぶら さとう でんぷん	たまねぎ たけのこ ねぎ	卸しにんにく 卸ししょうが 豆板醤 中華だし チリソース ケチャップ 濃口 しょうゆ	【チリソース】 トマト・さとう・酢・たまねぎ・酢・ 塩・香辛料 (なし)		
金	小麦粉・ショートニング・ 脱脂粉乳・砂糖・塩・イースト (小麦・乳)	ちゅうか 中華コーンスープ	ベーコン たまご	でんぷん	スイートコーン クリームコーン たまねぎ ちんげんさい	塩 こしょう 薄口しょうゆ 中華だし がらスープ		626	27.9
		くろまめ 黒豆きなこクリーム	タラ・イトヨリ・でん粉・みりん・ 塩・着色料 (なし)	こくとうきなこクリーム	植物油脂・ごま油・砂糖・きなこ (乳・大豆・ごま)			758	33.4
23	わかめごはん	ごもく 五目うどん	かまぼこ あぶらあげ とりにく	うどん	ほししいたけ ねぎ	煮干し 薄口しょうゆ みりん 塩		591	25.2
月	米・わかめ・水あめ・塩・昆 布エキス・酵母エキス (なし)	ぶたにく 豚肉となすのみそ炒め	ぶたにく むぎみそ	こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん なす も やし あおまめ	卸ししょうが みりん 酒 濃口しょうゆ		704	29.2
24	ごはん	じゃがいものそばろ煮	ぶたにく あつあげ	こめあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ こんにゃく にんじ ん あおまめ	卸ししょうが 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒		615	24.7
火		ひじきとツナのマヨネーズサラダ	まぐろみずに ひじき	さとう	ブロッコリー スイートコーン	薄口しょうゆ 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)	733	28.6
25	チーズパン	ミートボールのトマト煮	ミートボール	こめあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー トマト	卸しにんにく 濃縮トマトソース コンソ メ ウスターソース ケチャップ 塩 がらスープ		621	24.3
水	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)	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	ナタデココ	みかん パイন もも			774	29.5
26	ごはん	さばの竜田揚げ	さば・しょうゆ・しょうが・みりん・ でん粉 (さば・小麦・大豆)	ナタデココ・砂糖・酸味料 (なし)					
木		けいはん 鶏飯の具	さばたつたあげ	こめあぶら				557	25.5
		けいはん 鶏飯の汁	鶏肉・野菜エキス・塩・(鶏肉)	卵・砂糖・塩・かつおだし・昆布だし・でんぷん・魚介エキス・植物油脂・(卵・大豆)	きざみづけ	卸ししょうが がらスープ 酒 塩 薄口しょうゆ みりん		670	30.0
27	マヨネーズパン	ようふう 洋風かきたまスープ	とりにく たまご	パンこ	たまねぎ にんじん こまつな スイートコーン パセリ	がらスープ 洋風スープ 薄口しょうゆ 白ワイン 塩 こしょう		603	25.8
金	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)	ひ 冷やし中華サラダ	魚肉・植物油脂・小麦たん白・砂糖・酢塩・オニオン・かつお・でん粉 (小麦・大豆)	おさかなソーセージ	ちゅうかめん ごま ごまあぶ ら さとう	酢 薄口しょうゆ		749	31.0
30	むぎ 麦ごはん	ひき肉のハヤシライス	ぶたにく ひよこまめ	こめあぶら	たまねぎ にんじん マッシュ ルーム しめじ	赤ワイン 濃縮トマトソース ウスター ソース Fハイルウ デミグラスソース	【Fハイルウ】 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)	595	22.0
月	米・麦 (なし)	ズッキーニのマリネサラダ	まぐろみずに	オリーブオイル こめあぶ ら さとう	ズッキーニ キャベツ コーン	レモン汁 塩 こしょう		709	25.4