



アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルギーを表示しています。

アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生（ピーナッツ）・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している可能性があります。

★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。

★揚げ物に使用する油は、3～4回程度、同一の油を使用しています。

★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。

★給食では、「(株)ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいております。

★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

★給食費は、期限内に納めましょう。

1食当たりの栄養価 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21～33g	脂質	14～22g	炭水化物	81～106g
---------------	-------	----------	-------	--------	----	--------	------	---------

	日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
防災給食献立	1日 (金) 中原小 1～4年 欠食	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		あんさんすー	三温糖　こめ油	ツナ　みそ(大豆) 糸けすり		酒	
		炊き出しすいとん	小麦粉　白玉粉 じゃがもちボール	鶏肉　だし昆布	大根　人参　しめじ しいたけ　小松菜 長ねぎ	ぬちまーす　花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん	
		パインスライス			パイン　缶		
		一食当たりの栄養価	I単位 - 518 kcal	たんぱく質 18.6　g	脂質 9.9　g	炭水化物 84.9　g	
	5日 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		コーンと卵の中華スープ	でん粉	鶏肉　卵 絹ごし豆腐(大豆)	クリームコーン缶 コーン　玉ねぎ	醤油(小麦・大豆) 酒 豚骨　ぬちまーす チキンフイヨン(鶏)	
		ごぼう入りチンジャオロース	ごま油　でん粉 こめ油	豚肉	しょうが　ごぼう　人参 ピーマン　赤ピーマン たけのこ　木くらげ にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん　酒 ぬちまーす オイスターソース(大豆)	
		果物			ラ・フランス(予定)		
		一食当たりの栄養価	I単位 - 539 kcal	たんぱく質 21　g	脂質 12.9　g	炭水化物 83　g	
ぬちまーす感謝の日	6日 (水)	牛乳		牛乳			
		ぬちまーす昆布ごはん 	精白米　麦 こめ油	昆布　豚肉 油揚げ(大豆)	切干大根　人参 ごぼう　しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん　ぬちまーす 酒　花かつお ポークフイヨン(鶏・豚)	
		鮭のぬちまーす焼き		鮭		ぬちまーす	
		ぬちまーすのり和え	三温糖　ごま こめ油	のり	小松菜　きゅうり 人参　もやし 切干大根	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		プルーン			プルーン		
		一食当たりの栄養価	I単位 - 565 kcal	たんぱく質 25.3　g	脂質 18.4　g	炭水化物 72.9　g	

	日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどりの)食品	その他調味料など		揚げ油	
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える				
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質				
7日 (木) 中原小 5年 欠食	牛乳		牛乳					揚げ①	
	あげぱん	コッペパン（小麦・乳・大豆） サラダ油 黒糖 アーモンド 三温糖	きな粉（大豆） 脱脂粉乳						
	豆と穀物のミネストローネ	じゃがいも こめ油	無塩せきベーコン（豚） 白いんげん豆 雑穀とミックス豆（大豆）	人参 玉ねぎ キャベツ 大根 セロリ パセリ トマト	ケチャップ 豚骨 トマトソース（大豆） ローリエ ぬちまーす ボークフィヨン（鶏・豚） こしょう				
	アスパラソテー	マーガリン（大豆・乳） こめ油	無添加ウインナー（豚）	アスパラガス 人参 コーン	ぬちまーす こしょう				
	うまかってん	うまかってん （小麦・大豆・ごま）							
	一食当たりの栄養価	I補給 - 683 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 29.2 g	炭水化物 78.1	g			
8日 (金) 中原小 5年 欠食	牛乳		牛乳						
	ごはん	米							
	かぼちゃのみそ汁	じゃがいも	油揚げ（大豆） みそ（大豆）	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ ねぎ しょうが	花かつお				
	鶏肉の梅焼き	三温糖	鶏肉	練り梅（りんご・大豆） しょうが	醤油（小麦・大豆） みりん 酒				
	大根炒め	三温糖 こめ油	ちきあぎ（大豆） 昆布	大根 人参 いんげん こんにゃく	醤油（小麦・大豆） みりん 酒 ぬちまーす ボークフィヨン（鶏・豚）				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 597 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 17.9 g	炭水化物 78.8	g			
11日 (月) 兼原小 赤道小 欠食	牛乳		牛乳						
	秋味ごはん	精白米 蒸し栗 こめ油	ひよこ豆 鶏肉 油揚げ（大豆）	たけのこ しいたけ しめじ 人参 ごぼう あお豆（大豆）	花かつお みりん 酒 ボークフィヨン（鶏・豚） ぬちまーす 醤油（小麦・大豆）				
	さばのごまみそかけ	ごま 練りごま 三温糖	さば みそ（大豆）		みりん 酒 花かつお				
	白菜の香和え	三温糖	鶏ささみ 糸けすり	白菜 キャベツ 人参 小松菜 大根 ゆずの皮	醤油（小麦・大豆） 酢（小麦） ぬちまーす				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 637 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 24.8 g	炭水化物 71	g			
	12日 (火) 								

