

アレルギー表示について

詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルゲンを表示しています。

アレルゲンは、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。

除去食対応アレルゲン（4品目）		たまご・乳・えび・かに
表示義務（8品目）	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ	
表示推奨（20品目）	いくら・キウイフルーツ・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・マカダミアナッツ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド	

◎献立名の前にある黒丸●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。後ろにある（ ）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、上記の4品目です。除去食の提供はアレルゲン4品目を含む和え物（サラダ・フルーツ和えを含む）、炒め物、煮物（カレー・シチュー・麺類を含む）、汁物、ご飯ものなどです。

※海藻類(もずく等)、小魚(チリメン等)、二枚貝(あさり等)は漁獲などにより、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、「ぬちまーす」さんから「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。

1食に必要な栄養量 (昼食30%+おやつ13%)	エネルギー	548Kcal	たんぱく質	20.6g	脂 質	16.4g	炭水化物	73.9g
-----------------------------	-------	---------	-------	-------	-----	-------	------	-------

★令和7年度も給食は給食センターから提供します。また、おやつ提供・献立表の配布はこども未来部からとなります。

なお、おやつの詳細についてはこども未来部までお問い合わせください。（ TEL:989-0220 ）

日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
(水)	ごはん	米				
	キーマカレー	じゃが芋 小麦粉 サラダ油(大豆) こめ油	豚肉 牛肉 豚レバー	人参 玉葱 ピーマン トマト セロリ プルーンピューレ	ウージパウダー おろししょうが おろしにんにく 赤ワイン カレールウ (小麦・牛肉・鶏肉・大豆) カレー粉 ウスターソース ぬちまーす ボークパイオン (豚肉・鶏肉)	
	枝豆			枝豆(大豆)	シママース	
	フルーツナタデココ			みかん バイン 黄桃(もも) りんご ナタデココ		
(木)	クファージュシー	米 麦 こめ油 ラード(豚肉)	豚肉 ちきあげ(大豆)	人参 しいたけ ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ボークパイオン (鶏肉・豚肉)	
	豆腐のもずくあんかけ	三温糖 かたくり粉	豆腐(大豆) もずく	人参	醤油(小麦・大豆) みりん	
	ごぼうサラダ	ごま 練りごま ノンエッグ マヨネーズ 三温糖	ツナ	ごぼう 人参 小松菜 きゅうり	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
(金)	あげパン	コッペパン(小麦・乳・大豆) サラダ油 アーモンド粉 黒糖 三温糖	きな粉(大豆)	サラダ油	揚げ油① 小麦・乳・大豆	
	ミネストローネ	じゃが芋 こめ油	豚肉 レンズ豆	人参 玉葱 冬瓜 キャベツ トマト		ケチャップ 醤油(小麦・大豆) チキンパイオン(鶏肉) ぬちまーす こしょう
	タンカンドレッシングサラダ		チリメン	アスパラガス ブロッコリー きゅうり 人参 コーン		タンカンドレッシング(小麦・大豆・ ゼラチン) ぬちまーす
(土)	麦ごはん	米 麦				
	魚のラビゴットソースかけ	こめ油 オリーブ油 三温糖	さわか	きゅうり トマト 玉ねぎ	ぬちまーす 酢(小麦) シー クワサー果汁 バジル	
	アスパラサラダ	たまごなしマヨネーズ(大豆) 三温糖	ベーコン(豚肉)	アスパラガス キャベツ コーン	酢(小麦) 醤油(大豆・小麦)	
	あさりと野菜のあーさスープ	じゃがいも かたくり粉 ごま油	鶏肉 あさり アーサ	人参 椎茸	かつお節 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす チキンパイオン(鶏肉)	

