令和7年

選択制・中学校給食 5月のメニュー

京都市教育委員会

学びタイム

中学校給食では様々な食材を使用します。中には普段食べないような食材も出てくるかもしれません。その中で、給食以外で食べる機会が少ないといわれる食材についてのクイズです！ぜひ挑戦してみましょう！

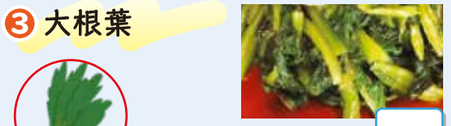
❶ カリフラワー

カリフラワーには、白以外にもオレンジや紫、緑など様々な種類の色がある。〇か×か。

❷ 茎わかめ

茎わかめに含まれるカルシウムは、葉わかめに含まれるカルシウムの約2倍量である。〇か×か。

❸ 大根葉



大根葉に含まれるビタミンCはほうれん草よりも少ない。〇か×か。

❹ 太刀魚

太刀魚は昼行性の魚で、小魚や甲殻類を食べて生活している。〇か×か。

クイズの答えは、来月の献立表に載せます。

今月の新menu

第2回 中学校給食レシピアイデア募集★佳作献立

まごはやさしいあえ

名前の通り、豆(大豆)、ごま、海藻(ひじき)、野菜(人参、ほうれん草)、魚(ツナ)、しいたけ、いも(じゃがいも)全て入っている和え物です。中学生に不足しがちな鉄分を豊富に含むほうれん草やひじきを使用しているところもポイントです。

麻婆厚あげ(カレー風味)

厚あげにカレーの風味がしみこんだ、ご飯がすすむ献立です。この献立のポイントは、低カロリー、高たんぱくである厚あげを使用しているところと脂身の少ない鶏ミンチを使用しているところです。また、厚あげは豆腐よりも煮崩れにくいという調理面も考慮されています。

京都市中学校給食予約システム

CITY OF KYOTO SCHOOLLUNCH 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(火)～16日(水)**

予約マークシート **4月11日(金)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～9日のキャンセル期日は、例外的に4月18日(金)まで、
12日～16日のキャンセル期日は、4月22日(火)までとなります。
※ 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。

※収穫量・漁獲量の関係から、他府県産に変更する場合があります。

1木 和風おろしハンバーグ 麦

・ほうれん草のおかか煮
・わかめともやしのごまいため
・キャベツのソテー ・おから

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。

2金 鶏肉の塩こうじ揚げ

・小松菜のごま油いため
・スクランブルエッグのトマトソースかけ
・カリフラワーのチーズ焼き ・人参とセロリのマスタードあえ

「バターライス」にのせてオムライスにして食べましょう。

バターライス

7水 カ レ ー 玄米

・ちくわの天ぷら ・ひじきのソテー
・もやしいため ・きゅうりのナムル

「カレー」はご飯にかけて食べましょう。

8木 サーモンカツ 麦

・大根葉のごまいため
・厚あげと野菜の含め煮
・キャベツの土佐煮 ・人参のごまあえ

人気の「サーモンカツ」が登場します!

9金 鶏肉のさっぱり煮

・ブロッコリー添え ・きつね丼の具
・切干大根のはりはり漬け ・金時煮豆

「きつね丼の具」の油揚げにはうま味たっぷりのだし汁がしみ込んでいます。ご飯にのせて食べましょう。

12月 ハッシュドビーフ

・コーンとツナのふんわり揚げ
・ほうれん草のいため物
・さつまいものマヨサラダ ・和風ピクルス

「ハッシュドビーフ」はご飯にかけて食べましょう。

ハッシュドビーフ

13火 豚肉のしょうがいため 麦

・小松菜の香味あえ ・いためビーフン
・きんぴらごぼう ・ビーンズフライ

「ビーンズフライ」は大豆、金時豆、手ぼう豆にガーリックパウダー、食塩、片栗粉を混ぜた衣をつけて揚げます。

14水 わかさぎの南蛮漬け

・大根葉の煮浸し ・じゃがいものそぼろ煮
・こんにゃくのごまみそあえ
・茎わかめのいため物

琵琶湖産のわかさぎを使用します。クセがない白身でとてもおいしいです!

