



1. 予定(アレルギー詳細)献立表は、食品表示法に定められている28品目を表示しています。
食品表示法の一部改正により特定原材料に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になりました。
順次対応させていただきます。

特定原材料(表示義務)7品目	特定原材料に準ずる(表示の推奨)21品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに	アーモンド あわび いか いくら さけ さば 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま くるみ カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ ばなな もも りんご まつたけ やまいも

2. 献立名の黒丸(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。
()内の食品は対応アレルゲンを表示しています。
※除去食の対応アレルゲンは下記の6品目です。除去食の提供はアレルゲン6品目を含む
和え物(サラダ、フルーツ和えを含む)などです。

除去食対応アレルゲン6品目	卵 乳 えび かに いか たこ
---------------	-----------------

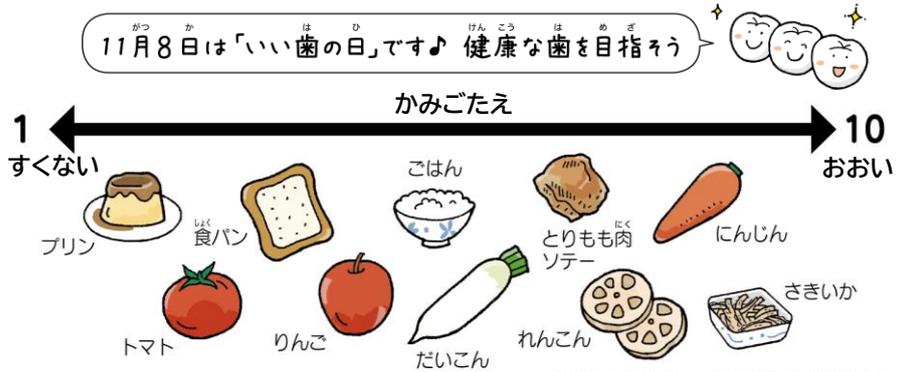
- 3. 加工食品は、原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示している場合もあります。
 - 4. しょうゆは(小麦・大豆)、酢、特濃酢は(小麦)の成分を含んでいます。月はじめて使用した日のみ、アレルゲンを表示しています。その日以降は表示していませんが、アレルゲンは同じです。
 - 5. 海藻類(あおさ、もずく、ひじき)、しらすやチリメン、カエリなどは、「えび・かに」が混ざる漁法で採取されていることから、「えび・かに」が混入することがあります。
 - 6. あさりなどの二枚貝には「かに」が共生しています。
 - 7. 天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。
 - 8. 調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酒、酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、でんぷんを使用する場合があります。
- ※毎週木曜日は幼稚園欠食です。

よくかんで食べましょう

食べものをよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎをふせぎ、むし歯や歯周病の予防にやく立つなど、体によい働きがあります。



食品のかみごたえ度

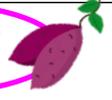


出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
1日 (月)	牛乳	牛乳			
	ちまき風炊き込みごはん	豚肉	ごま油(ごま・大豆)、もち米、大豆油(大豆)、米	しいたけ、しめじ、たけのこ、玉ねぎ、人参、白菜	オイスターソース(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)、みりん、塩、酒
	パンサンス	ハム(豚肉・大豆)	ごま油(ごま・大豆)、はるさめ、三温糖、白ごま	きゅうり、コーン、もやし、人参	しょうゆ、塩、酢(小麦)
	紅いもだんご		紅いも、もち粉、白ごま(ごま)、砂糖、白玉粉、水あめ、ラード(豚肉・牛肉・大豆)、大豆油(大豆)		塩
2日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごま入りごはん		ごま油(ごま・大豆)、白ごま、米		
	キンパ巻きの具	豚肉、牛肉、赤みそ(大豆)	ごま油(ごま・大豆)、三温糖、大豆油(大豆)	ごまつな、しょうが、もやし、玉ねぎ、人参、にんにく	しょうゆ、みりん、豆板醬
	焼きのり	乾のり			
ふわふわスープ	ベーコン(豚肉)、液卵(たまご)、鶏肉、粉チーズ(乳)	じゃがいも、パン粉(小麦・大豆)、大豆油(大豆)	玉ねぎ、人参、パセリ	こしょう、チキンフィヨン(鶏肉)、塩、しょうゆ(小麦・大豆)	

日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	
4日 (木) 幼稚園 欠食	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	冬野菜カレー	豚肉、脱脂粉乳(乳)、 豚レバー	じゃがいも、マーガリン (乳・大豆)、小麦粉、 大豆油(大豆)	ブロッコリー、れんご ん、玉ねぎ、人参、白 菜、りんごピューレー (りんご)、にんにく	ウスターソース(りんご・大 豆)、カレールウ(小麦・大豆・ 鶏肉・牛肉)、カレー粉、ケ チャップ、チキンブイヨン(鶏 肉)、ポークブイヨン(鶏肉・豚 肉)、デミグラスソース(小麦・ 鶏肉)、塩、チャツネ(りんご)	
	ピクルス風サラダ		三温糖	きゅうり、レモン果汁、 黄ピーマン、赤ピーマ ン、大根	りんご酢(りんご)、塩	
	もも缶			黄桃缶(もも)		
5日 (金)	牛乳	牛乳				
	中華めん(麺)		中華麺(小麦・大豆)			
	五目みそ スープ(汁)	五 目 み そ ラ イ メ ン	なると、豚肉、赤みそ (大豆)、赤だし(大 豆・さば・鶏肉)	ごま油(ごま・大豆)、 大豆油(大豆)	きくらげ、人参、しょう が、キャベツ、にんに く、長ねぎ	かつお節、ポークブイヨン(鶏 肉・豚肉)、塩、酒
	キムチナムル			ごま油(ごま・大豆)、 三温糖、白ごま、砂糖	きゅうり、人参、白菜、 玉ねぎ、りんご、にんに く、しょうが、とうがら し、もやし	しょうゆ(小麦・大豆)、塩、 酢、昆布エキス、カツオエキ ス(さば)
	カットコーン			とうもろこし		
8日 (月)	牛乳	牛乳				
	サムゲタン風雑炊	鶏肉	ごま油(ごま・大豆)、 もち米、米	しいたけ、しょうが、と うがん、ねぎ、人参、玉 ねぎ、小松菜、にんにく	チキンブイヨン(鶏肉)、塩、こ しょう、しょうゆ	
	チョレギサラダ	わかめ、刻みのり	ごま油(ごま・大豆)、 三温糖	きゅうり、コーン、シー クワサー果汁、もやし、 白菜、にんにく	コチジャン(大豆)、しょうゆ、 酢	
	さばの香味野菜だれ	さば	ごま油(ごま・大豆)	しょうが、長ねぎ、にん にく	しょうゆ、みりん、七味唐辛子 (ごま)、酢、塩	
9日 (火)	牛乳	牛乳				
	沖縄そば(麺)	ゆ し 豆 腐 そ ば	沖縄そば(小麦・大豆)			
	ゆし豆腐(汁)		アーサ、ゆし豆腐(大 豆)	しょうが、ねぎ	かつお節、しょうゆ、塩	
	野菜とツナのいためもの	ツナ、豚肉	大豆油(大豆)	キャベツ、からしな、も やし、玉ねぎ、人参、に んにく	こしょう、しょうゆ、塩	
	うまかってん	大豆、黒大豆、昆布、カ タクチイワシ	セサミクラッカー(小 麦)、アーモンド、ひま わりの種、植物油、松の 実、かぼちゃの種、でん 粉、ごま、砂糖		塩	
10日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	冬瓜のそぼろ煮	豚肉、ボール天、角あげ (大豆)、赤みそ(大 豆)、大豆	でん粉、大豆油(大豆)	とうがん、だいごん、パ クチョイ、玉ねぎ、人 参、白菜、しょうが	しょうゆ、塩、かつお節	
	さんまの甘露煮	さんま	砂糖、はちみつ、でん粉		しょうゆ(小麦・大豆)、みり ん、塩	
	お米deスイートポテト	豆乳(大豆)、海藻カル シウム、大豆たん白、寒 天	さつまいもペースト、砂 糖、米粉、ショートニン グ、植物油脂		塩	
11日 (木) 幼稚園 欠食	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	魚ソーメン汁	魚そうめん		えのき、しいたけ、ね ぎ、人参、大根	かつお節、しょうゆ、塩	
	切干大根の甘酢和え		三温糖、白ごま	きゅうり、角切り切干大 根、人参	しょうゆ、りんご酢	
	味噌カツ	豚ヒレ(豚肉)、卵白 (たまご)、植物性たん 白(大豆)、赤みそ(大 豆)、大豆粉(大豆)	三温糖、白ごま、パン粉 (小麦)、でん粉、植物 油、大豆油(大豆)		しょうゆ、みりん、酒、中濃ソー ス(りんご)、塩	