	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		
	6 (月)	ごはん	米				
		さばのぬちまーす焼き		さば		シークワサー果汁 酒 ぬちまーす	
		キャベツの甘酢和え	ごま 三温糖	ちくわ 糸削り	キャベツ 人参 きゅうり	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
		里芋のみそ汁	里芋	豚肉 油揚げ(大豆) みそ(大豆)	人参 しめじ ごぼう	花かつお	
(火)	7	チキンライス	米 こめ油	鶏肉	人参 玉葱 マッシュルーム コーン ピーマン	醤油(小麦・大豆) ケチャップ ウスターソース トマトジュース チキンブイヨン(鶏肉) 酒 ぬちまーす こしょう	
		オムレツ	オムレツ(卵・大豆・ゼラチン)				
		パスタサラダ	マカロニ(小麦) ノンエッグ マヨネーズ 三温糖	ハム(豚肉・大豆)	きゅうり キャベツ 人参 アスパラガス	粒入りマスタード 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		チーズ		チーズ(乳)			
(水)	8	ごはん	米				
		さわらのもみじ焼き	ノンエッグマヨネーズ	さわら	人参 玉葱	ぬちまーす	
		ごぼうのみそ炒め	三温糖 ごま ごま油 こめ油	豚肉 油揚げ(大豆) みそ(大豆)	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん しょうが	みりん	
		しめじと冬瓜のすまし汁		アーサ	しめじ 冬瓜 人参	花かつお 昆布だし 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
(木)	9	ごはん	米				
		マーボー冬瓜	ごま油 かたくり粉 こめ油	豆腐(大豆) 豚肉 豚レバー みそ(大豆)	冬瓜 人参 玉葱 ニラ たけのこ 木くらげ 椎茸	酒 おろしにんにく おろししょうが 醤油(小麦・大豆) 甜麺醬(小麦・大豆) オイスターソース ポークブイヨン(鶏肉・豚肉) 豆板醬 ぬちまーす	
		シュウマイ	焼売(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)				
		カシューナッツ入りサラダ	カシューナッツ 三温糖 ごま油	ハム(豚肉・大豆)	キャベツ もやし パクチョイ 赤パプリカ	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
(金)	10	●キャロットえびピラフ(エビ・乳)	米 麦 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	えび 鶏肉	人参 玉葱 グリンピース	おろしにんにく 酒 チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす こしょう	
		焼き栗コロッケ	焼き栗コロッケ(小麦) サラダ油				
		ビーンズサラダ	オリーブオイル 三温糖	ガルバンゾー マローファットピース レッドキドニー ツナ	キャベツ きゅうり コーン	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
(土)	11	もちきびごはん	米 もちきび				
		チンジャオロース丼の具	ごま油 こめ油 かたくり粉	牛肉	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たけのこ きくらげ	おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 酒 オイスターソース(大豆・小麦) ぬちまーす	
		ひじきのツナあえ	三温糖	ひじき ツナ缶(大豆)	ほうれん草 コーン 人参 玉ねぎ	酢(小麦) シークワーサー果汁 醤油(大豆・小麦)	
		中華スープ	ごま油	わかめ	えのき しめじ 人参 コーン	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす かつお節	
3日 早めの 沖縄そば	14 (火)	沖縄そば(麺)	沖縄そば(小麦・大豆)				
		沖縄そば(汁) 10/17は 沖縄そばの日		豚肉 かまぼこ(大豆)	ねぎ 生姜	醤油(小麦・大豆) ポークブイヨン(鶏肉・豚肉) ぬちまーす 花かつお	
		マーミナーチャンプルー	こめ油	厚揚げ(大豆) ツナ	もやし 人参 キャベツ ニラ	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		小魚とアーモンドの ゆかり蜜がらめ	アーモンド ごま 三温糖 こめ油 水あめ	カエリ		醤油(小麦・大豆) ゆかり	

揚げ油②
小麦・乳・大豆

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		
15 (水)	深川めし	米 麦 こめ油	あさり 油揚げ(大豆)	人参 椎茸 しょうが 長ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	揚げ油③ 小麦・乳・大豆・鶏肉
	ササミかぼちゃ串カツ	ササミかぼちゃ串カツ(鶏肉・小麦・大豆) サラダ油				
	豆っこサラダ	オリーブオイル 三温糖	大豆 ハム(豚肉・大豆)	青豆 ブロッコリー きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
16 (木)	 お弁当の日 					
毎月19日は 食育の日 17 (金)	ごはん	米				
	鶏肉の照り焼き	三温糖	鶏肉		おろししょうが おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) みりん シママース	
	ひじきの炒め煮	こめ油 三温糖	ひじき 豚肉 ちくわ 大豆	人参 こんにゃく いんげん ニラ	醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお ぬちまーす	
	うるまのまーさん汁		豚肉 みそ(大豆)	うるま市産野菜	花かつお ぬちまーす	
18 (土)	わかめごはん	米 ごま	わかめ		ぬちまーす 酒 みりん	
	マロニー入り肉じゃが	じゃがいも 三温糖 こめ油 マロニー	牛肉	玉ねぎ 椎茸 人参 長ねぎ いんげん	おろししょうが かつお節 醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす	
	キャベツの塩昆布あえ	三温糖 ごま油	しらす 塩昆布(小麦・大豆)	キャベツ もやし きゅうり 人参	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	
20 (月)	ごはん	米				
	シブインブシー	三温糖 こめ油	豚肉 昆布 厚揚げ(大豆)	冬瓜 こんにゃく 人参 小松菜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお ぬちまーす	
	まぐろのシークワーサーソースかけ	三温糖 かたくり粉	まぐろ		ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シークワーサー果汁	
	果物			柿(予定)		
21 (火)	紅芋入り炊きこみごはん	米 紅芋 こめ油	豚肉	人参 しめじ ねぎ	花かつお ポークブイヨン(鶏肉・豚肉) 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
	キャベツ入り平つくね	キャベツ入り平つくね(鶏肉・豚肉)				
	野菜のごま和え	ごま 練りごま ごま油 三温糖	ツナ	小松菜 きゅうり もやし 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
22 (水)	食パン	ツナ サ ン ド	食パン(小麦・乳・大豆)			
	ツナサラダ		ノンエッグマヨネーズ	ツナ	キャベツ きゅうり ピクルス	
	豚肉のアップルソースかけ	三温糖 コーンスターチ	豚肉	りんごピューレ	醤油(小麦・大豆) おろしにんにく ぬちまーす	
	●麦のポタージュスープ(乳)	押麦 こめ油 小麦粉 サラダ油(大豆)	ベーコン(豚肉) 白花豆 白いんげん豆 加工乳 生クリーム(乳)	玉葱 人参 セロリ パセリ	チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす こしょう	

