

日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 * ()の中は含まれるアレルギーを示します	1食あたりの栄養価【小】
1	手巻き寿司(酢飯 のり) ツナサラダ【魚】 大根と油揚げのみそ汁 節分豆/牛乳	魚	米 酢 砂糖 塩 手巻のり ウイナー(乳たん白) たまご焼き(卵 かつおだし) かにかまぼこ(魚肉 卵 小麦でんぷん) キャベツ まぐろフレーク 水菜 にんじん 白ごま ドレッシング レモン汁 大根 油あげ にんじん ねぎ みそ うるめだし 大豆/牛乳	エネルギー 651 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 24.1 g カルシウム 349 mg 食塩相当量 2.9 g
4	ごはん/納豆 県産あじのから揚げ【魚】 キャベツとわかめの酢の物 みそおでん【魚・卵】 牛乳	魚 魚 卵 乳	米/納豆 醤油 県産あじのから揚げ(小麦) 大豆油 キャベツ とうもろこし わかめ 酢 醤油 砂糖 大根 厚あげ 鶏肉 つずら卵 こんにやく ちくわ にんじん いんげん 生しいたけ みそ 砂糖 酒 みりん かつおだし 牛乳	エネルギー 647 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 19.3 g カルシウム 514 mg 食塩相当量 2.4 g
5	ごはん 卵とほうれんそうの炒めもの【卵】 ミニトマト 手作り肉団子のスープ さつまいもと栗のタルト(乳卵不使用/牛乳)	卵 乳	米 卵 玉ねぎ ほうれん草 醤油 砂糖 油 酒 塩 麦芽糖 寒天 ミニトマト 鶏肉 豚肉 ねぎ しょうが 片栗粉 白菜 にんじん しいたけ 春雨 からスープ 中華スープの素 醤油 小麦油 塩 さつまいも 米粉 砂糖 油 栗/牛乳	エネルギー 665 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 21.5 g カルシウム 284 mg 食塩相当量 1.4 g
6	フレンチトースト【小麦 卵 乳】 コールスローサラダ ポークビーンズ いよかん 牛乳	小麦 卵 乳	小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング 塩 イースト 卵 牛乳 はちみつ 砂糖 キャベツ 水菜 とうもろこし ドレッシング 油 砂糖 酢 塩 コショウ じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 にんじん トマト 大豆 ケチャップ 鶏ガラスープ 赤ワイン オリーブ油 砂糖 コンソメ ニンニク 塩 いよかん 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 21.2 g カルシウム 351 mg 食塩相当量 2.0 g
7	(麦ごはん) ピピンバ【麦・卵】 春巻き【小麦】 わかめスープ 牛乳	麦 卵 小麦 乳	米 おおむぎ 豚肉 ぜんまい ほうれんそう にんじん もやし 錦糸卵 醤油 砂糖 ごま油 すりごま 豚肉 たまねぎ にんじん もやし キャベツ 油 はるさめ 醤油 小麦粉 米粉 でんぷん たまねぎ 豆腐 にんじん ねぎ わかめ ごま油 調味料 牛乳	エネルギー 684 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 26.3 g カルシウム 296 mg 食塩相当量 2.3 g
