

令和6年 5月のメニュー

選択制・中学校給食

京都市教育委員会

京都市中学校給食予約システム
CITY OF KYOTO SCHOOL LUNCH RESERVATION SYSTEM

5月分の予約期間のお知らせ

← 予約システム 4月 1日(月)~16日(火)
予約マークシート 4月11日(木)までに学校へ提出

●卒業まで給食の予約忘れを防げます(6割以上の方がご利用)！
※「クレジット自動払い」+卒業まで「ずっと予約」をセットで登録すると、今後申込が不要に。※初回は、ずっと予約+翌月分を1か月単位で予約

●就学援助の認定世帯は、お支払いなく給食の予約ができます。

<給食のキャンセル期日について>
5月分のうち1日~10日のキャンセル期日は、4月15日(月)、13日~17日のキャンセル期日は、4月21日(日)となります。
※原則、給食を食べる週の月曜日を基準として、その前日を含む10日前まで(土日祝含む)

地産地消

京都府産の食材を使用した献立を紹介します。魚は、舞鶴港で水揚げされたものを使っています。

- 27日 春キャベツのペペロンチーノ
- 28日 鶏肉のさっぱり煮
- 29日 太刀魚フライのトマトソースかけ
- 30日 親子とじ
- 31日 たけのこ
- あじフライ

育ち盛りの中学生に必要な栄養バランス

中学校給食では、中学生に必要な栄養がバッチリ取れます！

エネルギーは一日に必要な量の3分の1！
カルシウムは一日に必要な量の50%！
ビタミンA・B1・B2は一日に必要な量の40%！

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄
830kcal	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	450mg	120mg	4.5mg
ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	ナトリウム(食塩相当量)
300μgRE	0.5mg	0.6mg	30mg	7g以上	2.5g未満

給食試食会 中学生の食生活や、中学校給食の献立等について、実際に給食を食べながらお話を聞いていただけます。ぜひ、お客様の学校やPTAなどへご相談ください。

今月の新menu

令和5年度に実施した第1回中学校給食レシピアイデア募集★佳作の2品が登場です！

- 17日 鮭とキャベツのごまみそ炒め
- 28日 まめこまツナじゃが

EPAやDHAなどの良質な脂質や、たんぱく質、ビタミン類など、栄養豊富な鮭を使った献立です。キャベツ、人参、玉ねぎ、えのきだけ、しいたけなど様々な食材が入り、彩りの良さも考えられています。

名前の通り、まめ(大豆)、小松菜、ツナ、じゃがいもを使った煮物です。食材を炒めるときにツナの油を活用することでフードロス削減につながることで、五大栄養素が補える献立であることや、親しみやすい献立名にもアイデアが光る一品です。

