




日	曜日	こ ん だ て	主な材料と体内での働き			調味料
			(あか) 血や肉をつくる	(きいろ) 働く力や体温となる	(みどり) 体の調子をととのえる	
1	木	 菜ごぼん ハヤシライス コボウサラダ 菜ごぼん はるさめスープ 麻キムチ炒め	ぎゅう肉、白花生 とり肉、きぬごしどうふ ぶたにく、みそ	こめ、むぎ マヨネーズ(乳抜き)、こむぎこ、揚げ油 さとう なたね油、さとう、ごま こめ、むぎ はるさめ さとう、揚げ油、ごま油	たまねぎ、にんじん、マヨネーズ、トマト グリンピース にぼし、きゅうり、赤ピーマン、コーン マヨネーズ、にんじん はくさい、にんじん、たけのこ、にら たまねぎ、ニンニク、トマト リンゴ	大豆、牛肉 大豆
5	月	 リンご 菜ごぼん シカマドウチ ケータイリザー はるさめ	ぶた肉、かまぼこ ぶた肉、こんぶ、かまぼこ、油あげ ぶた肉	こめ、むぎ 揚げ油、さとう こむぎこ、はるさめ、さとう、ごま 揚げ油、でん粉	とうがん、こんにやく、しいたけ きりぼしだいごん、こんにやく キャベツ、たけのこ、にんじん、たまねぎ	かキエキス、大豆
6	火	 あわごぼん 石狩汁 ひじき炒め	さけ、みそ ぶた肉、ひじき、だいず、かまぼこ 油あげ	こめ、あわ じゃがいも 揚げ油、さとう	だいごん、にんじん、ながねぎ、こんにやく しいたけ にんじん、にら、こんにやく	大豆
7	水	 みかん 菜ごぼん すき焼き	ぎゅう肉、とうふ テリメン、ワカメ	こめ、むぎ 揚げ油、さとう さとう さとう	みかん はくさい、にんじん、ながねぎ、こまつな こんにやく だいごん、きゅうり パイン、シークワサー	
8	木	 しらす刺身 バインザリー コッペパン かぼちゃパンチュー 天婦羅 リンゴジャム(揚げパン以外の季節) 揚げパン(さつまいも、小麦粉、植物油)	脱脂粉乳 とり肉、白いんげん豆、とうにゅう ささみ、ワカメ 脱脂粉乳、きなこ	小麦粉、さとう、ショートニング じゃがいも、マヨネーズ(乳抜き)、こむぎこ 揚げ油 さとう、水あめ 小麦粉、さとう、ショートニング、サラダ油 アーモンド、こくとう こめ、むぎ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、パセリ だいごん、きゅうり、しいたけ リンゴ	大豆、牛肉、小麦、大豆 小麦、大豆 大豆
9	金	 菜ごぼん なかみ汁 パパイアイリザー ミートボール	なかみ、ぶた肉 ぶた肉、かまぼこ、ツナ とり肉、だいず、豚肉	揚げ油 パン粉、ラード、揚げ油、ごま油 さとう、でんぷん こめ、むぎ	こんにやく、しいたけ、しょうが パパイア、にんじん、にら たまねぎ、にんじん	ごま、真工エキス
12	月	 あわごぼん マーネーとうふ もやしナムル ちゅうかポテト	ぶた肉、豚レバー、だいず、とうふ きぬごしどうふ、みそ わかめ	こめ、あわ 揚げ油、ごま油、さとう、でんぷん ごま、ごま油、さとう さつまいも、水あめ、はちみつ	たまねぎ、にんじん、にら もやし、きゅうり、にんじん	ごま、小麦、大豆 大豆
13	火	 あわごぼん にらたまごスープ テンゲン菜の甲斐いため しゅうまい	とり肉、卵、きぬごしどうふ ぎゅう肉 豚肉	こめ、あわ でんぷん 揚げ油、ごま油、さとう、でんぷん でんぷん、小麦粉、さとう こめ、むぎ	にら、卵 マヨネーズ、たまねぎ、たけのこ たまねぎ、しょうが	オイスターソース
14	水	 菜ごぼん わかめスープ 三色ごぼん(肉そぼろ 結びたし) カルピッシュ カレーうどん	わかめ、とうふ ぶた肉、だいず 揚げ油 ぶた肉、なると	さとう、揚げ油 うどん(小麦)、マヨネーズ(乳抜き) サラダ油、小麦粉 じゃがいも、小麦粉 大豆油、パン粉、パーム油	えのきたけ、ながねぎ にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし	カレー粉 小麦、大豆
15	木	 野菜コロッケ	だいず、ぶた肉	リンゴ こめ、あわ さとう、揚げ油 ごま、さとう、ごま油	にんじん、ピーマン、たまねぎ、たけのこ 卵、えだ豆 きりぼしだいごん、きゅうり、にんじん	オイスターソース
16	金	 リンご あわごぼん 豚肉汁 卵と大根とささみの和え物 オレンジ	ぎゅう肉 ささみ	こめ、あわ さとう、揚げ油 ごま、さとう、ごま油	にんじん、ピーマン、たまねぎ、たけのこ 卵、えだ豆 きりぼしだいごん、きゅうり、にんじん オレンジ	オイスターソース
19	月	 菜ごぼん 菜ごぼん 鶏のケツパクリ ウサギ パンケーキ コンソメスープ	ぶた肉、かまぼこ さかな(ホキ) みそ 脱脂粉乳 とり肉、白いんげん豆	こめ、たいも、揚げ油 さとう、植物油 さとう 小麦粉、さとう、ショートニング マカロニ(小麦)	にんじん、しいたけ、ねぎ たまねぎ、レモン、にんじん、ブレン マヨネーズ、もやし にんじん、たまねぎ、セロリ、コーン パセリ	大豆 大豆 牛肉、小麦、大豆
20	火	 百寿果フライ せんちやべつ タルタルソース(乳、植物油)	ホキ	さとう、水あめ、サラダ油 揚げ油、パン粉	きゅうり、たまねぎ、赤ピーマン、レモン	大豆
21	水	 菜ごぼん おでん かつおあえ みかん	とり肉、あつあげ、こんぶ、ちくわ かつおぶし	こめ、むぎ 揚げ油 さとう	だいごん、にんじん、こんにやく、いんげん もやし、こまつな、にんじん、うめぼし みかん	
22	木	 ミートソーススパゲティ プロッコリーサラダ ケーキ(乳、植物油)	ぶた肉、豚レバー、だいず、トマト ぎゅう肉、ハム 豆乳、大豆	スパゲティ(小麦)、ラード、こむぎこ オリーブ油、さとう さとう、米粉、でん粉、さつまいも 植物油類	たまねぎ、にんじん、セロリ、マヨネーズ トマト マヨネーズ、きゅうり、赤ピーマン いちご	牛肉、小麦、大豆 ごま、小麦、大豆

※「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7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)7品目:卵、乳、小麦、ピーナッツ、そば、えび、かに  
 表示推奨品目:あわび、いか、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、さけ、さば、大豆、やまいも、ごま  
 ※しょうゆ、酢は記載はしていませんが、微量の小麦が含まれています。  
 ※給食を食べる前に、内容を必ず確認しましょう。家庭、学級でも必ず確認しましょう。  
 ※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センターまでお問い合わせください。  
 ※給食センターで使用しているかまぼこは、卵、乳、エビ、カニは含んでいません。  
 ※給食センターで使用しているハム、ベーコン、ウインナーは、卵、乳、は含んでいません。