

選択制・中学校給食 令和5年

5月のメニュー

京都市教育委員会

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！
1食あたりの栄養摂取基準(文部科学省の学校給食摂取基準より)

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B ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	ナトリウム(食塩相当量)
300μgRE	0.5mg	0.6mg	35mg	7g以上	2.5g未満

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%

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、給食を食べながらお話を聞いていただけます。ぜひ、お子様の学校やPTAなどへご相談ください。

栄養だけでなく…

旬の食材・地産地消の食材
京都の食料生産や旬を知ってもらう(知産知消)のために、栄養豊富な旬の食材や、京都府産の食材も積極的に使用しています。

食文化を伝える献立
京都や日本の伝統的な食文化を伝える献立や、行事に合わせた献立を提供しています。また、和食の基本であるだしにこだわっています。和食推進は、持続可能な食につながるSDGsの取り組みのひとつです。

野菜がしっかりとれる献立
野菜は体の調子を整えてくれるビタミンや無機質、食物繊維を豊富に含んでいます。給食では、一日に必要な量の約3分の1(125g)をとれるよう、献立を作成しています。

今月の新menu



10円 ポテトの香草揚げ

じゃがいもに、バジル、食塩、片栗粉をまぶして揚げます。バジルのさわやかな香りを楽しんでください。



30円 豚肉のマーマレード焼き

4月~5月に食べごろを迎える夏みかんなどから作られた、甘酸っぱいマーマレードを使ったメニューです。豚肉にマーマレード、しょうゆ、料理酒で下味を付けてからじっくり焼き上げます。

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(土)~16日(日)
予約マークシート 4月11日(火) 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。

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。

22円 ハタハタ

ハタハタのから揚げ

23円 九条ねぎ

おから

24円 キャベツ

春キャベツのベベロンチーノ

26円 たけのこ

たけのこご飯

※収穫量の関係から他府県産に変更する場合があります。

1月 プリプリ中華いため

- ・うすら卵のいり煮
- ・ひじきと高野豆腐の煮物
- ・もやしのカレー味
- ・人参とセロリのマスタードあえ

小学校給食でも人気の「プリプリ中華いため」が登場します！

2月 和風おろしハンバーグ

- ・野菜のせん切りいため
- ・大根葉と油揚げの煮浸し
- ・さつまいもと昆布の煮物
- ・三豆のソテー

大根葉は鉄やカルシウムが豊富に含まれています。

8月 ハッシュドビーフ

- ・ひじきとコーンの天ぷら
- ・もやしのソテー
- ・カリフラワーのバターいため
- ・人参のごまあえ

「ハッシュドビーフ」はご飯にかけて食べましょう。

9月 サーモンカツ

- ・キャベツのカレーソテー
- ・切干大根の煮付け
- ・ごぼうのマスタードあえ
- ・こんにゃくの土佐煮

骨ごとすり身にした鮭を使っているので、カルシウムたっぷり！

10月 鶏肉のガーリックソテー

- ・ほうれん草のソテー
- ・スクランブルエッグのトマトソースかけ
- ・ポテトの香草揚げ
- ・和風ピクルス

「バターライス」に「スクランブルエッグのトマトソース」をかけてのせて、オムライス風にして食べましょう。

11月 あじ 鱈の竜田揚げ

- ・小松菜のごまいため
- ・鶏肉と大豆の中華煮
- ・シナモンかぼちゃ
- ・茎わかめのいため物

茎わかめは無機質や食物繊維が豊富で、コリコリとした食感が楽しめます。

12月 ホイコーロー 回鍋肉

- ・ブロッコリーのソテー
- ・大根葉としらす干しの煮浸し
- ・もやしの煮浸し
- ・きゅうりの甘酢煮

ビタミンBが豊富な豚肉を使った「回鍋肉」です。

15月 さば 鯖の照り焼き

- ・小松菜のいため物
- ・高野豆腐と野菜の煮物
- ・黒蜜きなごだんご
- ・さつまいもの煮物

優しい甘さの手作り黒蜜を味わってください。

16月 ビビンバ

- ・豆腐入りつくねの照り焼き
- ・キャベツとコーンのソテー
- ・いかとわかめのさっぱりあえ
- ・パイナップル(缶)