8	ごはん 春雨サラダ【卵】 麻婆豆腐 りんご 牛乳	卵 乳	米 キャベツ ロースハム 錦糸卵 春雨 醤油 酢 砂糖 白ごま ごま油 木綿豆腐 玉ねぎ 豚ひき肉 にんじん 能登白ねぎ たら油 干しいたけ 八丁みそ 片くり粉 醤油 酒 ニンニク 生姜 ごま油 豆板醤 りんご 牛乳	エネルギー 628 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 18.9 g カルシウム 402 mg 食塩相当量 2.1 g
12	ごはん あくらぎ唐揚げの生炊みそがらめ【魚】 大根と水菜のサラダ 冬野菜のみそ汁 牛乳	魚 乳	米 県産ふくらぎ 米粉 片栗粉 油 しょうが みそ さとう みりん 大根 水菜 油あげ ねぎ 醤油 砂糖 ごま油 油 みりん さつまいも 白菜 豚肉 こんにやく ほうれん草 にんじん ねぎ みそ うるめだし 牛乳	エネルギー 682 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 24.7 g カルシウム 330 mg 食塩相当量 1.8 g
13	あべかわパン【小麦・乳】 ミートボール コールスローサラダ 野菜コンソメスープ 牛乳	小麦 乳	コッペパン(小麦粉 脱脂粉乳) 粉粉 砂糖 油 鶏肉 玉ねぎ 大豆たん白 ケチャップ 砂糖 酢 醤油 みりん 生姜 ニンニク 油 キャベツ きゅうり とうもろこし ハム ノンエッグドレッシング 酢 砂糖 油 塩 コショウ キャベツ 玉ねぎ 小松菜 ウイナー にんじん マカロニ 鶏ガラスープ コンソメ ニンニク 塩 コショウ 牛乳	エネルギー 630 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 26.6 g カルシウム 372 mg 食塩相当量 2.8 g
14	トマトシチューオンライス【小麦】 (ミートボールのトマト煮) 水菜のサラダ 豆乳ココアデザート 牛乳	小麦 乳	米 コンソメ 塩 ミートボール(鶏肉 パン粉 豚肉 大豆たん白) 玉ねぎ フロッコリー トマト にんじん ハヤシブレイク(アレルギーフリー) 米粉 油 コンソメ ニンニク キャベツ 水菜 ロースハム とうもろこし 酢 砂糖 油 塩 豆乳 砂糖 ココア 塩 牛乳	エネルギー 645 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 19.2 g カルシウム 338 mg 食塩相当量 2.5 g
15	ごはん 大豆と煮干しのごまからめ【魚】 ミニトマト とり野菜汁 ヨーグルト【乳】/牛乳	魚 乳	米 大豆 煮干し 米粉 油 片くり粉 ミニトマト 白菜 焼き豆腐 ふなしめじ もやし 玉ねぎ 鶏肉 こんにやく にんじん ねぎ 生姜 みそ 醤油 みりん ニンニク うるめだし ヨーグルト/牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 18.7 g カルシウム 499 mg 食塩相当量 1.9 g