<h3>1水 かき揚げ</h3> <ul style="list-style-type: none"> 大根葉のいため物 じゃがいものそぼろ煮 にんじんしりしり なめたけ煮 <p>ちくわ、玉ねぎ、かぼちゃ、三度豆が入った手作りかき揚げです。</p>	<h3>2木 チキン南蛮</h3> <ul style="list-style-type: none"> ブロッコリーのごま煮 昆布豆 ほうれん草のしらす煮 切干大根の三杯酢 <p>鶏肉のから揚げに甘酢だれを絡めて、手作りのタルタルソースをかけています。</p>	<h3>7火 ハッシュドビーフ</h3> <ul style="list-style-type: none"> 豆腐入りつくねの蒸し焼き 小松菜のいため物 もやしのソテー パイナップル(缶) <p>【ハッシュドビーフ】はご飯にかけて食べましょう。</p>	<h3>8水 和風おろしハンバーグ</h3> <ul style="list-style-type: none"> 大根葉の煮浸し 厚揚げと野菜の含め煮 さつまいもと昆布の煮物 きゅうりのナムル <p>大根おろしを使った手作りのおろしだれをかけています。</p>	<h3>9木 鶏肉のみそいため</h3> <ul style="list-style-type: none"> ブロッコリーのガーリックソテー 切干大根の煮付け 糸こんにゃくのきんぴら ごぼうの甘辛煮 <p>切干大根、油揚げには、不足しがちなカルシウムや鉄が豊富に含まれています。</p>
<h3>10金 サーモンカツ</h3> <ul style="list-style-type: none"> ほうれん草とエリンギのソテー スクランブルエッグのトマトソースかけ じゃがいものピリ辛いため 人参とセロリのマスタードあえ <p>【バターライス】にのせてオムライスにして食べましょう。</p>	<h3>13月 ヤンニョムチキン</h3> <ul style="list-style-type: none"> 小松菜と油揚げのガーリックいため わかめともやしのごまいため カリフラワーのチーズ焼き きのこのバターソテー <p>コチュジャン、トマトケチャップ、はちみつなどで作る甘いヤンニョムだれで、ご飯がすすむ一品です！</p>	<h3>14火 豚肉のマーマレード焼き</h3> <ul style="list-style-type: none"> 大根葉とえのきの煮浸し ひじきとちくわのいり煮 ポテトのカレー揚げ こんにゃくの含め煮 <p>【ポテトのカレー揚げ】は新献立です。</p>	<h3>15水 わかさぎの南蛮漬け</h3> <ul style="list-style-type: none"> ブロッコリーのいため物 高野豆腐の煮物 いかとわかめのさっぱりあえ 豚肉の甘辛そぼろ <p>京都の水産、琵琶湖とれたわかさぎを揚げ、手作りの南蛮だれをかけています。</p>	<h3>16木 ビビンバ</h3> <ul style="list-style-type: none"> 九条ねぎ入り揚げしゅうまい 野菜のきんぴら シナモンポテト みかん(缶) <p>【ビビンバ】はご飯にのせて食べましょう。</p>
<h3>17金 鶏肉のんにくしょうゆ煮</h3> <ul style="list-style-type: none"> 小松菜のごま油いため 鮭とキャベツのごまみそ炒め ビーンズフライ 切干大根のはりはり漬け <p>【鮭とキャベツのごまみそ炒め】は、レシピアイデア佳作の献立です！</p>	<h3>20月 カレー</h3> <ul style="list-style-type: none"> コーンとツナのふんわり揚げ ほうれん草のソテー 和風ピクルス カリフラワーのバターいため <p>【カレー】はご飯にかけて食べましょう。</p>	<h3>21火 あんかけ焼きそば</h3> <ul style="list-style-type: none"> いかのから揚げ 大根葉のごま油いため ごぼうのいため煮 金時煮豆 <p>【あんかけ焼きそば】は、春キャベツの旬の時期に登場する、年に1度の献立です。</p>	<h3>22水 親子とじ</h3> <ul style="list-style-type: none"> なま節の煮付け 豆乳がんもの含め煮 じゃがいものソテー こんにゃくの南蛮いため <p>なま節は鯉から作られる、うま味たっぷりの食材です。</p>	<h3>23木 あじフライ</h3> <ul style="list-style-type: none"> キャベツのソテー 切干大根の中華味 ほうれん草のお浸し さつまいもの煮物 <p>あじフライには、手作りのソースがしみ込んでいます。</p>
<h3>24金 冷しゃぶ</h3> <ul style="list-style-type: none"> ゆでもやし ひじきと高野豆腐の煮物 小松菜の煮浸し いりじゃこ <p>【冷しゃぶ】は手作りのごまだれをたっぷりかけています。【ゆでもやし】と一緒に食べましょう。</p>	<h3>27月 鶏肉のさっぱり煮</h3> <ul style="list-style-type: none"> 大根葉のごまいため 春キャベツのペペロンチーノ シナモンかぼちゃ おから <p>旬の春キャベツとしらす干しを使ったスパゲティです。</p>	<h3>28火 豚肉のしょうがいため</h3> <ul style="list-style-type: none"> ブロッコリーのソテー もやしとニラの塩ごまあえ まめこまツナじゃが きゅうりの土佐煮 <p>【まめこまツナじゃが】は、レシピアイデア佳作の献立です！</p>	<h3>29水 太刀魚フライのトマトソースかけ</h3> <ul style="list-style-type: none"> ほうれん草としめじのソテー 高野豆腐のそぼろ煮 ひじきのソテー こんにゃくのピリ辛いため <p>太刀魚フライは骨ごと食べられます。よく噛んで食べましょう。</p>	<h3>30木 鶏肉の塩こうじ揚げ</h3> <ul style="list-style-type: none"> 小松菜のごまいため きつね井の具 切干大根のごまあえ 三度豆のソテー <p>【きつね井の具】はご飯にのせて食べましょう。</p>
<h3>31金 にしんのかば焼き</h3> <ul style="list-style-type: none"> ゆでもやし ひじきと高野豆腐の煮物 小松菜の煮浸し いりじゃこ <p>【冷しゃぶ】は手作りのごまだれをたっぷりかけています。【ゆでもやし】と一緒に食べましょう。</p>	<h2>和(なごみ)献立</h2> <p>京都府産のたけのこを使った「たけのこご飯」を主食に、主菜は新献立の「にしんのかば焼き」、副菜には旬の京都府産のキャベツを使った「新キャベツと鶏肉のいためもの」や、季節の食材である新じゃがいもを使った「新じゃがいものうま煮」などを組み合わせています。旬の味わいを楽しんでほしいです。</p>			

