



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

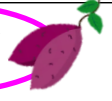


出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

| 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、チキンフイオン(鶏 肉)、ポークフイオン(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、ポークフイオン(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 | チキンフイオン(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 | | | |
| | ポロポロジュシー | 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。