日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
12日 (金) みはら小 1~4年 欠食 北美小5 年欠食	牛乳	牛乳			
	あみパン		あみパン(小麦・乳・大豆)		
	野菜とチキンのトマト煮込み	大豆、鶏肉	じゃがいも、三温糖、大豆油(大豆)	アスパラ、しめじ、トマト、パパイア、玉ねぎ、人参、にんにく	ウスターソース(りんご・大豆)、ケチャップ、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉)、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、塩、赤ワイン、トマトピューレー
	ほうれん草のオムレツ	液卵、卵黄、食用卵殻粉(たまご)	植物油脂(大豆)、でん粉	ほうれん草	塩
	紅芋ジャム		紅芋ペースト、黒糖、三温糖、乳無しマーガリン(大豆)、コーンスターチ	シークワサー果汁	紅芋ペースト 無償提供 
15日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	魚汁	赤みそ(大豆)、赤魚、白みそ(大豆)、豆腐(大豆)		さんとうさい、とうがら、玉ねぎ、人参	かつお節、塩
	牛肉とごぼうのしぐれ煮	油揚げ(大豆)、牛肉	ごま油(ごま・大豆)、三温糖、大豆油(大豆)、白ごま	ごぼう、しょうが、糸こんにゃく、人参、長ねぎ	しょうゆ、みりん、酒
	くだもの			オレンジ(予定)	
16日 (火)	牛乳	牛乳			
	ポロポロジュース	ひじき、豚肉	大豆油(大豆)、米、押し麦	えのき、パクチョイ、玉ねぎ、人参、しいたけ	かつお節、しょうゆ、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、塩
	魚の変わり焼き	ホキ、粉チーズ(乳)	アーモンド、オリーブ油、パン粉(小麦・大豆)、白ごま		
	さつまいもとりんごのレモン煮		さつまいも、グラニュー糖、三温糖	りんご、レモン果汁	塩
17日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	キムチそば	鶏肉、大豆	ごま油(ごま・大豆)、三温糖、砂糖	しょうが、ねぎ、玉ねぎ、人参、白菜、にんにく、りんご、とうがらし、しょうが	しょうゆ(小麦・大豆)、塩、酒、昆布エキス、カツオエキス(さば)
	中華スープ	鶏肉、豆腐(大豆)	ごま油(ごま・大豆)、でん粉、はるさめ	きくらげ、長ねぎ、人参、チンゲンサイ、えのき、コーン	かつお節、しょうゆ、塩、こしょう、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)
	ウムクジ		大豆油(大豆)、紅いも、もち粉、砂糖		
18日 (木) 幼稚園 欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ソーキの煮つけ	豚肉、角あげ(大豆)、結び昆布、軟骨ソーキ	三温糖	こんにゃく、チンゲン菜、人参、大根、しょうが、玉ねぎ	かつお節、しょうゆ、みりん、塩、酒
	まぐろフライの竜田ソースかけ	まぐろ	大豆油(大豆)、でん粉、パン粉(小麦・大豆)	しょうが	こしょう、しょうゆ、みりん、塩、酒
	油みそ	麦みそ(大豆)、豚肉、糸けずり	三温糖、大豆油(大豆)、白ごま	しょうが、ねぎ	みりん
19日 (金) 美里小1 ~4年、 6年欠食	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
	ポトフ	ベーコン(豚肉)、ウインナー(豚肉)	じゃがいも、大豆油(大豆)	しめじ、セロリ、玉ねぎ、人参、白菜、にんにく	かつお節、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉)、塩
	マカロニのカントリー炒め	豚肉、大豆	マカロニ(小麦)、大豆油(大豆)	ピーマン、玉ねぎ、人参、にんにく	ウスターソース(りんご・大豆)、カレー粉、ケチャップ、塩
	りんごジャム		水あめ、砂糖	りんご(りんご)	