15木 ビ ビ ン バ 麦

・かぼちゃの天ぷら
・ブロッコリーのおかか煮
・切干大根の煮付け ・みかん(缶)

「ビビンバ」はご飯にのせて食べましょう。

ヨーグルト

16金 あじフライ

・小松菜のガーリックいため
・ひじきとちくわのいり煮 ・にんじんしりしり
・なめたけ煮

「あじフライ」には手作りのソースがしみ込んでいます。

京都市舞鶴産の鯵です。

19月 冷 し ゃ ぶ

・ゆでもやし ・春キャベツの煮浸し
・なま節のしょうが煮
・パイナップル(缶)

なま節は鰹から作られる、うま味たっぷりの食材です。

京都府産のキャベツです。

20火 プリプリ中華いため 麦

・うずら卵のいり煮 ・高野豆腐と野菜の煮物
・ほうれん草とコーンのソテー
・きゅうりの甘酢煮

小学校給食で大人気の「プリプリ中華いため」が登場します!

21水 プ ル コ ギ 玄米

・いかの天ぷら ・小松菜のソテー
・もやしのカレー味
・わかめとちくわのさっと煮

豚肉は、疲労回復に効果的なビタミンB1が豊富に含まれます。

22木 チキンの照りから 麦

・大根葉のごま油いため
・春キャベツのペペロンチーノ ・切干大根の三杯酢
・きゅうりの土佐煮

旬の春キャベツとしらす干しを使ったスパゲティです。

京都府産のキャベツです。

23金 鯖(さば)の竜田揚げ 和(なごみ)献立

・ブロッコリーのガーリックソテー ・まごはやさしいあえ
・黒蜜きなこだんご ・こんにゃくの含め煮

たけのこご飯

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「鯖の竜田揚げ」、副菜には生徒レシピアイデアである「まごはやさしいあえ」や手作りのあんをかけて食べる「黒蜜きなこだんご」などを組み合わせています。旬の味わいや新しいメニューとの出会いを楽しんでもらいたいです。

26月 あんかけ焼きそば

・ひと口がんもの含め煮 ・小松菜のいため物
・カリフラワーのバターいため
・いりじゃこ

「あんかけ焼きそば」は、春キャベツのおいしい時期に登場する、年に1度の献立です。

京都府産のキャベツです。

27火 麻婆厚あげ(カレー風味)(マーボー) 麦

・春巻 ・大根葉と人参のごまいため
・ピーマンのおかか煮
・茎わかめのきんぴら

「麻婆厚あげ(カレー風味)」は第2回生徒レシピアイデア募集の佳作献立です!

28水 か き 揚 げ

・ほうれん草のソテー
・ひじきと高野豆腐の煮物
・じゃがいものあっさり煮 ・三度豆のソテー

かぼちゃ、ちくわ、玉ねぎ、枝豆が入ったかき揚げです。

29木 親 子 と じ 麦

・豆腐入りつくねの蒸し焼き
・小松菜の煮浸し ・さつまいものかりんとう揚げ
・きゅうりのピリ辛いため

「さつまいものかりんとう揚げ」は素揚げしたさつまいもと大豆に、黒砂糖を使ったタレを絡めて仕上げます。

30金 太刀魚(たちうお)のツナタルソース

・大根葉のおかかいため ・もやしの煮浸し
・春キャベツのごま煮
・シナモンかぼちゃ

京都府産のキャベツです。

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。

京都府産の太刀魚です。

予約システムには日々の献立の1つ1つに私達栄養教諭のコメントも載せています！

常備菜にもおすすめ！便利で簡単「給食レシピ」

※献立は、諸事情により一部変更する場合があります。 ※京都府産の野菜、魚は収穫量の関係から他府県産に変更する場合があります。

ここもしっかり読んでね！ 牛乳が(138kcal) 毎日つきます 麦は麦ごはん(火・木曜日) 玄米は玄米ごはん NEWは新メニュー はスプーンがあると食べやすい日を示しています

ご家庭でのお弁当作りにも献立表をご活用ください

京都はぐくみ憲章

令和7年5月 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！

中学生に望ましいお弁当の作り方

☆お弁当箱の大きさ

お弁当箱を選ぶときは容量(ml)をチェックしましょう！

お弁当の容量（ml）＝お弁当のエネルギー（kcal）

容量は裏面に書いてあることが多いです。

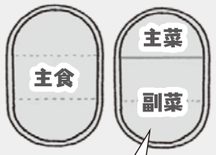
中学生は **750ml(kcal)～850ml(kcal)** のお弁当がおすすめです。
（運動量が多い人は、+10%で選んでください。）

