令和4年度1月　詳細献立表（食物アレルギー対応給食）

※以下の点にご注意ください※

・ちりめんじゃこやわかめ、ひじきなどの海産物には同じ海域で生息する他の海洋生物（えびやいか、タコなど）が混入している可能性があります。

・揚げ油は同じ油を複数回使用するため、事前に揚げた食材の成分が微量混入することがあります。**揚げ油の使用回数は献立名の横に記載**していますので、ご確認ください。

・米酢の代わりに穀物酢、穀物酢の代わりに米酢を使用する場合があります。

・塩、砂糖、酒、でん粉（じゃがいもまたはとうもろこし）、油は本献立表に記載がなくても、調理の状況により追加する場合があります。

・すべての食品は同じ調理場内で扱っているため、意図せず混入する（コンタミネーション）場合があります。

・加工食品等の詳細な原材料は、年間・学期・月の使用食材原材料表をご覧ください。
月の原材料表に記載のある食品名には「月」と表示してあります。

1/11　(水)

七草うどん
豆乳
ぶりのゆず味噌だれがけ
ひじきとツナの和え物
ごましるこ

食　品　名	純使用g
水	110.00
だし昆布	0.50
さば節 厚削り だし用	4.00
鶏もも皮なし小間	15.00
だいこん	8.00
かぶ	7.00
こいくちしょうゆ 1.8L	4.50
清酒	0.90
油揚げ 100g	6.00
月 刻み七草(乾燥) 50g袋	0.90
長ねぎ	6.00
食塩	0.07
月 フォー(米粉の平打ち麺)	25.00
サラダ油(米) 1.5kg	1.00
大豆飲料 200ml	216.00
ぶり切り身(背) 40g	40.00
ぶり切り身(背) 40g	40.00
ぶり切り身(背) 40g	40.00
ぶり切り身(背) 60g	60.00
清酒	2.00
食塩	0.20
三温糖	1.00
ゆず果汁 500ml	1.00
白味噌(減塩)	4.00
本みりん	2.00
水	7.00
清酒	1.00
乾燥ひじき	0.60
にんじん	5.00
緑豆もやし	10.00
こまつな	10.00
まぐろ油漬レトルト(フレーク，ライト)	10.00
サラダ油(米) 1.5kg	2.00
こいくちしょうゆ 1.8L	1.60
米酢	2.00
食塩	0.08
白こしょう	0.02
粉からし	0.02
上白糖	0.13
あずき(乾)	9.00
水	30.00
上白糖	8.00
食塩	0.10
黒ねりごま	2.20
白玉もち(冷凍)	30.00

1/12　(木)

ご飯
豆乳
雑煮
金目鯛の照り焼き
じゃが芋の味噌煮

食　品　名	純使用g
精白米(慣行)	66.00
大豆飲料 200ml	216.00
水	120.00
かつお節 厚削り だし用	3.00
だし昆布	0.50
清酒	1.00
食塩	0.40
うすくちしょうゆ	2.00
でん粉	1.00
鶏ささみフレーク(レトルト)	15.00
トックもち	25.00
月 ちらしかまぼこ(うさぎ)	7.00
こまつな	10.00
長ねぎ	5.00
きんめだい切り身 40g	40.00
きんめだい切り身 40g	40.00
きんめだい切り身 40g	40.00
きんめだい切り身 50g	50.00
しょうが	1.00
清酒	1.00
うすくちしょうゆ	1.00
こいくちしょうゆ 1.8L	1.80
本みりん	1.20
上白糖	0.70
水	9.00
でん粉	0.35
サラダ油(米) 1.5kg	0.50
しょうが	0.33
鶏もも皮なし挽き	15.00
たまねぎ	33.00
にんじん	16.50
じゃがいも	50.00
さつま揚げ	10.00
干ししいたけ(スライス)	0.30
水	13.20
赤味噌(減塩)	4.40
三温糖	1.32
こいくちしょうゆ 1.8L	0.88
清酒	0.66
むき枝豆(冷凍)	3.30

1/13　(金)

カレーライス(麦ご飯)
(カレー)
豆乳
チキンカツ【揚げ油①】
海藻サラダ

食　品　名	純使用g
精白米(慣行)	70.00
米粒麦	5.00
サラダ油(米) 1.5kg	0.50
にんにく	0.50
しょうが	0.50
カレー粉 100g	0.10
豚かた小間	15.00
たまねぎ	30.00
にんじん	25.00
じゃがいも	60.00
食塩	0.20
白こしょう	0.02
水	75.00
スープストックチキン(学)	0.50
レンズ豆	5.00
炒めたまねぎ(冷凍) 1kg	20.00
おろしりんご(レトルト)	2.00
無着色中濃ソース(学)	3.00
トマトケチャップ 285g	2.00
カレーフレーク(アレルギー用)	12.00
大豆飲料 200ml	216.00
鶏むね皮なし切り身 30g	30.00
鶏むね皮なし切り身 30g	30.00
鶏むね皮なし切り身 30g	30.00
鶏むね皮なし切り身 40g	40.00
白ワイン	1.60
食塩	0.05
白こしょう	0.02
米粉	3.60
コーンフレーク	5.20
揚げサラダ油	3.20
にんじん	5.00
キャベツ	30.00
きゅうり	10.00
海藻ミックス	1.20
ピュアオリーブ油 0.91kg	2.80
米酢	1.90
食塩	0.30
白こしょう	0.02
上白糖	0.20
こいくちしょうゆ 1.8L	0.60
にんにく	0.05
粉からし	0.02

1/16　(月)

ご飯
豆乳
麻婆豆腐
チンゲンサイとハムのサラダ
みかん

食　品　名	純使用g
精白米(慣行)	65.00
大豆飲料 200ml	216.00
サラダ油(米) 1.5kg	0.50
しょうが	0.50
にんにく	0.50
長ねぎ	15.00
トウバンジャン 130g	0.20
豚もも挽き	20.00
たけのこ水煮	20.00
干ししいたけ(スライス)	1.00
水	40.00
大豆ミート(ミンチ)	6.00
スープストックチキン(学)	0.70
八丁味噌 300g	1.00
テンメンジャン	3.00
こいくちしょうゆ 1.8L	5.00
清酒	1.00
上白糖	1.00
長ねぎ	15.00
木綿豆腐 300g	100.00
でん粉	2.00
ごま油	0.50
にんじん	5.00
緑豆もやし	25.00
チンゲンサイ	10.00
月 プレスハム0.8㎝色紙切り	10.00
うすくちしょうゆ	2.20
米酢	2.64
上白糖	0.66
ごま油	1.54
みかん S	60.00

1/17　(火)

ご飯
豆乳
小松菜と油揚げの味噌汁
ギンポのごまだれがけ【揚げ油②】
五目きんぴら

食　品　名	純使用g
精白米(慣行)	68.00
大豆飲料 200ml	216.00
水	110.00
煮干し だし用	2.20
だいこん	15.00
油揚げ 100g	10.00
白味噌(減塩)	3.80
赤味噌(減塩)	3.80
こまつな	10.00
備蓄乾燥具材(わかめ ほうれん草 油揚げ)100g	1.40
長ねぎ	10.00
ギンポ切り身 40g	40.00
ギンポ切り身 40g	40.00
ギンポ切り身 40g	40.00
ギンポ切り身 60g	60.00
食塩	0.10
清酒	1.00
でん粉	8.00
揚げサラダ油	4.00
水	8.00
しょうが	0.20
こいくちしょうゆ 1.8L	1.50
本みりん	1.00
上白糖	1.30
白すりごま	1.70
白ねりごま	1.70
でん粉	0.30
サラダ油(米) 1.5kg	0.50
鶏むね皮なし小間	7.00
清酒	1.00
切りごぼう きんぴら用	15.00
糸こんにゃく カット	8.00
にんじん	7.00
さつま揚げ	10.00
大豆ミート(ミンチ)	2.50
こいくちしょうゆ 1.8L	2.50
上白糖	0.90
本みりん	0.90
一味唐辛子	0.01
じゃがいも	10.00

令和4年度1月　詳細献立表（食物アレルギー対応給食）

1/18　(水)

セサミ揚げパン【揚げ油③】
豆乳
ポークビーンズ
キャベツとブロッコリーのサラダ

食　品　名	純使用g
米粉丸パン 5個入	110.00
米粉丸パン 5個入	55.00
米粉丸パン 5個入	110.00
米粉丸パン 5個入	165.00
揚げサラダ油	5.00
白すりごま	6.00
上白糖	9.00
食塩	0.12
白紙袋 500枚入	1.00
ペーパーナプキン 1000枚入	1.00
大豆飲料 200ml	216.00
サラダ油(米) 1.5kg	1.00
にんにく	0.50
豚かた1cm角	25.00
セロリー	1.00
たまねぎ	50.00
にんじん	15.00
ぶなしめじ バラ	10.00
水	15.00
スープストックチキン(学)	1.00
レンズ豆	5.00
じゃがいも	40.00
蒸し大豆	15.00
カットトマト 1.5kg	10.00
トマトケチャップ 285g	10.00
無着色中濃ソース(学)	3.00
上白糖	0.50
ブラックペッパー	0.03
食塩	0.20
にんじん	5.00
キャベツ	30.00
冷凍ホールコーン	5.00
ブロッコリー	10.00
サラダ油(米) 1.5kg	3.00
米酢	2.50
食塩	0.40
白こしょう	0.02
粉からし	0.02
上白糖	0.16

1/19　(木)

ご飯
豆乳
豚汁
焼き鯖
ごんざ

食　品　名	純使用g
精白米(慣行)	65.00
大豆飲料 200ml	216.00
サラダ油(米) 1.5kg	0.50
しょうが	0.50
豚かた小間	20.00
ごぼう 洗い	5.00
にんじん	10.00
じゃがいも	30.00
水	100.00
煮干し だし用	2.00
木綿豆腐 300g	15.00
ぶなしめじ バラ	3.00
はくさい	20.00
赤味噌(減塩)	3.60
白味噌(減塩)	3.60
長ねぎ	8.00
さば切り身(骨・血合い抜き) 40g	40.00
さば切り身(骨・血合い抜き) 40g	40.00
さば切り身(骨・血合い抜き) 40g	40.00
さば切り身(骨・血合い抜き) 60g	60.00
しょうが	0.20
清酒	1.00
こいくちしょうゆ 1.8L	2.00
サラダ油(米) 1.5kg	0.30
にんじん	10.00
だいこん	25.00
油揚げ 100g	7.00
水	20.00
月 打ち豆(乾)	1.00
本みりん	0.80
上白糖	1.00
うすくちしょうゆ	3.00

1/20　(金)

ご飯
豆乳
中華コーンスープ
鶏肉のから揚げ【揚げ油④】
春雨の中華サラダ

食　品　名	純使用g
精白米(慣行)	65.00
大豆飲料 200ml	216.00
サラダ油(米) 1.5kg	0.50
たまねぎ	20.00
スープストックチキン(学)	1.70
水	100.00
えのきたけ 1/3カット バラ	3.00
クリームコーン 1kg	30.00
うすくちしょうゆ	1.00
食塩	0.10
白こしょう	0.03
大豆ミート(ミンチ)	3.00
鶏ささみフレーク(レトルト)	20.00
冷凍ホールコーン	5.00
でん粉	0.80
しょうが	0.30
こまつな	10.00
長ねぎ	5.00
鶏むね皮なし切り身 40g	40.00
鶏むね皮なし切り身 40g	40.00
鶏むね皮なし切り身 40g	40.00
鶏むね皮なし切り身 50g	50.00
しょうが	0.50
こいくちしょうゆ 1.8L	2.50
清酒	2.00
でん粉	10.00
揚げサラダ油	5.00
きくらげ(乾)短冊切り	0.50
緑豆はるさめ 5㎝カット	7.00
にんじん	10.00
チンゲンサイ	20.00
うすくちしょうゆ	2.50
米酢	2.50
上白糖	0.50
ごま油	1.50

1/23　(月)

ご飯
豆乳
おでん
ししゃもの青のり焼き(２本)
茎わかめのしそ風味和え

食　品　名	純使用g
精白米(慣行)	70.00
大豆飲料 200ml	216.00
水	80.00
月 結び昆布(半生)	0.50
かつお節 厚削り だし用	3.00
こいくちしょうゆ 1.8L	4.40
本みりん	6.50
だいこん	40.00
月 一口こんにゃく(三角)	15.00
焼きちくわ(1/4カット) チルド	25.00
生揚げ	25.00
月 揚げボール	25.00
からふとししゃも(メス、卵あり) 生干し	40.00
清酒	2.00
ノンエッグマヨネーズ 205g(エッグケア)	10.00
青のり	0.50
にんじん	5.00
キャベツ	20.00
かぶ	20.00
くきわかめ(塩抜き・冷凍)	4.40
うすくちしょうゆ	0.80
ゆかりご飯の素	0.30

1/24　(火)

ご飯
豆乳
白玉汁
銀鮭の塩焼き
白菜と小松菜のお浸し

食　品　名	純使用g
精白米(慣行)	65.00
大豆飲料 200ml	216.00
サラダ油(米) 1.5kg	0.50
豚かた小間	17.00
清酒	1.00
にんじん	7.00
ごぼう 洗い	10.00
水	100.00
煮干し だし用	2.40
だいこん	18.00
油揚げ 100g	8.50
干ししいたけ(スライス)	0.30
白味噌(減塩)	3.80
赤味噌(減塩)	3.80
白玉もち(冷凍)	25.00
長ねぎ	5.00
甘塩ぎんざけ切り身 40g	40.00
甘塩ぎんざけ切り身 40g	40.00
甘塩ぎんざけ切り身 40g	40.00
甘塩ぎんざけ切り身 60g	60.00
清酒	2.00
はくさい	30.00
にんじん	5.00
こまつな	15.00
こいくちしょうゆ 1.8L	2.70
本みりん	1.80
かつお節糸削り 30g袋	1.00

1/25　(水)

米粉丸パン
豆乳
鶏肉のクリーム煮
ハムサラダ
ぽんかん

食　品　名	純使用g
米粉丸パン 5個入	110.00
米粉丸パン 5個入	55.00
米粉丸パン 5個入	110.00
米粉丸パン 5個入	165.00
大豆飲料 200ml	216.00
サラダ油(米) 1.5kg	1.00
鶏もも皮なし小間	25.00
白ワイン	1.00
じゃがいも	50.00
たまねぎ	45.00
にんじん	20.00
マッシュルーム	8.00
ぶなしめじ バラ	8.00
水	25.00
スープストックチキン(学)	1.00
調製豆乳 1L	49.00
米粉	6.00
食塩	0.50
白こしょう	0.03
ローリエパウダー	0.01
米粉マカロニ(星形)	8.00
パセリ	0.40
キャベツ	25.00
にんじん	5.00
きゅうり	5.00
月 プレスハム0.8㎝色紙切り	10.00
冷凍ホールコーン	5.00
ピュアオリーブ油 0.91kg	2.24
米酢	1.52
食塩	0.16
白こしょう	0.02
上白糖	0.16
こいくちしょうゆ 1.8L	0.24
にんにく	0.04
粉からし	0.02
ぽんかん S	60.00

令和4年度1月　詳細献立表（食物アレルギー対応給食）

1/26　(木)

ご飯
豆乳
大根と油揚げの味噌汁
鯨の竜田揚げ【揚げ油⑤】
肉じゃが

食　品　名	純使用g
精白米(慣行)	65.00
大豆飲料 200ml	216.00
水	120.00
だし昆布	0.60
煮干し だし用	2.50
だいこん	30.00
キャベツ	15.00
油揚げ 100g	10.00
赤味噌(減塩)	3.80
白味噌(減塩)	3.80
カットわかめ	0.40
長ねぎ	8.00
くじら 角1.5㎝ チルド	50.00
しょうが	1.20
清酒	2.00
こいくちしょうゆ 1.8L	2.00
でん粉	8.00
揚げサラダ油	4.00
サラダ油(米) 1.5kg	0.50
しょうが	0.30
豚かた小間	12.00
たまねぎ	30.00
にんじん	10.00
しらたき カット	10.00
じゃがいも	40.00
水	7.00
本みりん	0.70
三温糖	1.20
こいくちしょうゆ 1.8L	3.50
清酒	0.70
冷凍さやいんげん 3cmカット	3.00

1/27　(金)

中華丼(麦ご飯)
(中華丼の具)
コーヒー豆乳
ほうれん草とえのきののり和え
ネーブルオレンジ

食　品　名	純使用g
精白米(慣行)	70.00
米粒麦	5.00
サラダ油(米) 1.5kg	0.50
にんにく	0.50
しょうが	0.50
豚かた小間	10.00
豚ばら小間	10.00
たまねぎ	35.00
たけのこ水煮	10.00
きくらげ(乾) 短冊切り	0.30
にんじん	10.00
焼きちくわ(1/4カット) チルド	30.00
水	40.00
スープストックチキン(学)	1.00
食塩	0.50
白こしょう	0.03
こいくちしょうゆ 1.8L	4.00
はくさい	40.00
チンゲンサイ	10.00
冷凍いか短冊	20.00
清酒	1.00
ごま油	0.50
でん粉	4.00
大豆飲料(コーヒー味) 200ml	216.00
ほうれんそう	10.00
キャベツ	25.00
えのきたけ 1/3カット バラ	15.00
サラダ油(米) 1.5kg	1.50
こいくちしょうゆ 1.8L	1.50
米酢	1.50
食塩	0.08
白こしょう	0.02
上白糖	0.13
刻みのり 20g袋	0.80
ネーブルオレンジ L	35.75

1/30　(月)

ツナピラフ
豆乳
小松菜とほたてのシチュー
フルーツ白玉

食　品　名	純使用g
精白米(慣行)	55.00
食塩	0.20
サラダ油(米) 1.5kg	1.00
にんじん	5.00
たまねぎ	15.00
白こしょう	0.02
食塩	0.34
スープストックチキン(学)	0.35
まぐろ油漬レトルト(フレーク，ライト)	17.00
白ワイン	0.50
グリンピース(冷凍)	3.00
大豆飲料 200ml	216.00
サラダ油(米) 1.5kg	0.50
にんじん	10.00
たまねぎ	50.00
じゃがいも	40.00
水	40.00
スープストックチキン(学)	1.70
月 酒蒸しほたてがい(冷凍)	20.00
調製豆乳 1L	60.00
食塩	0.35
白こしょう	0.03
米粉	5.00
カリフラワー	10.00
こまつな	10.00
白玉もち(冷凍)	15.00
水	10.00
上白糖	2.00
白ワイン	1.00
ミックスフルーツ(りんご・桃・洋梨)	45.00

1/31　(火)

ご飯
豆乳
すき焼き風煮
ちくわのマヨネーズ焼き
ごま和え

食　品　名	純使用g
精白米(慣行)	65.00
大豆飲料 200ml	216.00
豚かた小間	25.00
豚ばら小間	5.00
清酒	2.00
干ししいたけ(スライス)	0.30
水	40.00
上白糖	3.50
こいくちしょうゆ 1.8L	6.50
冷凍焼き豆腐(さいの目)	30.00
はくさい	30.00
しらたき カット	30.00
しゅんぎく	5.00
長ねぎ	15.00
焼きちくわ(1/4カット) チルド	40.00
ノンエッグマヨネーズ 205g(エッグケア)	6.00
清酒	0.15
紙カップ 150ml	1.00
にんじん	5.00
緑豆もやし	35.00
こまつな	15.00
白すりごま	3.00
こいくちしょうゆ 1.8L	2.50
上白糖	1.50
本みりん	1.50
白ねりごま	2.50