

令和5年度 1月分献立【学校】

日	献立名	使用食品名
18 木	牛乳 わかめうどん	ゆでうどん（小麦粉 食塩） 乾燥わかめ 鶏もも肉 人参 油揚げ（大豆 凝固剤（塩化マグネシウム、硫酸カルシウム） 消泡剤（グリセリン脂肪酸エステル、炭酸カルシウム、レシチン（大豆由来）） えのき茸水煮 醤油（脱脂加工大豆 小麦 食塩 大豆 アルコール） 減塩醤油（小麦 脱脂加工大豆 食塩 大豆 アルコール 酸味料） みりん風調味料（水あめ 醸造調味料（米・米麴・食塩・アルコール）酸味料） かつお節調味液（風味原料（かつお節エキス いわし節エキス かつおエキス こんぶエキス）たん白加水分解物 食塩 魚醤 砂糖 酵母エキス 増粘剤（キサンタンガム）） 昆布だし（水飴 昆布エキス 食塩 昆布 発酵調味料 酵母エキス 酒精） 砂糖
	プチ肉まん（小1中2）	皮（小麦粉 砂糖 ラード イースト 植物油脂 大豆粉 食塩） 豚肉 野菜（たまねぎ ねぎ しょうが） 豚脂 しいたけ しょうゆ 粒状植物性たん白 植物油脂 でん粉 おろししょうが 砂糖 食塩 老酒 膨張剤 調味料（アミノ酸） 乳化剤 着色料（紅麴ラック） 一部に小麦・ごま・大豆・豚肉を含む
	野菜炒め	人参 筍水煮 ピーマン 焼き豚（豚肉 砂糖 ミートミックス（リン酸塩 Na 調味料（アミノ酸等）発色剤（硝酸 K 亜硝酸 Na）増粘多糖類）酸化防止剤（エルビット）みりん 味の素 食塩 水飴 醤油 カaramel） 塩だれ（水あめ 醤油 食塩 植物油脂 にんにく 香辛料 調味料（アミノ酸等） 酸化防止剤（ビタミン C） 酸味料 増粘剤（キサンタンガム） ビタミン B1 一部に小麦・ごま・ゼラチン・大豆を含む） こめ油 澱粉 料理酒（醸造調味料（米・米麴・食塩） 酒精 食塩 酸味料） 食塩
	ソファールプレーン	脱脂粉乳（乳） クリーム（乳） ぶどう糖果糖液糖 砂糖 全粉乳（乳） ゼラチン 寒天 香料
19 金	ごはん	精白米 強化米（白米 食用油脂（なたね パーム）でんぷん 砂糖 米ぬかろう ビタミン B1 クエン酸 乳化剤 糊料（アカシア）ビタミン B2）
	牛乳 すまし汁	筍水煮 高野豆腐（大豆 豆腐用凝固剤 膨軟剤 消泡剤） ほうれん草 せん切り人参 昆布だし（水飴 昆布エキス 食塩 昆布 発酵調味料 酵母エキス 酒精） 醤油（脱脂加工大豆 小麦 食塩 大豆 アルコール） 食塩 かつお節調味液（風味原料（かつお節エキス いわし節エキス かつおエキス こんぶエキス）たん白加水分解物 食塩 魚醤 砂糖 酵母エキス 増粘剤（キサンタンガム）） 砂糖 料理酒（醸造調味料（米・米麴・食塩） 酒精 食塩 酸味料）
	えびしゅうまい（小2中3）	玉ねぎ いとよりさいすり身 えび 豚脂 つなぎ（パン粉、粉末状植物性たん白） 砂糖 食塩 チキンスープ 発酵調味料 醤油 魚介エキス 皮（小麦粉、食塩） 加工デンプン ピロリン酸第二鉄（一部にえび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉を含む）
	三色そばろ丼	豚ひき肉 人参 グリンピース いり卵（液卵 植物油脂 乾燥卵白 かつお節エキス でん粉発酵調味料 こんぶだし 食塩 醤油 トレハロース 増粘多糖類 カロチノイド色素 一部に卵・小麦・大豆を含む） 醤油（脱脂加工大豆 小麦 食塩 大豆 アルコール） 減塩醤油（小麦 脱脂加工大豆 食塩 大豆 アルコール 酸味料） おろし生姜（しょうが 酸化防止剤（ビタミン C） 増粘多糖類 着色料（ウコン）） 砂糖 みりん風調味料（水あめ 醸造調味料（米・米麴・食塩・アルコール）酸味料） 料理酒（醸造調味料（米・米麴・食塩） 酒精 食塩 酸味料） こめ油