☆黄金バランス

お弁当箱をバランスよくするポイントとして、

主食 3：主菜 1：副菜2

この黄金比を覚えておきましょう！



不足しやすい、カルシウムや鉄、食物繊維を副菜で補いましょう！

～給食献立を見本に！～

中学校給食は、不足しやすい栄養素もしっかり補うことができるように献立をたてています。ぜひ食卓やお弁当の一品に、中学校給食を参考にしてみてください。

給食レシピ集を掲載しています！

1日(木) 754kcal

- **麦ご飯**:373kcal 精白米,米粒麦
- **和風おろしハンバーグ**:138kcal ハンバーグB,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
- **ほうれん草のおかか煮**:19kcal ほうれん草,花かつお,本みりん,(濃)醤油,昆布
- **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
- **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
- **おから**:36kcal おから,油揚げ,青ねぎ,三温糖,本みりん,(濃)醤油,(淡)醤油,煮干し

2日(金) 808kcal

- **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
- **鶏肉の塩こうじ揚げ**:126kcal 鶏肉,料理酒,塩こうじ,小麦粉,片栗粉,なたね油
- **小松菜のごま油いため**:14kcal 小松菜,人参,ごま油,食塩,(淡)醤油
- **スクランブルエッグのトマトソースかけ**:121kcal いり卵,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
- **カリフラワーのチーズ焼き**:26kcal カリフラワー,粉チーズ
- **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

7日(水) 838kcal

- **玄米ご飯**:379kcal 精白米,発芽玄米
- **カレー(レトルト)**:194kcal
- **ちくわの天ぷら**:69kcal 焼きちくわ,小麦粉,なたね油
- **ひじきのソテー**:36kcal ひじき,人参,枝豆,なたね油,砂糖,こしょう,(淡)醤油
- **もやしいため**:13kcal 太もやし,三度豆,なたね油,食塩,こしょう
- **きゅうりのナムル**:9kcal きゅうり,食塩,砂糖,米酢,ごま油

8日(木) 819kcal

- **麦ご飯**:373kcal 精白米,米粒麦
- **サーモンカツ**:133kcal サーモンカツ,なたね油
- **大根葉のごまいため**:27kcal 大根葉,白ごま,なたね油,本みりん,(淡)醤油
- **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
- **キャベツの土佐煮**:15kcal キャベツ,しょうが,本みりん,(淡)醤油,花かつお
- **人参のごまあえ**:27kcal 人参,白ごま,なたね油,料理酒,(濃)醤油,本みりん

9日(金) 826kcal

- **ご飯**:376kcal 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
- **ブロッコリー添え**:12kcal ブロッコリー,食塩
- **きつね丼の具**:143kcal 油揚げ,砂糖,(淡)醤油,削り節,玉ねぎ,青ねぎ,本みりん
- **切干大根のはりはり漬け**:22kcal 切干大根,人参,細昆布,米酢,砂糖,(淡)醤油
- **金時煮豆**:48kcal 金時豆,三温糖,食塩

12日(月) 880kcal

- **ご飯**:376kcal 精白米
- **ハッシュドビーフ(レトルト)**:171kcal
- **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
- **ほうれん草のいため物**:20kcal ほうれん草,なたね油,(淡)醤油,本みりん
- **さつまいものマヨサラダ**:67kcal さつまいも,マヨネーズ(ノンエッグ),(濃)醤油
- **和風ピクルス**:10kcal きゅうり,人参,赤しそふりかけ,砂糖,食塩,(濃)醤油,りんご酢

13日(火) 791kcal

- **麦ご飯**:340kcal 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
- **小松菜の香味あえ**:14kcal 小松菜,しょうが,白ねぎ,(濃)醤油,ごま油
- **いためビーフン**:51kcal ビーフン,大豆もやし,キャベツ,人参,ごま油,チキンスープ,料理酒,食塩,こしょう,砂糖,(濃)醤油,(淡)醤油
- **きんぴらごぼう**:37kcal 人参,ごぼう,なたね油,(濃)醤油,三温糖,料理酒,白ごま
- **ビーンズフライ**:86kcal ミックスビーンズ,ガーリックパウダー,食塩,片栗粉,なたね油

14日(水) 743kcal

- **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,
- **大根葉の煮浸し**:22kcal 大根葉,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節
- **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
- **こんにゃくのごまみそあえ**:36kcal 板こんにゃく,砂糖,本みりん,料理酒,信州みそ,すりごま
- **茎わかめのいため物**:7kcal 茎わかめ,しょうが,なたね油,(淡)醤油,砂糖,削り節

15日(木) 912kcal

- **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
- **かぼちゃの天ぷら**:63kcal 西洋かぼちゃ,小麦粉,なたね油
- **ブロッコリーのおかか煮**:14kcal ブロッコリー,花かつお,本みりん,(濃)醤油,昆布
- **切干大根の煮付け**:65kcal 切干大根,油揚げ,砂糖,本みりん,(淡)醤油,煮干し
- **みかん(缶)**:19kcal
- **ヨーグルトC**:64kcal