使用材料一覧表

この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ！



未来の体は毎日の一口から バランスのよい お弁当の作り方



中学生は、一生の体をつくる大切な時期です。毎日の食事からバランスよく栄養をとり、健康な体をつくりましょう。今回は、栄養バランスが整うお弁当の作り方を紹介します。

STEP 1 お弁当箱の選び方

「容量」をチェックしましょう。(お弁当箱の裏面に記載してあることが多いです)

お弁当の容量 (ml)
||
お弁当のエネルギー (Kcal) なので、
750ml(kcal)~850ml(Kcal)

のお弁当箱がおすすめです！
*給食では、学校給食摂取基準に基づき1食あたり830kcalのエネルギー量を基準にしています。

中学校給食では中学生に必要な栄養量・全体の食べ合わせ・1食に必要な野菜の量などがとれる献立になっています。お弁当を持参する人は、給食を参考にバランスのよい内容を考えてみてください。

STEP 2 黄金比を知ろう

栄養のバランスのポイントは、「**主食：主菜：副菜＝3：1：2**」です。この黄金比を覚えておきましょう。



五色(赤・黄・緑・黒・白)がそろうように食材を組み合わせると、色合いもきれいになります。

STEP 3 成長期に必要な栄養素を知ろう

成長期には、体をつくるためにさまざまな食材から栄養をとる必要があります。不足しがちな栄養素は、意識してとるようにしましょう。

緑の下の力持ち！ 野菜っていいな

野菜には、体調を整えるビタミン類や、腸内環境を整える食物繊維が多く含まれています。1日あたり350gの野菜をとるように、1食あたり125gの野菜を食べましょう。
*給食では、1食あたり125gの野菜を使っておかずを組み合わせています。



今こそとりたい カルシウム

中学生の時期は、一生のうちで最もカルシウムが必要な時期になります。小魚・乳製品・大豆・大豆製品・乾物などもお弁当に入れるようにしましょう。
*給食では1食あたり450mgのカルシウムが取れるよう、牛乳がついたり、使用する食材を工夫したりしています。



1日(水) 808kcal

- ご飯:376kcal 精白米
- かき揚げ:148kcal 焼きちくわ,玉ねぎ,西洋かぼちゃ,三度豆,小麦粉,片栗粉,食塩,なたね油
- 大根葉のいため物:19kcal 大根葉,なたね油,(淡)醤油,こしょう,本みりん
- じゃがいものそぼろ煮:69kcal 鶏ひき肉,じゃがいも,玉ねぎ,人参,なたね油,三温糖,本みりん,料理酒,(淡)醤油,(濃)醤油
- にんじんしりしり:44kcal 人参,まぐろフレーク,なたね油,食塩,こしょう,(淡)醤油
- なめたけ煮:14kcal えのきだけ,料理酒,本みりん,(濃)醤油,(淡)醤油

2日(木) 890kcal

- 麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
- チキン南蛮:216kcal 鶏肉,食塩,こしょう,片栗粉,なたね油,(濃)醤油,米酢,砂糖,玉ねぎ,パセリ,マヨネーズ(ノンエッグ),レモン果汁
- ブロッコリーのごま煮:43kcal ブロッコリー,本みりん,(淡)醤油,白ごま
- ほうれん草のしらす煮:32kcal ほうれん草,人参,しらす干し,料理酒,本みりん,(淡)醤油,削り節
- 昆布豆:70kcal 大豆水煮,昆布,砂糖,(濃)醤油,本みりん,料理酒,削り節
- 切干大根の三杯酢:18kcal 切干大根,人参,砂糖,(淡)醤油,米酢