22 月	ごはん 牛乳 豚汁 いわしの梅煮 切干大根の炒め煮	精白米 強化米（白米 食用油脂（なたね パーム）でんぷん 砂糖 米ぬかろう ビタミンB1 クエン酸 乳化剤 糊料（アカシア）ビタミンB2） 豚ばら肉 豚もも肉 じゃがいも 糸こんにゃく（こんにゃく粉 水酸化カルシウム） ねぎ 人参 豆腐（大豆 食塩 凝固剤（塩化マグネシウム、硫酸カルシウム、グルコノデルタラクトン）消泡剤（グリセリン脂肪酸エステル、炭酸カルシウム、レシチン（大豆由来）） かつお節調味料顆粒（食塩 砂糖 風味原料（かつお節粉末 かつおエキス）酵母エキス でん粉 調味料（アミノ酸等）） 素材力かつおだし（風味原料（かつお節粉末 かつお節エキス粉末 かつおエキス粉末 昆布粉末）でん粉分解物 酵母エキス粉末 麦芽糖） 道産無添加味噌（大豆 米 食塩） 無添加減塩味噌（米 大豆 食塩） いわし タレ（糖類（砂糖 水あめ）醤油 梅酢 発酵調味料 でん粉 梅肉ペースト かつお削りぶし こんぶだし）増粘剤（キサンタンガム）着色料（紅麴 シソ色素）一部に小麦・大豆を含む 切り干し大根 焼き竹輪（魚肉 植物たん白（小麦、大豆）でん粉（馬鈴薯）食塩 ぶどう糖 砂糖 植物油（大豆）豚脂 発酵調味液 醸造酢 加工でん粉 調味料（アミノ酸等）ソルビトール pH調整剤 V.C 増粘多糖類） 枝豆 人参 醤油（脱脂加工大豆 小麦 食塩 大豆 アルコール） みりん風調味料（水あめ 醸造調味料（米・米麴・食塩・アルコール）酸味料） 砂糖 こめ油
23 火	クロパン 牛乳 コンソメスープ とうきびグラタン じゃがいものミートソース煮	小麦粉 食塩 イースト 脱脂粉乳 ショートニング 無塩マーガリン 鶏卵 黒砂糖 ウインナー（豚肉 食塩 リン酸塩（Na）調味料（アミノ酸）発色剤（硝酸K 亜硝酸Na）増粘多糖類 酸化防止剤（エルビット） 砂糖 でん粉 ペッパー ガーリック）きゃべつ 冷凍人参 ホールコーン コンソメ（食塩 砂糖 乳糖 食用加工油脂 醤油 チキンエキス調味料 酵母エキス 香辛料 オニオンエキス 調味料（アミノ酸等）カラメル色素 酸味料 一部に小麦、乳成分、大豆、鶏肉を含む） 食塩 ショートニング 乾燥マッシュポテト スイートコーン 米粉 おから（大豆） コーンパウダー 豆乳（大豆） 粉末水あめ 水溶性食物繊維 砂糖 ソデーオニオン 食塩 粉末状植物性たん白（大豆） 酵母エキス 加工デンプン 増粘剤（加工デンプン 増粘多糖類） 炭酸Ca ビロリン酸第二鉄 乳化剤 安定剤（キサンタンガム） じゃがいも 玉ねぎ さやいんげん 豚ひき肉 大豆ミート（大豆 クエン酸鉄） ケチャップ（トマト 糖類（砂糖・ぶどう糖果糖液糖 砂糖）醸造酢 食塩 玉ねぎ 香辛料）中濃ソース（野菜・果実（トマト りんご）糖類（果糖ぶどう糖液糖 砂糖）醸造酢 食塩 香辛料 増粘剤（加工でん粉）調味料（アミノ酸）カラメル色素 一部にりんごを含む） 砂糖 こしょう白 乾燥パセリ こめ油
24 水	ごはん 牛乳 豆腐とわかめの味噌汁 姫ほっけの一夜干し （小2中3） ふきの炒め煮	精白米 強化米（白米 食用油脂（なたね パーム）でんぷん 砂糖 米ぬかろう ビタミンB1 クエン酸 乳化剤 糊料（アカシア）ビタミンB2） 豆腐（大豆 食塩 凝固剤（塩化マグネシウム、硫酸カルシウム、グルコノデルタラクトン）消泡剤（グリセリン脂肪酸エステル、炭酸カルシウム、レシチン（大豆由来））） 乾燥わかめ ねぎ かつお節調味料顆粒（食塩 砂糖 風味原料（かつお節粉末 かつおエキス）酵母エキス でん粉 調味料（アミノ酸等）） 