	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など		揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える			
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質			
あげな小 6年欠食 天願小 6年欠食	15日 (金)	牛乳		牛乳				
	黒糖パン	黒糖パン (小麦・乳・大豆)						
	雑穀チャウダー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油	無塩せきベーコン (豚) 脱脂粉乳 白いんげん豆 雑穀とミックス豆 (大豆)	人参 玉ねぎ セロリ しめじ にんにく パセリ	カレー粉 ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚) こしょう 豚骨			
	魚のバーベキュー ソースがけ	オリーブ油 三温糖 でん粉	ホキ	玉ねぎ リンゴピューレ しょうが にんにく	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) トマトケチャップ			
	花野菜サラダ	三温糖	ツナ	ブロッコリー キャベツ カリフラワー 人参 コーン	酢 (小麦) ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆) りんご酢 (りんご)			
一食当たりの栄養価			I補給 - 657 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 22.1 g	炭水化物 82.6	g	
あげな小 6年欠食 天願小 6年欠食	18日 (月)	牛乳		牛乳				揚げ ③ 小麦 乳 大豆 豚
	スパゲティナポリタン	スパゲティ (小麦) 三温糖 こめ油	無添加ウインナー (豚)	玉ねぎ 人参 黄ピーマン ピーマン マッシュルーム にんにく トマト	トマトソース (大豆) トマトピューレ ケチャップ 白ワイン ウスターソース チキンフィヨン (鶏)			
	男爵イモのコロッケ	男爵イモのコロッケ (小麦・乳・卵・牛・大豆) サラダ油						
	ブロッコリーとナッツのサラダ	アーモンド エッグケアマヨネーズ (大豆) 三温糖	無添加ハム (豚・大豆)	ブロッコリー 大根 人参 あお豆 (大豆)	醤油 (小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) ぬちまーす			
	一食当たりの栄養価			I補給 - 520 kcal	たんぱく質 17.6 g	脂質 26.9 g	炭水化物 52.1	
	19日 (火)	牛乳		牛乳				
	アーサ雑炊	精白米	ツナ 豚肉 アーサ	人参 玉ねぎ 大根 長ねぎ しいたけ	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン (鶏・豚)			
	さばのこってりピリ辛焼き	エッグケアマヨネーズ (大豆)	さば		ぬちまーす こしょう トウバンジャン			
	角切大根炒め	三温糖 こめ油	ちきあぎ (大豆) 豚肉	角切大根 人参 インゲン	醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす			
	一食当たりの栄養価			I補給 - 499 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 25.5 g	炭水化物 40.1	
	20日 (水)	牛乳		牛乳				
	五穀ごはん	米 五穀米						
	里芋のみそ汁	じゃがいも 里芋	油揚げ (大豆) わかめ 麦みそ (大豆)	しめじ 人参	花かつお			
	もずく丼	こめ油 三温糖	もずく 豚肉 そぼろ大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 小松菜 コーン しょうが	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ポークフィ ヨン (鶏・豚)			
	黒豆入りフルーツ杏仁	豆乳杏仁 (大豆)	黒豆 (大豆)	みかん パイン もも				
一食当たりの栄養価			I補給 - 573 kcal	たんぱく質 19.4 g	脂質 12.2 g	炭水化物 93	g	
	21日 (木)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米						
	ソーキ汁		豚ソーキ 結び昆布 みそ (大豆)	冬瓜 人参 にんにく 生姜 山東菜	花かつお 豚骨 ぬちまーす			
	厚焼きたまご	厚焼きたまご (卵・小麦・大豆)						
	パパイヤイリチー	こめ油	ちきあぎ (大豆) ツナ	パパイヤ こんにゃく 玉ねぎ 人参 にら 木くらげ	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚)			
一食当たりの栄養価			I補給 - 582 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 17.4 g	炭水化物 80.6	g	
和食の日献立	22日 (金)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米						
	秋のふきよせ煮	蒸し栗 里芋 三温糖 こめ油	鶏肉 厚揚げ (大豆) ミニミニがんも (大豆・ ごま)	こんにゃく れんこん ごぼう 大根 人参 チンゲン菜	花かつお みりん 醤油 (小麦・大豆) 酒 ポークフィヨン (鶏・豚) ぬちまーす			
	魚のきのこゆずあんかけ	三温糖 でん粉	さわら	えのき茸 しめじ しいたけ 人参 しょうが ゆずの皮	ゆず粉 酒 みりん 醤油 (小麦・大豆) 花かつお			
	和菓子	ねりきり						
一食当たりの栄養価			I補給 - 634 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 16 g	炭水化物 88.8	g	