日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
22日 (月) 幼稚園 欠食 北美小 欠食 美里小6 年欠食	牛乳	牛乳			
	じゃこ菜ごはん	しらす、白かまぼこ(大豆)、油揚げ(大豆)	押し麦、大豆油(大豆)、米	コーン、だいこん葉、玉ねぎ、人参	かつお節、しょうゆ、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)、塩、酒
	梅かつお和え	糸けずり、ツナ	三温糖	きゅうり、人参、大根、梅肉(りんご・大豆)	しょうゆ、酢(小麦)
	豚肉のピリ辛焼き	豚肉	白ごま、ごま油(ごま・大豆)、三温糖	にんにく	しょうゆ、みりん、酒、豆板醤
24日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	チムシンジ	豚肉、赤みそ(大豆)、豚レバー、白みそ(大豆)	じゃがいも	にんにくの芽、人参、にんにく	かつお節、塩
	キャベツのごまマヨサラダ	ツナ	白ごま、ノンエッグマヨネーズ(大豆)、三温糖	キャベツ、コーン、ブロッコリー、大根	りんご酢、塩、こしょう
魚のはちみつ焼き	まぐろ	三温糖、はちみつ	しょうが	しょうゆ、みりん、酒	
25日 (木) 幼稚園 欠食	牛乳	牛乳			
	ミートスパゲティ	豚肉、大豆	スパゲティ(小麦)、三温糖、大豆油(大豆)	しめじ、トマト、ピーマン、マッシュルーム、玉ねぎ、人参、にんにく	ウスターソース(りんご・大豆)、ケチャップ、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、塩、赤ワイン、トマトピューレー
	小魚のマリネ	きびなご	大豆油(大豆)、でん粉、三温糖	きゅうり、玉ねぎ、赤ピーマン	こしょう、しょうゆ、塩、酢
	ヨーグルト	生乳、乳製品(乳)	砂糖		
26日 (金) みはら小 5年欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	おでん	ちくわ、結び昆布、角あげ(大豆)、豚足、豚肉	三温糖	こんにゃく、チンゲン菜、人参、大根	かつお節、しょうゆ、みりん、塩、酒
	干草焼き	全卵(たまご)、鶏肉、ナチュラルチーズ(乳)	大豆油(大豆)、なたね油、砂糖、でん粉	玉ねぎ、人参、しいたけ、ほうれん草	しょうゆ(小麦・大豆)、塩、かつお節エキス
手作り黒糖ビーンズ	大豆	黒糖			
29日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ハヤシライス	牛肉	じゃがいも、大豆油(大豆)	グリーンピース、マッシュルーム、玉ねぎ、人参、にんにく	デミグラスソース(小麦・鶏肉)、ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉)、塩、赤ワイン、ケチャップ
	●白菜とりんごのサラダ(乳・たまご)	チーズ(乳)、卵黄(たまご)、アンチョビソース	三温糖、植物油脂(大豆)、砂糖、でん粉	こまつな、パイン、りんご、人参、白菜、玉ねぎ、トマト、にんにく、レモン果汁、オニオンパウダー	塩、酢、酢(りんご)
チーズ	チーズ(乳)			重曹	
30日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	スンドゥブ	あさり、豚肉、ゆし豆腐(大豆)、白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	ごま油(ごま・大豆)、砂糖	えのき、にら、玉ねぎ、長ねぎ、白菜、人参、りんご、にんにく、しょうが、とうがらし	かつお節、しょうゆ(小麦・大豆)、塩、昆布エキス、カツオエキス(さば)
	チンジャオロースー	牛肉	ごま油(ごま・大豆)、でん粉、三温糖、大豆油(大豆)	しょうが、たけのこ、ピーマン、人参、赤ピーマン、にんにく	オイスターソース(大豆)、しょうゆ、塩、酒、みりん
枝豆しゅうまい	魚肉すり身、大豆	パン粉(小麦)、小麦粉、砂糖、豚脂(豚肉)、でん粉	玉ねぎ、枝豆(大豆)	塩	

カルシウム
たっぷり
こんだて

食べられるのに捨てられる

食品ロス



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べもののことを『食品ロス』といいます。食品ロスはさまざまな場面で発生していますが、まずはお家でのごはんや給食を残さず食べる等、食品ロスを減らすために自分にできることから始めてみましょう。