「ビビンバ」はご飯にかけて食べましょう。

17月 わかさぎの南蛮漬け

- ・ブロッコリーのガーリックソテー
- ・じゃがいものそぼろ煮
- ・切干大根のごまあえ
- ・きのこの佃煮

頭から尻尾まで丸ごと食べられるわかさぎを揚げ、手作りの南蛮たれをかけました。

18月 鶏肉のさっぱり煮

- ・大根葉のごま油いため
- ・ひじき豆
- ・かぼちゃの煮付け
- ・こんにゃくの含め煮

「鶏肉のさっぱり煮」は、ご飯によく合う味付けです。

19月 冷しゃぶ

- ・ゆでもやし
- ・きんぴらごぼう
- ・小松菜のさっと煮
- ・いりじゃこ

「冷しゃぶ」は手作りのごまだれをたっぷりかけて、「ゆでもやし」と一緒に食べましょう。

22月 カレー

- ・ハタハタのから揚げ
- ・ほうれん草のいためナムル
- ・カリフラワーのチーズ焼き
- ・切干大根のはりり漬け

京都府舞鶴産のハタハタです。「カレー」はご飯にかけて食べましょう。

23月 かき揚げ

- ・小松菜の香味あえ
- ・ひじきそぼろ丼の具
- ・糸こんにゃくの甘辛いいため
- ・おから

京都府産の九条ねぎです。「かき揚げ」はひとつひとつ手作りで揚げています。

京都の水源、琵琶湖で漁れたわかさぎです！

クセがない白身でとってもおいしいよ！

24月 チキン南蛮

- ・ブロッコリーのいため物
- ・春キャベツのベベロンチーノ
- ・わかめとツナのさっと煮
- ・みかん(缶)

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。ヨーグルト

25月 赤魚の煮付け

- ・ほうれん草のおかか煮
- ・高野豆腐のそぼろ煮
- ・春雨のいため物
- ・きのこコーンのソテー

見た目は鮮やかな赤色ですが、白身魚です。身がやわらかく、よく味がしみこんでいます。

26月 豚肉のしょうがいため

- ・大根葉のいため物
- ・新キャベツの煮浸し
- ・新じゃがいものうま煮
- ・えのきと人参のさっぱりいため

京都府産のキャベツです。春が旬の京都府産のたけのこを使った「たけのこご飯」は、年に一度の登場です。地元旬の食材を使った、やさしい味わいの炊き込みご飯を楽しんでください。また、春に旬を迎える「新キャベツの煮浸し」や「新じゃがいものうま煮」も組み合わせています。

和(なごみ)献立

春が旬の京都府産のたけのこを使った「たけのこご飯」は、年に一度の登場です。地元旬の食材を使った、やさしい味わいの炊き込みご飯を楽しんでください。また、春に旬を迎える「新キャベツの煮浸し」や「新じゃがいものうま煮」も組み合わせています。

29月 えびチリ

- ・バリバリ春雨
- ・小松菜と油揚げのガーリックいため
- ・ひじきのソテー
- ・切干大根の三杯酢

「バリバリ春雨」は、「えびチリ」と一緒に食べましょう。

30月 豚肉のマーマレード焼き

- ・ほうれん草とコーンのソテー
- ・厚揚げと野菜の含め煮
- ・ごぼうのいため煮
- ・こんにゃくの南蛮いため

「豚肉のマーマレード焼き」は新献立です。

31月 あんかけ焼きそば

- ・ちくわの磯辺揚げ
- ・大根葉のおかかいため
- ・じゃがいものピリ辛いため
- ・茎わかめのきんぴら

「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、年に一度の献立です。京都府産のキャベツです。

この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ!

旬の食材 春キャベツ

今では1年中店頭に並ぶキャベツですが、春キャベツは葉の巻きがゆるく、外側までやわらかいのが特徴です。給食では野菜もすべて加熱していますが、サラダや即席漬けなど、生で食べるのもおすすめです。生で食べると、キャベツの豊富なビタミンCも壊れないので、効率よく摂取できます。ただし、切って水に長くさらすとビタミンCは流れ出てしまうので注意しましょう。また、春キャベツの芯は大きいですが、甘みがあります。こちらは炒めてシャキシャキした食感を楽しめます。

今月は「春キャベツのペペロンチーノ」や「新キャベツの煮浸し」に使っています!