7日(火) 791kcal

- 麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
- ハッシュドビーフ(レトルト):171kcal
- 豆腐入りつくねの蒸し焼き:63kcal 豆腐入りつくね,なたね油
- 小松菜のいため物:12kcal 小松菜,なたね油,(淡)醤油
- もやしソテー:11kcal 太もやし,人参,なたね油,(淡)醤油,食塩,こしょう
- パインナップル(缶):23kcal

8日(水) 822kcal

- ご飯:376kcal 精白米
- 和風おろしハンバーグ:108kcal ハンバーグA,大根おろし,玉ねぎ,(濃)醤油,本みりん,砂糖,オイスターソース,削り節,粉寒天
- 大根葉の煮浸し:22kcal 大根葉,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節
- 厚揚げと野菜の含め煮:106kcal 厚揚げ,料理酒,(淡)醤油,(濃)醤油,三温糖,削り節,玉ねぎ,人参,しょうが,砂糖,片栗粉
- さつまいもと昆布の煮物:63kcal さつまいも,細昆布,砂糖,(淡)醤油
- きゅうりのナムル:9kcal きゅうり,食塩,砂糖,米酢,ごま油

9日(木) 763kcal

- 麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
- 鶏肉のみそいため:97kcal 鶏肉,キャベツ,人参,玉ねぎ,太もやし,にんにく,しょうが,なたね油,テンメンジャン,赤みそ,砂糖,料理酒,(濃)醤油
- ブロッコリーのガーリックソテー:18kcal ブロッコリー,にんにく,(淡)醤油,食塩,こしょう,なたね油
- 切干大根の煮付け:92kcal 切干大根,油揚げ,人参,三温糖,(淡)醤油,煮干し
- 糸こんにゃくのきんぴら:15kcal 糸こんにゃく,なたね油,砂糖,(濃)醤油
- ごぼうの甘辛煮:30kcal ごぼう,すりごま,なたね油,砂糖,本みりん,(濃)醤油,とうがらし粉

10日(金) 826kcal

- バターライス:364kcal 精白米,コーン,チキンスープ,(濃)醤油,本みりん,こしょう,食塩,ガーリックパウダー,バター
- サーモンカツ:133kcal サーモンカツ,なたね油
- ほうれん草とエリンギのソテー:20kcal ほうれん草,エリンギ,なたね油,(淡)醤油,こしょう
- スクランブルエッグのトマトソースかけ:121kcal いるり卵,卵,片栗粉,食塩,ホールトマト,砂糖,トマトケチャップ,オレガノ,こしょう,なたね油
- じゃがいものピリ辛いため:31kcal じゃがいも,ごま油,トウバンジャン,本みりん,食塩,(淡)醤油,米酢
- 人参とセロリのマスタードあえ:19kcal 人参,セロリ,なたね油,りんご酢,砂糖,食塩,粒マスタード

13日(月) 798kcal

- 玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米
- ヤンニョムチキン:159kcal 鶏肉,本みりん,食塩,こしょう,片栗粉,なたね油,コチュジャン,トマケチャップ,はちみつ,砂糖,米酢,(淡)醤油,にんにく,白ごま
- 小松菜と油揚げのガーリックいため:48kcal 小松菜,油揚げ,にんにく,なたね油,(淡)醤油,食塩,こしょう
- わかめともやしのごまいため:37kcal わかめ,太もやし,人参,ごま油,白ごま,砂糖,(淡)醤油
- カリフラワーのチーズ焼き:26kcal カリフラワー,粉チーズ
- きのこのバターソテー:11kcal しいたけ,本みりん,玉ねぎ,バター,食塩,こしょう