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどりの)食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
25日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	キムチ・肉じゃが	じゃがいも 三温糖 ごめ油	豚肉 チーズ(乳)	こんにゃく 玉ねぎ 白菜キムチ(大豆) 人参 長ねぎ インゲン	花かつお みりん 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 酒	
	焼きししゃもの シークワーサーかけ		子持ちししゃも	シークワーサー果汁		
	もやしのナムル	三温糖 ごま ごま油	無添加ハム(豚・大豆)	もやし ほうれん草 きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	1杯 ⁺ - 599 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 16.5 g	炭水化物 83.3 g	
26日 (火)	牛乳		牛乳			
	カレーうどん	うどん じゃがいも ごめ油	豚肉 豚レバー なると 油揚げ(大豆)	人参 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 しいたけ にんにく	カレー粉 カレールウ (小麦・大豆・鶏・牛) 醤油(小麦・大豆) ぬ ちまーす 花かつお ポークフィヨン(鶏・ 豚) ウスターソース	
	桃マン	桃マン(小麦・大豆)				
	白菜のゆず和え	三温糖	鶏ささみ 糸けすり	白菜 キャベツ 大根 人参 小松菜 ゆず皮 シークワーサー果汁	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価	1杯 ⁺ - 333 kcal	たんぱく質 18.9 g	脂質 11.6 g	炭水化物 37.3 g	
	天願小 5年欠食					
27日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	三平汁	じゃがいも	鮭	大根 人参 長ねぎ しいたけ 生姜	花かつお ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん	
	いり豆腐	ごめ油	豆腐(大豆) 牛肉 ひじき 油揚げ(大豆)	人参 玉ねぎ にら 小松菜 しめじ	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	果物			りんご(予定)		
	一食当たりの栄養価	1杯 ⁺ - 586 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 16.9 g	炭水化物 79.7 g	
28日 (木)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・ 大豆)				
	栗〜むシチュー	じゃがいも 蒸し栗 小麦粉 マーガリン(大豆・乳)	鶏肉 白いんげん豆 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	人参 玉ねぎ 小松菜 パセリ にんにく マッシュルーム	ぬちまーす こしょう ポークフィヨン(鶏・豚)	
	とり肉のマーマレード焼き	クックマーマレード	鶏肉	レモン果汁	ぬちまーす 白ワイン 醤油(小麦・大豆)	
	れんこんのごまマヨサラダ	ごま ごま油 三温糖 エッグケアマヨネーズ (大豆)	糸けすり	れんこん ほうれん草 きゅうり 人参 コーン	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	1杯 ⁺ - 767 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 30.3 g	炭水化物 88 g	
29日 (金)	牛乳		牛乳			揚げ ④ 小麦 乳 大豆 豚 牛 卵
	キムタクごはん	精白米 麦 ごま ごま油 ごめ油	豚肉 ひよこ豆	たくあん にんにく 白菜キムチ(大豆) 人参 長ねぎ しょうが あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) 酒 花かつお こしょう ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす キムチ液(大豆)	
	レバーの南蛮漬け	三温糖 サラダ油	豚レバー (小麦・大豆・豚)	玉ねぎ きゅうり	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 一味唐辛子	
	コーンサラダ	エッグケアマヨネーズ (大豆) 三温糖		コーン キャベツ 人参 ブロッコリー カリフラワー ピクルス	こしょう 粒マスタード ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	1杯 ⁺ - 621 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 23.4 g	炭水化物 75.6 g	
	天願小 5年欠食					

こ かんしゃ きも
「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

にほん しよくじ まえ た お
日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」の
あいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。