日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 * ()の中は含まれるアレルギーを示します	1食あたりの栄養価【小】
18	白ごはん さけフライ【魚】 ほうれん草のごまあえ とうろのみそ汁 牛乳	魚 乳	米 さけ 米粉 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース ほうれん草 キャベツ もやし にんじん ねりごま ごま しょうゆ 砂糖 豆腐 油揚げ たまねぎ にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 667 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 25.2 g カルシウム 331 mg 食塩相当量 1.7 g
19	中島菜ごはん(減) 厚揚げと青菜の炒め物 五目みそちゃんぽん 牛乳	麦 乳	米 麦 中島菜 油 塩 醤油 ごま みりん りんご酢 ごま油 厚揚げ たまねぎ ベーコン にんじん こまつな 油 中華スープの素 醤油 塩 コショウ 中華めん(小麦粉) もやし 鶏ひき肉 玉ねぎ ねぎ とうもろこし にんじん たら みそ 鶏からスープ 酒 油 中華スープ ニンニク コショウ 牛乳	エネルギー 604 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.0 g カルシウム 346 mg 食塩相当量 2.0 g
20	カレーミートサンド【小麦・乳】 (ドライカレー) (スライスチーズ)【乳】 野菜の豆乳スープ煮 りんご/牛乳	小麦 乳 乳	胚芽パンズ(小麦粉 脱脂粉乳) 玉ねぎ 豚ひき肉 にんじん 油 大豆ミンチ コンソメ スライスチーズ じゃがいも 豆乳 白菜 ブロッコリー ふなしめじ ベーコン 米粉 鶏からスープ コンソメ 塩 コショウ 牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 27.0 g カルシウム 429 mg 食塩相当量 3.1 g
21	ごはん 鶏肉のからあげ うの花【魚】 小松菜と生揚げのみそ汁 牛乳	魚 乳	米 とり肉 米粉 片栗粉 しょうが 醤油 油 玉ねぎ おから こんにやく ちくわ にんじん 枝豆 油 醤油 酒 みりん 砂糖 塩 生あげ 小松菜 えのきたけ ねぎ みそ うるめだし みかん 砂糖 豆乳 米粉 油 でんぷん/牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 20.1 g カルシウム 353 mg 食塩相当量 2.0 g
22	(麦ごはん) キーマカレー【小麦】 切干大根のバリバリサラダ いよかん 牛乳	麦 小麦 乳	米 おおむぎ 玉ねぎ じゃがいも 牛ひき肉 にんじん 大豆 アレルギーフリーカレー粉 鶏からスープ りんご 油 ケチャップ ソース 赤ワイン ニンニク 生姜 カレー粉 チーズ(中学のみ) ブロッコリー キャベツ ロースハム とうもろこし 切干大根 ドレッシング 酢 砂糖 油 醤油 みりん いよかん 牛乳	エネルギー 658 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 22.4 g カルシウム 293 mg 食塩相当量 2.6 g
25	わかめごはん 県産めざすの唐揚げ【魚 小麦】 あいませ 豚汁 いちご/牛乳	麦 小麦 魚 小麦 乳	米 麦 わかめ 塩 めざす でん粉 パン粉 コーン粉末 塩 コショウ 生姜 ニンニク 唐辛子 油 にんじん 油あげ ごぼう 切干大根 砂糖 醤油 油 みりん 酒 じゃがいも 豚肉 白菜 小松菜 にんじん こんにやく ねぎ みそ ごま油 うるめだし いちご/牛乳	エネルギー 640 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 19.5 g カルシウム 363 mg 食塩相当量 2.5 g
26	ごはん(減) がんもどきの含め煮 小松菜のさっぱり和え カレーうどん【小麦】 牛乳	小麦 乳	米 枝豆がんもどき(小麦) 醤油 砂糖 酒 うるめだし キャベツ 小松菜 ロースハム にんじん 酢 油 砂糖 塩 うどん たまねぎ 豚肉 大根 にんじん ねぎ 油 鶏からスープ カレー粉 醤油 カレー粉 うるめだし 牛乳	エネルギー 675 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 21.9 g カルシウム 312 mg 食塩相当量 3.4 g
27	ミニミルクロール【小麦・乳】 焼きそば【いか】 揚げぎょうざ【小麦】 フルーツポンチ 牛乳	小麦 乳 小麦 いか 小麦 乳	ミルクロール(小麦粉 脱脂粉乳) 中華めん(小麦粉) もやし 豚肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん たら油 中華スープ ウスターソース 中濃ソース トマトケチャップ 塩 コショウ 書のり 肉餃子 油 みかん パイナップル バナナ ゼリー(りんご ぶどう 砂糖 でんぷん) 砂糖 牛乳	エネルギー 660 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 20.5 g カルシウム 367 mg 食塩相当量 3.5 g
28	白ごはん 和風ハンバーグ ひじき豆 大根と水菜のみそ汁 牛乳	乳	米 とり肉 豚肉 たまねぎ 大豆たんぱく にんにく しょうが 油 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 糸こんにやく ごぼう にんじん 枝豆 大豆 油あげ ひじき 書油 砂糖 みりん うるめだし 油 大根 白菜 豚肉 にんじん ねぎ みそ うるめだし 牛乳	エネルギー 617 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 19.7 g カルシウム 411 mg 食塩相当量 2.4 g

< 3学期に使用する調味料や食材に含まれるアレルギー >

コンソメ … 小麦, 大豆, 豚肉, 鶏肉
中華スープの素 … 小麦, 大豆, 豚肉, ごま
S&Bとろけるカレー … 小麦
トウバンジャン … なし
ハム … 豚肉
ベーコン … 豚肉



※献立は変更することがあります。