14日(火) 802kcal

- 麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
- 豚肉のマーメレード焼き:163kcal 豚肉,マーメレード,(濃)醤油,料理酒
- 大根葉とえのきの煮浸し:23kcal 大根葉,えのきだけ,本みりん,(淡)醤油,削り節
- ひじきとちくわのいり煮:42kcal ひじき,焼きちくわ,人参,なたね油,三温糖,本みりん,(濃)醤油,削り節
- ポテトのカレー揚げ:59kcal じゃがいも,食塩,カレー粉,片栗粉,なたね油
- こんにゃくの含め煮:4kcal 板こんにゃく,(濃)醤油,本みりん,料理酒,削り節

15日(水) 785kcal

- ご飯:376kcal 精白米
- わかさぎの南蛮漬け:95kcal わかさぎ,しょうが,料理酒,(濃)醤油,小麦粉,片栗粉,なたね油,玉ねぎ,米酢,砂糖
- ブロッコリーのいため物:19kcal ブロッコリー,なたね油,食塩
- 高野豆腐の煮物:68kcal 高野豆腐,人参,干しいたけ,三温糖,本みりん,(淡)醤油,削り節
- いかとわかめのさっぱりあえ:27kcal いか,わかめ,しょうが,なたね油,料理酒,砂糖,(淡)醤油,米酢,削り節
- 豚肉の甘辛そぼろ:62kcal 人参,豚ひき肉,しょうが,赤みそ,砂糖,なたね油

16日(木) 851kcal

- 麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
- ビビンバ:176kcal 豚ひき肉,しょうが,なたね油,赤みそ,砂糖,白ごま,本みりん,料理酒,(濃)醤油,ガーリックパウダー,いり卵,卵,(淡)醤油,ほうれん草,人参,大豆もやし,ごま油
- 九条ねぎ入り揚げしゅうまい:47kcal 九条ねぎ焼売,なたね油
- 野菜のきんぴら:33kcal 人参,三度豆,つきこんにゃく,白ごま,なたね油,砂糖,本みりん,(濃)醤油
- シナモンポテト:65kcal さつまいも,バター,砂糖,食塩,シナモン
- みかん(缶):19kcal

17日(金) 818kcal

- ご飯:376kcal 精白米
- 鶏肉のにんにくしゅうゆ煮:91kcal 鶏肉,本みりん,(濃)醤油,料理酒,にんにく,玉ねぎ
- 小松菜のごま油いため:15kcal 小松菜,人参,ごま油,食塩,(淡)醤油
- 鮭とキャベツのごまみそ炒め:97kcal さけ,キャベツ,玉ねぎ,人参,えのきだけ,干しいたけ,ごま油,信州みそ,料理酒,本みりん,すりごま
- ピーンズフライ:86kcal ミックスピーンズ,ガーリックパウダー,食塩,片栗粉,なたね油
- 切干大根のはりはり漬け:15kcal 切干大根,細昆布,米酢,砂糖,(淡)醤油

20日(月) 867kcal

- 玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米
- カレー(レトルト):194kcal
- コーンとツナのふんわり揚げ:98kcal 豆腐,おから,コーン,まぐろフレーク,小麦粉,片栗粉,食塩,こしょう,(淡)醤油,豆乳,なたね油
- ほうれん草のソテー:16kcal ほうれん草,なたね油,食塩,こしょう,(淡)醤油
- カリフラワーのバターいため:22kcal カリフラワー,玉ねぎ,バター,食塩,こしょう
- 和風ピクルス:20kcal きゅうり,大根,ゆず果汁,白ごま,砂糖,食塩,(淡)醤油,米酢

21日(火) 729kcal

- 麦ご飯:340kcal 精白米,米粒麦
- あんかけ焼きそば:118kcal 中華乾麺,なたね油,食塩,こしょう,豚肉,干しいたけ,キャベツ,人参,太もやし,(淡)醤油,チキンスープ,オイスターソース,片栗粉
- いかのから揚げ:34kcal いか,こしょう,(濃)醤油,ガーリックパウダー,料理酒,片栗粉,小麦粉,なたね油
- 大根葉のごま油いため:23kcal 大根葉,ごま油,砂糖,(淡)醤油,本みりん
- ごぼうのいため煮:28kcal ごぼう,なたね油,砂糖,本みりん,(濃)醤油
- 金時煮豆:48kcal 金時豆,三温糖,食塩

