

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。

除去食対応アレルギー（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ギーを表示しています。

※除去食の対応アレルギーは、上記の4品目です。除去食の提供はアレルギー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、「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。

★給食費は期限内に納めましょう。

1食当たりの栄養価（小学校）基準値	エネルギー	650kcal	たんぱく質	21～33g	脂質	14～22g	炭水化物	81～106g
1食当たりの栄養価（中学校）基準値	エネルギー	830kcal	たんぱく質	27～42g	脂質	18～28g	炭水化物	104～135g

	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
	1 (水)	牛乳		牛乳			
		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 ブルーベリー	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 カレールー(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) カレー粉 ウスターソース ぬちまーす ポークブイオン(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 バイロ 黄桃(もも) りんご ナタデココ		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 666 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 24.7 g	炭水化物 90 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 806 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 28.3 g	炭水化物 112.7 g	
豆腐の日	2 (木)	牛乳		牛乳			
		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 ポークブイオン(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	
		みたらし団子(与勝中・与勝第二中のみ)	みたらし団子(大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 555 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 19.1 g	炭水化物 71.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 707 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 22.4 g	炭水化物 96.1 g	
	3 (金)	牛乳		牛乳			
		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)			
		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) チキンブイオン(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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 603 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 21.6 g	炭水化物 76.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 700 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 25.1 g	炭水化物 88.7 g	
							揚げ油① 小麦・乳・大豆
与勝中・第二中欠食	6 (月)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		さばのぬちまーす焼き		さば		シーワサー果汁 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	
		みたらし団子	みたらし団子(大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 669 kcal	たんぱく質 34.8 g	脂質 23 g	炭水化物 83.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 721 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 20.7 g	炭水化物 102.3 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		
与勝第二中欠食	7 (火)	牛乳		牛乳			
		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)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 626 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 24.9 g	炭水化物 72.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 707 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 26.8 g	炭水化物 84.8 g	
	8 (水)	牛乳		牛乳			
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 647 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 26.4 g	炭水化物 70.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 723 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 27 g	炭水化物 88.9 g	
	9 (木)	牛乳		牛乳			
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 629 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 22.6 g	炭水化物 81.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 714 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 24.2 g	炭水化物 96.9 g	
目の愛護デー	10 (金)	牛乳		牛乳			
		●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				揚げ油② 小麦・乳・大豆
		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	
		ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー(りんご)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 636 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 19.9 g	炭水化物 91.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 760 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 24.2 g	炭水化物 108.9 g	
10/17は 沖縄そばの日 3日早めの 沖縄そば	14 (火)	牛乳		牛乳			
		沖縄そば(麺)	沖縄そば(小麦・大豆)				
		沖縄そば(汁)		豚肉 かまぼこ(大豆)	ねぎ しょうが	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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 571 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 15.9 g	炭水化物 69.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 636 kcal	たんぱく質 39.2 g	脂質 17.6 g	炭水化物 77.1 g	
	15 (水)	牛乳		牛乳			
		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	
		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				揚げ油③ 小麦・乳・大豆・鶏肉
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 603 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 21.8 g	炭水化物 72 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 701 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 24.9 g	炭水化物 86.1 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	たんばく質・無機質	ビタミン・無機質		
	16 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		さんまの甘露煮	さんまの甘露煮(小麦・大豆)				
		野菜炒め	こめ油	豚肉	キャベツ 玉葱 もやし 人参 ピーマン 小松菜	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		じゃが芋のみそ汁	じゃが芋	わかめ 豆腐(大豆) みそ(大豆)	人参 ねぎ	花かつお ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 557 kcal	たんばく質 26.7 g	脂質 16.5 g	炭水化物 75.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 680 kcal	たんばく質 31.6 g	脂質 18.9 g	炭水化物 95.2 g	
 毎月19日は 食育の日	17 (金)	牛乳		牛乳			
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 568 kcal	たんばく質 29.8 g	脂質 18.8 g	炭水化物 69.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 688 kcal	たんばく質 35.4 g	脂質 21 g	炭水化物 87.8 g	
高江洲小・平敷屋小欠食	20 (月)	牛乳		牛乳			
		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) シークワサー果汁	
		くだもの			柿(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 574 kcal	たんばく質 32.6 g	脂質 13.8 g	炭水化物 83.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 701 kcal	たんばく質 40 g	脂質 15.6 g	炭水化物 104.1 g	
	21 (火)	牛乳		牛乳			
		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 ポークビヨン(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	
		ミニフィッシュ	ゴマなしミニフィッシュ				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 581 kcal	たんばく質 23.9 g	脂質 18.9 g	炭水化物 76.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 679 kcal	たんばく質 27.8 g	脂質 22 g	炭水化物 90.3 g	
	22 (水)	牛乳		牛乳			
		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	ぬちまーす	
		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	チキンビヨン(鶏肉) ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 680 kcal	たんばく質 30.5 g	脂質 27.7 g	炭水化物 69.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 749 kcal	たんばく質 35.7 g	脂質 30.8 g	炭水化物 81.3 g	
	23 (木)	牛乳		牛乳			
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 547 kcal	たんばく質 22.8 g	脂質 14.8 g	炭水化物 79.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 671 kcal	たんばく質 26 g	脂質 18.6 g	炭水化物 99.2 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	たんばく質・無機質	ビタミン・無機質		
宇都宮市交流給食 24 (金)		牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		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				揚げ油④ 小麦・乳・大豆・鶏肉
		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 いろいろやさい				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 579 kcal	たんばく質 27.7 g	脂質 17.4 g	炭水化物 78.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 695 kcal	たんばく質 32.5 g	脂質 19.4 g	炭水化物 97.6 g	
カジマヤー献立 27 (月)		牛乳		牛乳			
		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 ポークビヨン(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 ポークビヨン(鶏肉・豚肉)	
		くだもの			みかん(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 529 kcal	たんばく質 22.2 g	脂質 16.3 g	炭水化物 71.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 628 kcal	たんばく質 25.8 g	脂質 18.1 g	炭水化物 59.1 g	
	28	牛乳		牛乳			
		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 トマト	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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 644 kcal	たんばく質 24.7 g	脂質 27.2 g	炭水化物 76.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 723 kcal	たんばく質 28.3 g	脂質 29.7 g	炭水化物 86.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 723 kcal	たんばく質 28.3 g	脂質 29.7 g	炭水化物 86.2 g	
	29	牛乳		牛乳			
		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(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)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 618 kcal	たんばく質 26.3 g	脂質 17.8 g	炭水化物 86.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 722 kcal	たんばく質 30.6 g	脂質 19.7 g	炭水化物 103.7 g	
世界のウチナーンチュの日	30	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		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) トマトビュレ 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	揚げ油⑤ 小麦 乳 大豆 鶏肉
		ロミロミサラダ	オリーブオイル 三温糖	ハム(豚肉・大豆)	パパイヤ 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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 674 kcal	たんばく質 26.9 g	脂質 25.4 g	炭水化物 85.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 793 kcal	たんばく質 29.9 g	脂質 27.5 g	炭水化物 107.1 g	
高江洲平敷屋小3年欠食	31	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		ジャック・オ・ランタンハンバーグ	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	
		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	チキンビヨン(鶏肉) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 603 kcal	たんばく質 19.6 g	脂質 22.1 g	炭水化物 79.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 748 kcal	たんばく質 23.9 g	脂質 26.6 g	炭水化物 101.3 g	