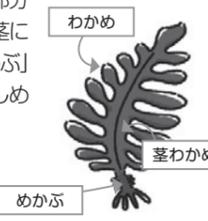


わかめ

わかめは、春が旬の食材です。長期保存できるように塩蔵・乾燥など加工され、1年中食べることができますが、この時期には新鮮な生わかめもスーパーなどに出回ります。採りたてのわかめは茶褐色ですが、火を通すと鮮やかな緑色になります。不足しがちな食物繊維や無機質が豊富です。

大きな葉っぱのような形をしていて、葉体という部分が一一般的に「わかめ」と呼ばれており、中芯という茎にあたる部分が「茎わかめ」、茎の下にある部分が「めかぶ」です。それぞれ食感も違い、いろいろな食べ方が楽しめます。

今月は「わかめとツナのさっと煮」や「茎わかめのきんぴら」に使っています!



食卓の名脇役! 海藻類

のり、昆布、わかめ、ひじき、もずく、寒天…など海藻類は、エネルギーは控えめで、鉄やカルシウム、カリウム、マグネシウムなど、健康に欠かせない無機質が豊富に含まれています。本市の調査では、海藻類を食べるのは「週1回以下」という人が約6割と、海藻類を食べる機会が少ないようでした。焼きのりや佃煮、みそ汁の具に、煮物やサラダ…毎日少しずつでも海藻を食べることを習慣にしたいですね。



今月の献立より 作ってみよう! 給食レシピ

わかめとツナのさっと煮

- <材料 (作りやすい分量)>
- わかめ (生or塩蔵) 20g
 - まぐろフレーク 50g
 - 料理酒 小さじ1
 - うすくちしょうゆ 小さじ1
 - 本みりん 小さじ1
 - 白ごま 小さじ1
 - だし汁 1/2カップ
- <作り方>
- わかめはよく洗って十分に塩抜きし、3cm程の長さに切る。まぐろフレークはほくしておく。
 - 鍋にだし汁、料理酒、みりん、醤油を合わせて煮立て、まぐろフレーク、わかめを加えて煮る。
 - ②にごまを加えて混ぜて仕上げる。
- 常備菜にもおススメの一品です。乾燥わかめなら大きじ1程度をよく戻してから使ってください。わかめをさらに細かく切り、うすくちしょうゆ小さじ1/2程度足して、よく汁気を飛ばすと、混ぜご飯の具にもできますよ!



1日(月) 824kcal

ごはん: 376kcal 精白米

フリフリ中華いため: 135kcal 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,米粉,片栗粉

うすら卵のいり煮: 50kcal うすら卵,料理酒,(濃)醤油,本みりん

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

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

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

2日(火) 760kcal

麦ごはん: 373kcal 精白米,米粒麦

和風おろしハンバーグ: 109kcal 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

野菜のせん切りいため: 16kcal キャベツ,人参,玉ねぎ,なたね油,食塩,こしょう

大根葉と油揚げの煮浸し: 57kcal 大根葉,油揚げ,三温糖,本みりん,(淡)醤油,削り節

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

三度豆のソテー: 4kcal 三度豆,バター,食塩,こしょう

8日(月) 829kcal

玄米ごはん: 379kcal 精白米,発芽玄米

ハッシュドビーフ(レトルト): 171kcal

ひじきとコーンの天ぷら: 81kcal ひじき,コーン,小麦粉,片栗粉,食塩,なたね油

もやしのソテー: 11kcal 太もやし,人参,なたね油,(淡)醤油,食塩,こしょう

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

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(火) 802kcal

麦ごはん: 373kcal 精白米,米粒麦

サーモンカツ: 133kcal サーモンカツ,なたね油

キャベツのカレーソテー: 19kcal キャベツ,人参,なたね油,食塩,カレー粉

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

ごぼうのマスタードあえ: 42kcal ごぼう,白ごま,なたね油,本みりん,マヨネーズ(ノンエッグ),(濃)醤油,粒マスタード

こんにゃくの土佐煮: 5kcal 板こんにゃく,本みりん,(淡)醤油,花かつお

10日(水) 790kcal

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

鶏肉のガーリックソテー: 85kcal 鶏肉,しょうが,料理酒,食塩,こしょう,ガーリックパウダー,玉ねぎ,パセリ,(淡)醤油,オリーブ油

ほうれん草のソテー: 21kcal ほうれん草,人参,なたね油,(濃)醤油,食塩,こしょう

スクランブルエッグのトマトソースかけ: 113kcal 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

ポテトの香辛揚げ: 59kcal じゃがいも,食塩,バジル,片栗粉,なたね油

和風ビュッフェ: 10kcal きゅうり,人参,赤しそ,ぶりかけ,砂糖,食塩,(濃)醤油,りんご酢

11日(木) 825kcal

麦ごはん: 373kcal 精白米,米粒麦

鯉の電田揚げ: 135kcal あじ,しょうが,(濃)醤油,料理酒,片栗粉,小麦粉,なたね油

小松菜のごまあえ: 22kcal 小松菜,人参,白ごま,なたね油,本みりん,(淡)醤油

鶏肉と大豆の中華煮: 100kcal 大豆水煮,鶏肉,玉ねぎ,人参,干ししいたけ,なたね油,料理酒,本みりん,(濃)醤油,オイスターソース,食塩,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

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

12日(金) 733kcal

ごはん: 376kcal 精白米

回鍋肉: 114kcal 豚肉,キャベツ,人参,しょうが,玉ねぎ,にんにく,なたね油,テンメンジャン,赤みそ,砂糖,料理酒,(淡)醤油

ブロッコリーのソテー: 15kcal ブロッコリー,なたね油,食塩,こしょう

大根葉としらす干しの煮浸し: 26kcal 大根葉,しらす干し,本みりん,(淡)醤油,削り節

もやしの煮浸し: 50kcal 油揚げ,砂糖,本みりん,(淡)醤油,削り節,太もやし

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

15日(月) 853kcal

ごはん: 342kcal 精白米

鯖の照り焼き: 153kcal さば,(濃)醤油,料理酒,本みりん,三温糖

小松菜のいため物: 12kcal 小松菜,なたね油,(淡)醤油

高野豆腐と野菜の煮物: 84kcal 高野豆腐,人参,干ししいたけ,三温糖,本みりん,(淡)醤油,削り節

黒蜜きなごだんご: 80kcal 白玉だんご,三温糖,黒砂糖,片栗粉,(濃)醤油,きな粉

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

16日(火) 834kcal

麦ごはん: 373kcal 精白米,米粒麦

ビビンバ: 187kcal 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,コチュジャン,ごま油

豆腐入りつくねの蒸し焼き: 63kcal 豆腐入りつくね,なたね油

キャベツとコーンのソテー: 23kcal キャベツ,コーン,なたね油,食塩,こしょう,(淡)醤油

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,米粉,削り節

パイナップル(缶): 23kcal

17日(水) 813kcal

ごはん: 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,米粉,砂糖

ブロッコリーのガーリックソテー: 15kcal ブロッコリー,にんにく,(淡)醤油,食塩,こしょう,なたね油

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

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,削り節

きのこの佃煮: 14kcal しめじ,干ししいたけ,しょうが,料理酒,(濃)醤油,三温糖,本みりん

18日(木) 781kcal

麦ごはん: 373kcal 精白米,米粒麦

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,米粉,しょうが,にんにく

大根葉のごま油いため: 22kcal 大根葉,ごま油,砂糖,(淡)醤油,本みりん

ひじき豆: 112kcal 大豆水煮,ひじき,油揚げ,人参,なたね油,三温糖,本みりん,(濃)醤油,削り節

かぼちゃの煮付け: 45kcal 西洋かぼちゃ,三温糖,(淡)醤油,本みりん,削り節

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

19日(金) 856kcal

ごはん: 376kcal 精白米

冷ししゃぶ: 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),米粉,トウバンジャン

ゆでもやし: 16kcal 大豆もやし,きゅうり,食塩

きんぴらごぼろ: 46kcal 人参,ごぼう,糸こんにゃく,なたね油,(濃)醤油,三温糖,料理酒,白ごま

小松菜のさっと煮: 15kcal 小松菜,えのきたけ,本みりん,(淡)醤油,削り節

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

22日(月) 825kcal

玄米ごはん: 379kcal 精白米,発芽玄米

カレー(レトルト): 194kcal

ハタハタのから揚げ: 47kcal ハタハタ,料理酒,食塩,小麦粉,片栗粉,なたね油

ほうれん草のいためナムル: 26kcal ほうれん草,人参,なたね油,砂糖,ごま油,(淡)醤油,米粉

カリフラワーのチーズ焼き: 26kcal カリフラワー,粉チーズ