22日(水) 812kcal

- ご飯:376kcal 精白米
- 親子とじ:129kcal 鶏肉,いり卵,卵,玉ねぎ,人参,青ねぎ,片栗粉,砂糖,本みりん,(淡)醤油,削り節
- なま節の煮付け:86kcal なまり節,砂糖,本みりん,料理酒,(濃)醤油,(淡)醤油,削り節,人参
- 豆乳がんもの含め煮:36kcal 豆乳がんも,砂糖,本みりん,(淡)醤油,削り節
- じゃがいものソテー:28kcal じゃがいも,なたね油,食塩,こしょう,(淡)醤油
- こんにゃくの南蛮いため:19kcal 板こんにゃく,白ごま,ごま油,米酢,(濃)醤油,砂糖,とうがらし粉,削り節

23日(木) 739kcal

- 麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
- あじフライ:99kcal あじフライ,なたね油,ウスターソース,トマケチャップ,砂糖,(濃)醤油,本みりん,料理酒,削り節
- キャベツのソテー:13kcal キャベツ,人参,なたね油,食塩,こしょう
- 切干大根の中華味:61kcal 切干大根,つきこんにゃく,豚肉,料理酒,ごま油,砂糖,(淡)醤油,(濃)醤油,トウバンジャン,削り節
- ほうれん草のお浸し:11kcal ほうれん草,本みりん,(濃)醤油,削り節
- さつまいもの煮物:44kcal さつまいも,三温糖,(淡)醤油,本みりん,削り節

24日(金) 906kcal

- ご飯:376kcal 精白米
- 冷しゃぶ:233kcal 豚肉,料理酒,白ねぎ,ごま油,しょうが,マヨネーズ,すりごま,白みそ,砂糖,(淡)醤油,マヨネーズ(ノンエッグ),米酢,トウバンジャン
- ゆでもやし:16kcal 大豆もやし,きゅうり,食塩
- ひじきと高野豆腐の煮物:96kcal ひじき,高野豆腐,油揚げ,砂糖,本みりん,(淡)醤油,(濃)醤油,削り節
- 小松菜の煮浸し:12kcal 小松菜,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節
- いりじゃこ:35kcal かえりちりめん,なたね油,白ごま,料理酒,砂糖,本みりん,(濃)醤油,削り節

27日(月) 758kcal

- ご飯:342kcal 精白米
- 鶏肉のさっぱり煮:87kcal 鶏肉,玉ねぎ,砂糖,本みりん,料理酒,(濃)醤油,米酢,しょうが,にんにく
- 大根葉のごまいため:25kcal 大根葉,白ごま,なたね油,本みりん,(淡)醤油
- 春キャベツのパベロンチーノ:72kcal セモリナスパゲティ,食塩,キャベツ,しらす干し,にんにく,とうがらし粉,オリーブ油,こしょう
- シナモンかぼちゃ:50kcal 西洋かぼちゃ,バター,砂糖,食塩,シナモン
- おから:44kcal 油揚げ,人参,青ねぎ,なたね油,三温糖,本みりん,(濃)醤油,(淡)醤油,煮干し

28日(火) 811kcal

- 麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
- 豚肉のしょうがいため:125kcal 豚肉,料理酒,食塩,こしょう,玉ねぎ,しょうが,なたね油,本みりん,(濃)醤油,オイスターソース
- ブロッコリーのソテー:19kcal ブロッコリー,なたね油,食塩,こしょう
- まめこまつなじゃが:103kcal 大豆水煮,小松菜,玉ねぎ,まぐろフレーク,じゃがいも,(濃)醤油,(淡)醤油,三温糖,本みりん
- もやしとニラの塩ごまあえ:47kcal 太もやし,にら,にんにく,すりごま,食塩,ごま油,米酢,砂糖,こしょう
- きゅうりの土佐煮:6kcal きゅうり,しょうが,昆布,花かつお,(淡)醤油

29日(水) 888kcal

- ご飯:376kcal 精白米
- 太刀魚フライのトマトソースかけ:188kcal 太刀魚パン粉付き,なたね油,玉ねぎ,ホールトマト,砂糖,トマトケチャップ,オレガノ,食塩,こしょう
- ほうれん草としめじのソテー:19kcal ほうれん草,本みりん,なたね油,(淡)醤油,こしょう
- 高野豆腐のそぼろ煮:121kcal 高野豆腐,三温糖,(淡)醤油,削り節,鶏ひき肉,しょうが,なたね油,玉ねぎ,人参,料理酒,本みりん,片栗粉
- ひじきのソテー:33kcal ひじき,人参,コーン,なたね油,砂糖,こしょう,(濃)醤油
- こんにゃくのピリ辛いため:13kcal 板こんにゃく,ごま油,米酢,(濃)醤油,砂糖,とうがらし粉,削り節

