

令和7年3月 詳細献立表（アレルギー）

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務（特定原材料）8品目		その他
卵、乳、小麦、落花生（ピーナッツ）、えび、そば、かに、くるみ		タコ、イカ、貝類、ペカンナッツ

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。
 ※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室（給食センター）までお問い合わせください。
 ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
 ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。
 ※ 配合表を基に表記しているため、表示義務8品目以外の食品については表記されていない場合もあります。
 ※ 給食で使用するもずくやアーサ、チリメンなどにエビ・カニが混ざる可能性があります。
 ※ くるみは、表示義務の経過措置期間が2025年3月31日までとされているため、把握できる範囲にて表示しています。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料由来	
3	月	牛乳	さくらちらし寿司		こめ、さとう	れんこん、たけのこ、にんじん、 かんぴょう、桜の花	小麦
			さつまいも	あぶらあげ、みそ	さつまいも	にんじん、しいたけ、こんにゃく、ねぎ	
			魚のてりやきソースがけ	まぐろ	さとう、ごま	しょうが	
			菜の花のごまあえ	かまぼこ	ごま、さとう	なのはな、はくさい	
4	火	牛乳	さくらゼリー		さとう	さくらんぼ果汁、レモン果汁	
			きびごはん		こめ、もちきび		
			かきたま汁	たまご、とうふ	でん粉	こまつな	
			千切りイリチー	ぶたにく、こんぶ、かまぼこ、あぶらあげ	さとう、油	きりぼしだいこん、こんにゃく	
5	水	牛乳	アガラサー	牛乳	小麦粉、こくとう		
			五目ごはん	ぶたにく、ひじき、あぶらあげ、 かまぼこ、大豆	こめ、油	にんじん、しいたけ、ごぼう、ねぎ	
			千草焼	たまご、とりにく、チーズ(乳)	さとう、でん粉、油	にんじん、ほうれん草、しいたけ	小麦
			もやしとじゃこのあえもの	チリメン	さとう、ごま油	こまつな、もやし	
6	木	牛乳	うまかつ十	大豆、黒大豆、イワシ、アオサ	ひまわりの種、油、もち米、さとう、 小麦粉、ごま		
			むぎごはん		こめ、むぎ		
			チキンカレー	とりにく、ぶたレバー	じゃがいも、油、米粉	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、 セロリー、にんにく	
			イタリアンサラダ	ハム(乳)	あぶら、さとう、ドレッシング	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん	
7	金	牛乳	とんかつ(中学3年生のみ)	豚肉、大豆	でん粉、パン粉(小麦)、油		小麦
			いちごのお祝いケーキ(中学校)	乳、たまご	さとう、油、でん粉、小麦粉	いちご	
			オレンジ(小学校)			オレンジ	
			なかよしあげぼん	きなこ	なかよしパン(小麦、乳)、油、 こくとう、さとう、ココア		
10	月	牛乳	ABCスープ	ベーコン、白いんげん豆	じゃがいも、マカロニ(小麦)、油	たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、 にんにく、トマト	
			しゃきしゃきサラダ	とりにく	ドレッシング	れんこん、にんじん、きゅうり、コーン	
			スパゲティパジリコ	ベーコン	スパゲッティ(小麦)、油	たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、 にんにく、パジリ	乳
			ポテトリヨネーズ	ウインナー、チーズ(乳)	じゃがいも、油、バター(乳)	たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース	
11	火	牛乳	ブロッコリーサラダ	ハム(乳)	アーモンド、さとう、油	ブロッコリー、れんこん、きゅうり	
			おきごはん		こめ、むぎ		
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ	
			にんじんシリシリー	かまぼこ、ツナ	油	にんじん、たまねぎ、にら	
12	水	牛乳	アンダンスー	ぶたにく、みそ	さとう、油		
			きびごはん		こめ、もちきび		
			みそけんちん汁	とうふ、あぶらあげ、みそ	さといも	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ	
			焼きししゃも	ししゃも			
13	木	牛乳	チーズおから	とりにく、おから、チーズ(乳)、牛乳	さとう、油	にんじん、たまねぎ、ねぎ	
			高菜チャーハン	ぶたにく、あぶらあげ	こめ、油、ごま油	にんじん、たまねぎ、たかなづけ(小麦)	
			ぎょうざ	ぶたにく、とりにく、だいず	油、でん粉、さとう、小麦粉	キャベツ、たまねぎ、にら、	
			パンサンスー	ハム(乳)	はるさめ、さとう、ごま油、ごま	きゅうり、もやし	
14	金	牛乳	お芋の大福		さつまいも、もち粉、さとう、油、でん粉		
			おきごはん		こめ、むぎ		
			じゃがいものみそ汁	あぶらあげ、みそ	じゃがいも	チンゲンサイ	
			きびなごのからあげ	きびなご	米粉、でん粉、油		
17	月	牛乳	きんぴらごぼう	かまぼこ	さとう、ごま、油、ごま油	ごぼう、にんじん、こんにゃく	
			ミルメークココア		さとう、ココア		
			おきごはん		こめ、むぎ		
			タコライス(ミート)	ぶたにく、だいず	油	にんじん、たまねぎ、セロリー、トマト、にんにく	小麦、乳
18	火	牛乳	タコライス(やさい)	チーズ(乳)		キャベツ	
			もずくのすまし汁	もずく、魚そうめん		えのき、こまつな、しょうが	
			お祝いいちごゼリー(小学校)	豆にゅう	さとう	いちご	
			おうとう(中学校)			黄桃(もも)	
18	火	牛乳	ピザトースト	ウインナー、チーズ(乳)	食パン(小麦、乳)、油、さとう	たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、コーン	
			白いんげんスープ	白いんげん豆、ベーコン	じゃがいも、米粉、油	たまねぎ、にんじん、えだまめ、にんにく	
			アスパラサラダ	とりにく	ドレッシング	アスパラ、キャベツ、にんじん	
			お祝いいちごゼリー	豆にゅう	さとう	いちご	

卒業するみなさんへ

いよいよ卒業の時がやってきました。
 みなさんの前には、素晴らしい可能性を秘めた未来があります。
 時には困難にぶつかることもあるでしょう。でも、「ピンチはチャンス」と頭を切りかえて、前向きに進んでほしいと思います。
 いざという時ものをいうのは「体力」と「気力」、そしてその基礎となるのは、毎日の正しい食生活です。
 中学生の時期は、一生で最も多くの栄養を必要とします。また、成長期の食習慣は、一生の健康を左右する大切なものです。
 どうか『食べることを大切にしてください。』
 そして、夢に向かって、輝く未来を切りひらいていってください。
ご卒業おめでとう！！



元気

朝食をしっかり食べて
登校しましょう

最近、時間がない、やせたいなどの理由で、朝食を食べない児童生徒が増えているといわれています。朝食は一日の活動源です。また、生活リズムを作る出発点となる大切な食事です。朝食は英語で「ブレイクファースト」といい、空腹をやぶるという意味があります。朝食をとることで体が目覚めてきます。