16日(金) 772kcal

- **ご飯**:376kcal 精白米
- **あじフライ**:146kcal あじフライ(フィーレ),なたね油,ウスターソース,トマトケチャップ,砂糖,(濃)醤油,本みりん,料理酒,削り節
- **小松菜のガーリックいため**:12kcal 小松菜,にんにく,なたね油,(淡)醤油,食塩,こしょう
- **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
- **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

19日(月) 871kcal

- **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,ねりごま,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**:11kcal 太もやし,食塩,人参
- **春キャベツの煮浸し**:41kcal キャベツ,油揚げ,本みりん,(淡)醤油,削り節
- **なま節のしょうが煮**:49kcal なまり節,しょうが,三温糖,料理酒,(濃)醤油,(淡)醤油,削り節
- **パイナップル(缶)**:23kcal

20日(火) 811kcal

- **麦ご飯**:373kcal 精白米,米粒麦
- **プリプリ中華いため**:134kcal 鶏肉,ごま油,料理酒,(濃)醤油,人参,しょうが,にんにく,干ししいたけ,板こんにゃく,ピーマン,なたね油,砂糖,トウバンジャン,(淡)醤油,米酢,片栗粉
- **うずら卵のいり煮**:50kcal うずら卵,料理酒,(濃)醤油,本みりん
- **高野豆腐と野菜の煮物**:78kcal 高野豆腐,人参,三度豆,三温糖,本みりん,(淡)醤油,削り節
- **ほうれん草とコーンのソテー**:24kcal ほうれん草,コーン,なたね油,こしょう,(淡)醤油
- **きゅうりの甘酢煮**:14kcal きゅうり,しょうが,砂糖,食塩,(淡)醤油,りんご酢

21日(水) 733kcal

- **玄米ご飯**:379kcal 精白米,発芽玄米
- **プルコギ**:126kcal 豚肉,にんにく,砂糖,料理酒,(濃)醤油,こしょう,ごま油,玉ねぎ,人参,エリンギ,白ごま,なたね油,オイスターソース,コチュジャン
- **いかの天ぷら**:52kcal いか,食塩,こしょう,小麦粉,なたね油
- **小松菜のソテー**:13kcal 小松菜,人参,なたね油,(淡)醤油,こしょう
- **もやしのカレー味**:10kcal 太もやし,食塩,なたね油,(淡)醤油,カレー粉
- **わかめとちくわのさっと煮**:15kcal わかめ,焼きちくわ,料理酒,(淡)醤油,本みりん,削り節

22日(木) 739kcal

- **麦ご飯**:340kcal 精白米,米粒麦
- **チキンの照りから**:140kcal 鶏肉,しょうが,(濃)醤油,料理酒,片栗粉,小麦粉,なたね油,本みりん,砂糖
- **大根葉のごま油いため**:23kcal 大根葉,人参,ごま油,砂糖,(淡)醤油
- **春キャベツのペペロンチーノ**: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
- **切干大根の三杯酢**:21kcal 切干大根,人参,砂糖,(淡)醤油,米酢
- **きゅうりの土佐煮**:5kcal きゅうり,しょうが,昆布,花かつお,(淡)醤油

23日(金) 891kcal

- **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
- **鯖の竜田揚げ**:208kcal さば,しょうが,(濃)醤油,料理酒,片栗粉,小麦粉,なたね油
- **ブロッコリーのガーリックソテー**:14kcal ブロッコリー,にんにく,(淡)醤油,食塩,こしょう,なたね油
- **まごはやさしいあえ**:73kcal 人参,ほうれん草,干ししいたけ,じゃがいも,ひじき,大豆水煮,まぐろフレーク,(濃)醤油,本みりん,白ごま,ごま油,ゆず果汁,削り節
- **黒蜜きなこだんご**:80kcal 白玉だんご,三温糖,黒砂糖,片栗粉,(濃)醤油,きな粉
- **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

26日(月) 674kcal

- **ご飯**:342kcal 精白米
- **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
- **ひと口がんもの含め煮**:11kcal 小さい豆乳がんも,三温糖,(淡)醤油,削り節
- **小松菜のいため物**:11kcal 小松菜,なたね油,(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
- **いりじゃこ**:32kcal かえりちりめん,なたね油,料理酒,砂糖,本みりん,(濃)醤油,削り節