30日(木) 931kcal

- 麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
- 鶏肉の塩こうじ揚げ:148kcal 鶏肉,料理酒,塩こうじ,小麦粉,片栗粉,なたね油
- 小松菜のごまいため:21kcal 小松菜,白ごま,なたね油,本みりん,(淡)醤油
- きつね丼の具:141kcal 油揚げ,砂糖,(淡)醤油,玉ねぎ,青ねぎ,本みりん,削り節
- 切干大根のごまあえ:106kcal 切干大根,まぐろフレーク,人参,ねりごま,白ごま,砂糖,本みりん,(淡)醤油,(濃)醤油,本みりん
- 三度豆のソテー:4kcal 三度豆,バター,食塩,こしょう

31日(金) 720kcal

- たけのこご飯:374kcal 精白米,たけのこ,油揚げ,人参,砂糖,本みりん,(濃)醤油,削り節,(淡)醤油,かつおだし
- にしんのかば焼き:93kcal にしん,しょうが,(濃)醤油,料理酒,小麦粉,片栗粉,なたね油,本みりん,砂糖
- 大根葉のおかかいため:22kcal 大根葉,花かつお,本みりん,(淡)醤油,なたね油
- 新キャベツと鶏肉のいためもの:52kcal キャベツ,人参,鶏ひき肉,食塩,料理酒,洋からし,ごま油,(淡)醤油,(濃)醤油,本みりん
- 新じゃがいものうま煮:34kcal じゃがいも,本みりん,三温糖,(濃)醤油,削り節
- 荻わかめいため物:7kcal 荻わかめ,しょうが,なたね油,(淡)醤油,砂糖,削り節

加工食品原材料アレルギー原因物質※(卵・大豆・牛乳・小麦・エビ・カニ) 使用一覧表

※表示義務のある8品目のうち、「そば」「落花生」「くるみ」は使用しません。これらを除いた5品目に「大豆」を加えて表示します。

使用日	食品名	卵	大豆	牛乳	小麦	エビ	カニ	使用日	食品名	卵	大豆	牛乳	小麦	エビ	カニ
2.24	マヨネーズ(アジエツカ)	×	○	×	×	×	×	10.13.16.20.27.30	バター	×	×	○	×	×	×
7	豆腐入りつくね	×	○	×	○	×	×	13	コチュジャン	×	○	×	×	×	×
7	ハッシュドビーフ(レトルト)	×	○	○	○	×	×	17	粉チーズ	×	×	○	×	×	×
8	厚揚げ	×	○	×	×	×	×	15.24.29	高野豆腐	×	○	×	×	×	×
8.21.28	オイスターソース	×	○	×	○	×	×	16	九条ねぎ焼売	×	○	×	○	×	×
9	テンメンジャン	×	○	×	○	×	×	17	ミックスピーンズ	×	○	×	×	×	×
9.13.24.27.30.31	油揚げ	×	○	×	×	×	×	17	信州みそ	×	○	×	×	×	×
9.15.16	赤みそ	×	○	×	×	×	×	20	カレー(レトルト)	×	×	×	○	×	×
10.16.22	いり卵	○	×	×	○	×	×	20	豆腐	×	○	×	×	×	×
10	サーモンカツ	×	○	×	○	×	×	20	豆乳	×	○	×	×	×	×

※厳格な除去等のために原材料の詳細が必要な方は、各学校へお問合せください。
*魚介類・海藻類は、いか及びえび・かに・その他甲殻類、またはアレルギーである甲殻類由来のたんぱく質が極めて微量ながら検出される可能性があります。
*ししゃもやしらす干しなどの小魚・魚の切身、さば水煮等には、原料由来の魚卵が含まれることがあります。
*食材の加工場や給食委託施設において、コンタミネーション(意図しない微量のアレルギーが混入する)の可能性がります。