切干大根のはりはり漬け: 15kcal 切干大根,細昆布,米粉,砂糖,(淡)醤油

23日(火) 839kcal

麦ごはん: 373kcal 精白米,米粒麦

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

小松菜の香味あえ: 18kcal 小松菜,しょうが,白ねぎ,(濃)醤油,ごま油

ひじきそぼろ丼の具: 107kcal 鶏ひき肉,玉ねぎ,人参,ひじき,(濃)醤油,豆みそ,料理酒,本みりん,三温糖,にんにく,しょうが,なたね油

糸こんにゃくの甘辛いため: 15kcal 糸こんにゃく,なたね油,砂糖,(濃)醤油

おから: 40kcal 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

24日(水) 950kcal

ごはん: 342kcal 精白米

チキン南蛮: 267kcal 鶏肉,食塩,こしょう,片栗粉,なたね油,(濃)醤油,米粉,砂糖,玉ねぎ,パセリ,マヨネーズ(ノンエッグ),レモン果汁

ブロッコリーのいため物: 15kcal ブロッコリー,なたね油,食塩

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

わかめとツナのさっと煮: 33kcal わかめ,まぐろフレーク,料理酒,(淡)醤油,本みりん,白ごま,削り節

みかん(缶): 19kcal

ヨーグルトC: 64kcal

25日(木) 769kcal

麦ごはん: 373kcal 精白米,米粒麦

赤魚の煮付け: 71kcal 赤魚,しょうが,三温糖,料理酒,(濃)醤油

ほうれん草のおかか煮: 20kcal ほうれん草,花かつお,本みりん,(濃)醤油,昆布

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

春雨のいため物: 27kcal 緑豆はるさめ,人参,大豆もやし,干ししいたけ,ごま油,料理酒,食塩,こしょう,(濃)醤油,(淡)醤油

きのこことコーンのソテー: 19kcal しめじ,コーン,なたね油,食塩,こしょう,ガーリックパウダー,(濃)醤油

26日(金) 761kcal

たけのご飯: 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

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

大根葉のいため物: 17kcal 大根葉,なたね油,(淡)醤油,こしょう

新キャベツの煮浸し: 60kcal キャベツ,まぐろフレーク,本みりん,(淡)醤油,削り節

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

えのきと人参のさっぱりいため: 13kcal えのきたけ,人参,なたね油,(淡)醤油,ゆず果汁

29日(月) 819kcal

ごはん: 376kcal 精白米

えびチリ: 182kcal むきえび,料理酒,卵,小麦粉,片栗粉,なたね油,にんにく,しょうが,白ねぎ,トマトケチャップ,トウバンジャン,砂糖,(濃)醤油,米粉,チキンスープ

パリパリ春雨: 27kcal はるさめ,なたね油

小松菜と油揚げのガーリックいため: 50kcal 小松菜,油揚げ,にんにく,なたね油,(淡)醤油,食塩,こしょう

ひじきのソテー: 28kcal ひじき,人参,コーン,なたね油,砂糖,こしょう,(濃)醤油

切干大根の三杯酢: 18kcal 切干大根,人参,砂糖,(淡)醤油,米粉

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7品目のうち、「そば」と「落花生」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	使用日	食品名	卵	大豆	牛乳	小麦	エビ	カニ
1,2,9,12,18,23,26,29	油揚げ	×	○	×	×	×	×	12	テンメンジャン	×	○	×	○	×	×	23	おから	×	○	×	×	×	×
1,15,25	高野豆腐	×	○	×	×	×	×	12,16	赤みそ	×	○	×	×	×	×	23	豆みそ	×	○	×	×	×	×
2,11,26,31	オイスターソース	×	○	×	○	×	×	15	きな粉	×	○	×	×	×	×	24	セモリナスパゲティ	×	×	×	○	×	×
2,8,10,11	バター	×	×	○	×	×	×	16	コチュジャン	×	○	×	×	×	×	24	ヨーグルトC	×	×	○	×	×	×
8	ハッシュドビーフ(レトルト)	×	○	○	○	×	×	16	豆腐入りつくね	×	○	×	○	×	×	30	厚揚げ	×	○	×	×	×	×
9	サーモンカツ	×	○	×	○	×	×	19	白みそ	×	○	×	×	×	×	31	中華乾麺	×	×	×	○	×	×
9,19,24	マヨネーズ(ノンエッグ)	×	○	×	×	×	×	22	カレー(レトルト)	×	×	×	○	×	×		(濃・淡)醤油	×	○	×	○	×	×
10,16	いり卵	○	×	×	○	×	×	22	粉チーズ	×	×	○	×	×	×								

※厳格な除去のために原材料の詳細が必要なのは、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。