27日(火) 905kcal

- **麦ご飯**:373kcal 精白米,米粒麦
- **麻婆厚あげ(カレー風味)**:218kcal 厚揚げ,鶏ひき肉,玉ねぎ,白ねぎ,なたね油,本みりん,砂糖,(濃)醤油,チキンスープ,カレー粉,片栗粉
- **春巻**:118kcal 春巻,なたね油
- **大根葉と人参のごまいため**:28kcal 大根葉,人参,白ごま,なたね油,本みりん,(淡)醤油
- **ピーマンのおかか煮**:17kcal ピーマン,人参,花かつお,なたね油,本みりん(濃)醤油
- **茎わかめのきんぴら**:13kcal 茎わかめ,なたね油,(淡)醤油,砂糖,白ごま,削り節

28日(水) 829kcal

- **ご飯**:376kcal 精白米
- **かき揚げ**:160kcal 西洋かぼちゃ,焼きちくわ,玉ねぎ,枝豆,小麦粉,片栗粉,食塩,なたね油
- **ほうれん草のソテー**:22kcal ほうれん草,人参,なたね油,食塩,こしょう,(淡)醤油
- **ひじきと高野豆腐の煮物**:95kcal ひじき,高野豆腐,油揚げ,人参,砂糖,本みりん,(濃)醤油,(淡)醤油,削り節
- **じゃがいものあっさり煮**:34kcal じゃがいも,本みりん,三温糖,(淡)醤油,削り節
- **三度豆のソテー**:4kcal 三度豆,バター,食塩,こしょう

29日(木) 829kcal

- **麦ご飯**:373kcal 精白米,米粒麦
- **親子とじ**:111kcal 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
- **豆腐入りつくねの蒸し焼き**:63kcal 豆腐入りつくね,なたね油
- **小松菜の煮浸し**:13kcal 小松菜,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節
- **さつまいものかりんとう揚げ**:113kcal 大豆水煮,片栗粉,さつまいも,なたね油,黒砂糖,三温糖,(濃)醤油
- **きゅうりのピリ辛いため**:18kcal きゅうり,なたね油,砂糖,料理酒,(淡)醤油,トウバンジャン

30日(金) 911kcal

- **ご飯**:376kcal 精白米
- **太刀魚のツナタルソース**:253kcal 太刀魚パン粉付き,なたね油,まぐろフレーク,玉ねぎ,食塩,こしょう,マヨネーズ(ノンエッグ)
- **大根葉のおかかいため**:22kcal 大根葉,人参,花かつお,本みりん,(淡)醤油,なたね油
- **もやしの煮浸し**:62kcal 油揚げ,砂糖,本みりん,(淡)醤油,削り節,太もやし,人参
- **春キャベツのごま煮**:22kcal キャベツ,白ごま,(淡)醤油,削り節
- **シナモンかぼちゃ**:38kcal 西洋かぼちゃ,バター,砂糖,食塩,シナモン

加工食品原材料アレルギー原因物質※（卵・大豆・牛乳・小麦・えび・かに）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	えび	かに
1	ハンバーグB	×	○	×	○	×	×
1, 9, 15, 19, 23, 28, 30	油揚げ	×	○	×	×	×	×
1, 12	おから	×	○	×	×	×	×
1, 13, 21, 26	オイスターソース	×	○	×	○	×	×
2	粉チーズ	×	×	○	×	×	×
2, 15, 29	いり卵	○	×	×	○	×	×
2, 26, 28, 30	バター	×	×	○	×	×	×
7	カレー（レトルト）	×	×	×	○	×	×
8	サーモンカツ	×	○	×	○	×	×
8, 27	厚揚げ	×	○	×	×	×	×
12	豆腐	×	○	×	×	×	×
12	ハッシュドビーフ（レトルト）	×	○	○	○	×	×
12	豆乳	×	○	×	×	×	×
12, 19, 30	マヨネーズ（ノンエッグ）	×	○	×	×	×	×
13	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×
14	信州みそ	×	○	×	×	×	×
15	ヨーグルトC	×	×	○	×	×	×
15	赤みそ	×	○	×	×	×	×
16	あじフライ（フィーレ）	×	○	×	○	×	×
19	白みそ	×	○	×	×	×	×

使用日	食品名	卵	大豆	牛乳	小麦	えび	かに
20, 28	高野豆腐	×	○	×	×	×	×
21	コチュジャン	×	○	×	×	×	×
22	セモリナスパゲティ	×	○	×	×	○	×
23	きな粉	×	○	×	×	×	×
26	小さい豆乳がんも	×	○	×	×	×	×
26	中華乾麺	×	×	×	○	×	×
27	春巻	×	○	×	○	×	×
29	豆腐入りつくね	×	○	×	○	×	×
30	太刀魚パン粉付き	×	○	×	○	×	×
（濃・淡）醤油		×	○	×	○	×	×

＊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、またはアレルゲン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ゲンが混入する）の可能性があります。