	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			
	23 (木)	ごはん	米					
		ちくわの磯辺焼き	ノンエッグマヨネーズ	ちくわ 豆乳(大豆) 青のり				
		納豆和え	三温糖	納豆(大豆) チリメン	キャベツ 小松菜 人参 赤パプリカ	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす シークワーサー果汁		
		さつま汁	さつま芋	油揚げ(大豆) みそ(大豆)	大根 人参 ねぎ	花かつお		
宇都宮市交流給食	24 (金)	ごはん	米				揚げ油④ 小麦・乳・大豆・鶏肉	
		モウカのから揚げ	モウカ角切り立田揚げ(小麦・大豆) サラダ油					
		切り干し大根の煮物	三温糖 こめ油	ちくわ 油揚げ(大豆)	切り干し大根 人参	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお 一味唐辛子		
		けんちん汁	里芋	豆腐(大豆)	大根 人参 ごぼう こんにゃく 椎茸 長ねぎ	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお 昆布だし		
		ふりかけ	やさしいふりかけ いろいろやさしい					
	25 (土)	麦ごはん	米 麦					
		塩豚丼	ごま油 かたくり粉	豚肉	玉葱 人参 長ねぎ キャベツ	おろしにんにく ぬちまーす 酒 醤油(大豆・小麦)		
		千草あえ	三温糖	油揚げ(大豆)	ほうれん草 人参 しめじ	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす		
		かしわとやさいの味噌汁		鶏肉 みそ(大豆)	玉葱 人参 ごぼう	かつお節		
カジマヤー献立	27 (月)	もちきびごはん	米 もちきび					
		中身汁		中身(豚肉) 豚肉	椎茸 こんにゃく しょうが	醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)		
		スンシーイリチー	三温糖 こめ油	昆布 ちきあげ(大豆) 豚肉	スンシー 切干し大根 人参	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)		
		くだもの			みかん(予定)			
	28 (火)	ミートソーススパゲティ	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆	玉葱 人参 ピーマン セロリ マッシュルーム マト	おろしにんにく ケチャップ トマトソース(大豆) ミートソース(小麦・豚肉・大豆) ウスターソース ぬちまーす		
		かぼちゃグラタン	グラタン国産かぼちゃ(大豆)					
		アーモンド入りサラダ	アーモンド オリーブオイル 三温糖	ツナ	ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす		
	29 (水)	ごはん	米					
		魚汁		赤魚 豆腐(大豆) みそ(大豆)	冬瓜 ねぎ	花かつお		
		●人参シリシリー(たまご)	こめ油	たまご ツナ	人参 玉葱 キャベツ ニラ	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす		
		黄金芋のウムクジアンダギー	黄金芋のウムクジアンダギー サラダ油(大豆)					
世界のウチナーンチュの日	30 (木)	ごはん	米				揚げ油⑤ 小麦 乳 大豆 鶏肉	
		ポークビーンズ	じゃが芋 こめ油 三温糖 かたくり粉	豚肉 無添加ウインナー(豚肉) ポークビーンズ(豚肉・大豆・小麦) 白いんげん豆	玉葱 人参 ピーマン セロリ	おろしにんにく ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏肉) トマトピューレ ぬちまーす こしょう		
		モチコチキン	もち粉 かたくり粉 サラダ油	鶏肉		ぬちまーす こしょう ガーリックパウダー		
		ロミロミサラダ	オリーブオイル 三温糖	ハム(豚肉・大豆)	パパイア きゅうり 玉葱 黄パプリカ パイン レモン	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす こしょう		
	31 (金)	ごはん	米					
		ジャック・オ・ランタンバーグ	かぼちゃ型ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉) 醤油(小麦・大豆) みりん 三温糖 ケチャップ かたくり粉					
		●チーズ入り紅芋サラダ(乳)	紅芋 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	チーズ(乳)	きゅうり	ぬちまーす		
HALLOWEEN		ジュリエンスープ	じゃが芋	ベーコン(豚肉)	キャベツ 玉葱 人参 セロリ パセリ	チキンブイヨン(鶏肉) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう		