

ア レ ル ギ ー 食 品 使 用 予 定 献 立 表 (令和8年1月9日～令和8年1月30日)

献立ブロック (中学生)

1月9日(金)			1月13日(火)			1月14日(水)			1月15日(木)		
御飯 野菜ジュース ミートボールカレー 豆腐ナゲット コールスローサラダ			減量チャーハン 牛乳 長崎血うどん 血うどん麺 もやしのゆず和え ミニフィッシュ			御飯 牛乳 味噌おでん ほっけの一夜干し キャベツとれんこんの梅和え			コッペパン のむヨーグルト クリームシチュー グリルチキンの照り焼きソースかけ ブロッコリーと大豆のサラダ		
食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量	
米	1 食		米	1 食		米	1 食		麦	1 こ	
野菜ジュース(アップル&キウイ)	1 本		豆鶏豚ご	チャーハンの素	24.51 g	乳	牛乳	1 本	麦	コッペパン	1 こ
鶏豚	肉だんご	39 g	豚	牛乳	1 本	鶏豚	肉だんご	32.5 g	豚	ジョア・ストロベリー	1 本
	じゃがいも	39 g		豚肉スライズ	39 g		大根	52 g		豚肉スライズ	19.5 g
	玉ねぎ	45.5 g	効	いか	32.5 g		人参	32.5 g		玉ねぎ	39 g
	人参	19.5 g		玉ねぎ	58.5 g		板こんにゃく	32.5 g		人参	19.5 g
	グリーンピース	6.5 g		人参	32.5 g	豆	厚揚げ	39 g		じゃがいも	39 g
	サラダ油	0.39 g		白菜	52 g		ちくわ	13 g		シチュールウ(28品目不使用)	18.2 g
	ワイン(赤)	1.3 g		干しいたけ	1.3 g	麦豆	しょうゆ(濃口)	1.3 g		パセリ(乾燥)	0.01 g
麦豆	カレールウ	9.1 g		サラダ油	0.65 g	豆	淡色みそ	5.2 g		サラダ油	0.39 g
	カレールウ(28品目不使用)	9.1 g	麦豆鶏豚ご	中華スープの素	1.04 g		粉末だし	1.3 g		ブイヨン	0.13 g
	水	117 g	麦豆	しょうゆ(薄口)	5.2 g		上白糖	1.95 g		ワイン(白)	1.3 g
麦豆豚	豆腐ナゲット	2 g		白こしょう	0.05 g		みりん	1.3 g	豆鶏	グリルチキン	1 こ
	てんぷら油	5 g		片栗粉	3.25 g		水	52 g		上白糖	1.5 g
	キャベツ	39 g		水	39 g		ほっけいちやぼし	1 切	麦豆	しょうゆ(濃口)	2 g
	人参	6.5 g	麦	血うどん麺	1 こ		キャベツ	39 g		料理酒	1.3 g
	コーン	6.5 g		もやし	45.5 g	豆	ツナフレーク	6.5 g		みりん	0.5 g
豆	ノンエッグマヨネーズ	7.8 g		きゅうり	13 g		れんこん	13 g		片栗粉	0.2 g
	穀物酢	1.95 g	豆鶏	鶏ささみ	13 g		しょうゆ(薄口)	2.08 g		水	5 g
	上白糖	1.56 g		ゆず果汁	1.3 g		練り梅	0.65 g	豆	ブロッコリー	52 g
	食塩	0.13 g		上白糖	2.6 g	リ	減塩梅びしお	0.33 g		ゆで大豆	6.5 g
	白こしょう	0.04 g	麦豆	しょうゆ(薄口)	2.6 g		上白糖	1.3 g		サウザンドレッシング	13 g
				穀物酢	1.3 g		しそご飯の素	0.13 g			
				ミニフィッシュ	1 こ						
市教委が決定した除去食対象者向け											

麦:小麦 卵:卵 乳:乳 蕎:そば ビ:落花生 上:えび 蟹:かに 鮑:あわび 効:いか ら:いくら 柑:オレンジ キ:キウイフルーツ 牛:牛肉 く:くるみ 鮭:さけ 鯖:さば 豆:大豆
鶏:鶏肉 豚:豚肉 上:もも 芋:やまいも リ:りんご ゼ:ゼラチン バ:バナナ ご:ごま カ:カシューナッツ ア:アーモンド マ:マカダミナッツ

ア レ ル ギ ー 食 品 使 用 予 定 献 立 表 (令和8年1月9日～令和8年1月30日)

献立ブロック (中学生)

1月16日(金)			1月19日(月)			1月20日(火)			1月21日(水)				
御飯 牛乳 チンゲン菜のスープ 揚げ餃子 中華サラダ			御飯 牛乳 じゃがいもの旨煮 もやしのごま和え ふりかけ(おかか) ヨーグルト			御飯 牛乳 ポークハヤシ コーンたっぷりコロッケ 白菜と枝豆の青じそサラダ			御飯 牛乳 紅白団子汁 鯖のゆず醤油がけ キャベツのごまマヨサラダ だいだいの豆乳パバロア				
	食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		
乳	米	1食	豚	米	1食	豚	米	1食	乳	米	1食		
	牛乳	1本		牛乳	1本		牛乳	1本		牛乳	1本		
	チンゲン菜	19.5 g		豚肉スライス	26 g		豚肉スライス	32.5 g		白玉(紅)	19.5 g		
	人参	13 g		じゃがいも	78 g		玉ねぎ	58.5 g		白玉(白)	19.5 g		
	玉ねぎ	39 g		玉ねぎ	52 g		人参	26 g		人参	13 g		
	豆腐	32.5 g		人参	32.5 g		マッシュルーム	6.5 g		玉ねぎ	19.5 g		
	鶏	チキンウインナー		13 g	つきこんにゃく		32.5 g	グリーンピース		6.5 g	えのきたけ	13 g	
	麦豆	しょうゆ(薄口)		3.9 g	さつま揚げ		19.5 g	ハヤシルウ		16.9 g	かまぼこ	10.4 g	
	麦豆鶏豚ご	中華スープの素		1.3 g	上白糖		4.55 g	トマトケチャップ		6.5 g	油揚げ	6.5 g	
	麦豆豚	水		162.5 g	麦豆		しょうゆ(濃口)	5.2 g		り	中濃ソース	2.6 g	豆
	きょうざ	3 g	麦豆	しょうゆ(薄口)	3.9 g		白こしょう	0.13 g		淡色みそ	9.75 g		
	てんぷら油	5 g		水	39 g		サラダ油	0.65 g		粉末だし	0.65 g		
	はるぎめ	7.8 g		もやし	45.5 g		ワイン(赤)	1.3 g		水	162.5 g		
	きゅうり	26 g		きゅうり	13 g	麦豆	水	97.5 g	麦豆	ざわら切り身	1切		
	コーン	13 g	豆鶏	鶏ささみ	13 g		コーンコロッケ	1 g		和風ゆずしょうゆドレッシング	5 g		
	麦豆	しょうゆ(薄口)	4.29 g	麦豆	穀物酢	3.25 g		てんぷら油	5 g		キャベツ	39 g	
		穀物酢	4.55 g		麦豆	しょうゆ(薄口)	2.6 g		白菜	58.5 g	豆	枝豆	6.5 g
		上白糖	2.34 g			上白糖	1.56 g		人参	6.5 g	鶏	チキンウインナー	6.5 g
		ごま油	1.04 g	ご	ごま油	0.39 g		枝豆	6.5 g	ご	すりごま	1.95 g	
	麦豆鶏豚ご	中華スープの素	0.13 g	ご	すりごま	1.56 g	麦豆	青じそドレッシング	13 g	豆	ノンエッグマヨネーズ	2.6 g	
					ふりかけ(おかか)	1 g					上白糖	2.6 g	
					ヨーグルト(プレーン)	1 g					麦豆	しょうゆ(薄口)	2.6 g
											豆	穀物酢	2.6 g
												だいだいの豆乳パバロア	1 g
市教委が決定した除去食対象者向け			ヨーグルト ↓ さつま芋と栗のタルトに変更 (大豆を含む)										

麦:小麦 卵:卵 乳:乳 蕎:そば ビ:落花生 上:えび 蟹:かに 鮑:あわび 効:いか ら:いくら 乳:オレンジ キ:キウイフルーツ 牛:牛肉 く:くるみ 鮭:さけ 鯖:さば 豆:大豆
鶏:鶏肉 豚:豚肉 上:もも 芋:やまいも リ:りんご ゼ:ゼラチン バ:バナナ ご:ごま カ:カシューナッツ ア:アーモンド マ:マカダミナッツ

ア レ ル ギ ー 食 品 使 用 予 定 献 立 表 (令和8年1月9日～令和8年1月30日)

献立ブロック (中学生)

1月22日(木)			1月23日(金)			1月26日(月)			1月27日(火)		
コッペパン のむヨーグルト 中華スープ ピーマン炒め ひじきと大根のナムル いちごとりんごのミックスジャム			御飯 牛乳 白菜の和風スープ いわしのおかか煮 ごぼうとお豆のサラダ			御飯 牛乳 かす汁 ポークミンチカツ ブロッコリーのおかか和え			御飯 牛乳 わかめスープ かんぱちそばろのドライカレー ポテトサラダ		
食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量	
麦 コッペパン	1 こ		米 米	1 食		米 米	1 食		米 米	1 食	
乳 ジョア・マスカット	1 本		乳 牛乳	1 本		乳 牛乳	1 本		乳 牛乳	1 本	
鶏豚 肉だんご	32.5 g		豆 白菜	32.5 g		豚 豚肉スライス	19.5 g		鶏 カットわかめ	0.78 g	
玉ねぎ	39 g		人参	13 g		豆 油揚げ	5.2 g		鶏 鶏肉むね皮つき	26 g	
人参	13 g		ミニ厚揚げ	15.6 g		大根	19.5 g		人参	19.5 g	
ほうれん草	6.5 g		干ししいたけ	0.39 g		ちくわ	6.5 g		えのきたけ	13 g	
麦豆 しょうゆ(薄口)	3.9 g		もやし	13 g		つきこんにゃく	19.5 g		もやし	26 g	
麦豆鶏豚ご 中華スープの素	1.3 g		根深ねぎ	3.9 g		人参	13 g		麦豆鶏豚ご 中華スープの素	1.3 g	
水	169 g		料理酒	6.5 g		根深ねぎ	3.9 g		麦豆 しょうゆ(薄口)	3.9 g	
豚 ビニラン	10.79 g		麦豆 しょうゆ(薄口)	3.25 g		豆 淡色みそ	9.1 g		水	169 g	
豚 豚肉スライス	10.79 g		食塩	0.52 g		豆 酒粕	7.8 g		豚 豚ももひき肉	26 g	
人参	8.71 g		粉末だし	0.52 g		粉末だし	0.65 g		かんぱちそばろ	13 g	
玉ねぎ	17.29 g		水	162.5 g		水	162.5 g		人参	13 g	
もやし	8.71 g		麦豆 いわしのおかか煮	1 こ		麦豆豚 ポークミンチカツ	1 こ		玉ねぎ	45.5 g	
根深ねぎ	2.21 g		ごぼう	26 g		てんぷら油	6 g		グリーンピース	3.9 g	
干ししいたけ	0.39 g		きゅうり	19.5 g		ブロッコリー	52 g		食塩	0.26 g	
おろし生姜	0.22 g		ミックスビーンズ	6.5 g		人参	6.5 g		白こしょう	0.03 g	
食塩	0.13 g		ノンエッグマヨネーズ	3.9 g		コーン	6.5 g		おろしにんにく	0.39 g	
麦豆 しょうゆ(薄口)	1.95 g		麦豆 しょうゆ(薄口)	1.95 g		かつおぶし	1.3 g		カレー粉	0.52 g	
白こしょう	0.01 g		穀物酢	1.3 g		上白糖	1.04 g		トマトケチャップ	3.12 g	
サラダ油	0.26 g		上白糖	2.6 g		麦豆 しょうゆ(薄口)	2.6 g		ウスターソース	3.12 g	
ごま油	0.13 g								り とんかつソース	1.56 g	
料理酒	0.39 g								麦豆 しょうゆ(濃口)	0.65 g	
干しひじき	0.39 g								ワイン(赤)	0.65 g	
大根	48.1 g								サラダ油	0.26 g	
枝豆	11.7 g								片栗粉	0.65 g	
麦豆 しょうゆ(薄口)	1.56 g								じゃがいも	32.5 g	
ごま油	1.43 g								豆 ツナフレーク	6.5 g	
いりごま	0.78 g								玉ねぎ	13 g	
食塩	0.2 g								きゅうり	13 g	
り いちごとりんごのミックスジャム	1 こ								豆 ノンエッグマヨネーズ	9.1 g	
									牛豆 コンソメ	0.33 g	
									麦豆 しょうゆ(薄口)	0.39 g	
									黒こしょう	0.01 g	
市教委が決定した除去食対象者向け											

麦:小麦 卵:卵 乳:乳 蕎:そば ビ:落花生 上:えび 蟹:かに 鮑:あわび ｲ:いか ら:いくら ｵ:オレンジ キ:キウイフルーツ 牛:牛肉 ｸ:くるみ 鮭:さけ 鯖:さば 豆:大豆
 鶏:鶏肉 豚:豚肉 ｴ:もも 芋:やまいも リ:りんご ｾ:ゼラチン ﾊﾞ:バナナ ｺ:ごま カ:カシューナッツ ア:アーモンド ｴｶ:ﾏｶﾞﾐﾅｯﾂ

ア レ ル ギ ー 食 品 使 用 予 定 献 立 表 (令和8年1月9日～令和8年1月30日)

献立ブロック (中学生)

1月28日(水)			1月29日(木)			1月30日(金)					
御飯 牛乳 トックスープ ヤンニョムチキン 小松菜ともやしのナムル			黒糖パン 牛乳 キャベツのコンソメスープ トマサバナポリタン ブロッコリーのサラダ			御飯 牛乳 さつまいもの味噌汁 かぼちゃひき肉フライ 卵の花炒め					
食品名			食品名			食品名			食品名		
乳牛 麦豆鶏豚ご 麦豆 鶏 麦豆 豆 麦豆 麦豆 麦豆 麦豆 麦豆 麦豆 麦豆 麦豆 麦豆	米	1食	麦	コッペパン	1こ	乳	米	1食			
	牛乳	1本	麦	黒糖	8.58g	乳	牛乳	1本			
	牛肉シヨルダー	13g	鶏	牛乳	1本		さつまいも	39g			
	人参	19.5g	鶏	チキンウインナー	13g		玉ねぎ	26g			
	玉ねぎ	32.5g		キャベツ	32.5g		人参	19.5g			
	干ししいたけ	0.65g		人参	13g		ちくわ	6.5g			
	根深ねぎ	3.9g		玉ねぎ	45.5g		カットわかめ	0.39g			
	トック	19.5g		サラダ油	0.39g		淡色みそ	9.75g			
	中華スープの素	1.3g	牛豆	コンソメ	1.3g		粉末だし	0.65g			
	しょうゆ(薄口)	3.25g	麦豆	しょうゆ(薄口)	2.6g		水	169g			
	食塩	0.13g		水	156g	麦豆豚り	かぼちゃフライ	1こ			
	サラダ油	0.26g	麦	スパゲティ	22.1g		てんぷら油	6g			
	水	162.5g	鶏	さばの水煮	6.5g		おから	13g			
	鶏肉むね皮つき	71.5g		玉ねぎ	26g		鶏肉むね皮つき	13g			
	食塩	0.26g		人参	13g		人参	6.5g			
白こしょう	0.05g		パセリ(乾燥)	0.01g		ごぼう	6.5g				
片栗粉	3.9g		食塩	0.13g		つきこんにゃく	6.5g				
米粉	2.6g		白こしょう	0.03g		油揚げ	2.6g				
てんぷら油	6g		おろしにんにく	0.13g		根深ねぎ	3.9g				
おろしにんにく	0.04g		トマトケチャップ	10.4g		上白糖	2.6g				
上白糖	1.69g		中濃ソース	2.6g		しょうゆ(薄口)	2.6g				
しょうゆ(濃口)	3.38g		サラダ油	0.26g		みりん	0.65g				
トマトケチャップ	6.89g		ブロッコリー	52g		粉末だし	0.65g				
コチュジャン	0.52g		コーン	19.5g		サラダ油	0.39g				
小松菜	45.5g		しょうゆ(薄口)	0.65g		水	15.6g				
もやし	23.4g		麦豆ご	ごまドレッシング	13g						
しょうゆ(薄口)	1.56g										
ごま油	0.65g										
いりごま	0.65g										
食塩	0.2g										
市教委が決定した除去食対象者向け											

麦:小麦 卵:卵 乳:乳 蕎:そば ビ:落花生 上:えび 蟹:かに 鮑:あわび 肉:いか ら:いくら 柑:オレンジ キ:キウイフルーツ 牛:牛肉 く:くるみ 鮭:さけ 鯖:さば 豆:大豆
鶏:鶏肉 豚:豚肉 上:もも 芋:やまいも リ:りんご ゼ:ゼラチン バ:バナナ ご:ごま カ:カシューナッツ ア:アーモンド マ:マカダミアナッツ