素材力かつおだし（風味原料（かつお節粉末 かつお節エキス粉末 かつおエキス粉末 昆布粉末）でん粉分解物 酵母エキス粉末 麦芽糖） 道産無添加味噌（大豆 米 食塩） 無添加減塩味噌（米 大豆 食塩） ほっけ 塩 グルタミン酸Na リンゴ酸ソルト ふき水煮 鶏もも肉 人参 筍水煮 砂糖 醤油（脱脂加工大豆 小麦 食塩 大豆 アルコール） 減塩醤油（小麦 脱脂加工大豆 食塩 大豆 アルコール 酸味料） こめ油 いりごま白 みりん風調味料（水あめ 醸造調味料（米・米麴・食塩・アルコール）酸味料）

25 木	牛乳 味噌ラーメン たこ焼き（小2中3） 炒めナムル （中のみ）米粉のカップケーキ	ゆでラーメン（小麦粉 食塩 かんすい 酒精 クチナシ色素）豚もも肉 玉ねぎ ホールコーン もやし 白菜 合わせ本仕込み味噌（味噌 醤油 野菜（玉ねぎ にんにく）砂糖 ポークエキス 植物油 食塩 異性化液糖 豚肉 豚脂 ごま 香辛料 ガーリックエキス チキンパウダー 調味料（アミノ酸等） 香辛料抽出物 香料 一部に小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・ごまを含む）無添加減塩味噌（米 大豆 食塩） たこ焼き（野菜（きゃべつ ねぎ）たこ 小麦粉 植物油 全卵 砂糖 紅しょうが 食塩 かつお節粉末 米粉 こんぶエキス でん粉 かつおエキス デキストリン こんぶ粉末 乳たん白 たん白加水分解物 加工油脂 加工でん粉 調味料（アミノ酸等）ベーキングパウダー 増粘剤（キサンタン）紅麴色素 炭酸 Na 一部に小麦・卵・乳成分・大豆を含む）こめ油 チンゲン菜 せん切り人参 切り干し大根 ナムルドレッシング（醸造酢 糖類（果糖ぶどう糖液糖 砂糖）食用植物油（ごま）たん白加水分解物（大豆 鶏肉 豚肉）醤油（小麦 大豆）食塩 香味食用油 にんにく ごま こんぶエキスパウダー こしょう 調味料（アミノ酸等）酒精 増粘剤（キサンタンガム））ごま油 豆乳 米粉 糖類（砂糖 水あめ） 植物油 ショートニング 還元水あめ 大豆粉 デキストリン りんごピューレ メープルシロップ 加工デンプン 粗製海水塩化マグネシウム 乳化剤 炭酸 Ca 膨張剤 着色料（カラメル クチナシ） 増粘剤（加工デンプン 増粘多糖類） 香料 酸味料 安定剤（グァーガム） ピロリン酸鉄 乳酸 Ca 一部に大豆・りんごを含む
26 金	ごはん 牛乳 ほたてカレー きのこことベーコンのソテー カットりんご	精白米 強化米（白米 食用油脂（なたね パーム）でんぷん 砂糖 米ぬかろう ビタミンB1 クエン酸 乳化剤 糊料（アカシア）ビタミンB2） ほたて貝柱 じゃがいも 玉ねぎ 人参 牛乳 給食用カレーフレーク（小麦粉 食用油脂（パーム油 なたね油）砂糖 でん粉 食塩 カレー粉 デキストリン さつまいもパウダー 酵母エキスパウダー 白菜エキスパウダー 香辛料 ローストキャベツパウダー ローストオニオンパウダー カラメル色素 一部に小麦を含む）コーンポタージュエース（スイートコーンパウダー デキストリン 食用精製加工油脂 馬鈴しょでん粉 小麦粉（小麦）食塩 脱脂粉乳（乳）粉末動物油脂（豚肉）ぶどう糖 小麦たん白発酵調味料（小麦）砂糖 乳糖（乳）全粉乳（乳）チキンコンソメパウダー（鶏肉）チーズ（乳）ほたてエキスパウダー 乳等を主要原料とする食品（乳）香辛料 調味料（アミノ酸等）香料（乳）増粘剤（グァーガム））こめ油 おろしにんにく チャツネ（糖類（水飴、ブドウ糖、砂糖）りんご加工品 テーツピューレ 醸造酢 香辛料 にんにくペースト 食塩 酸味料）ケチャップ（トマト 糖類（砂糖・ぶどう糖果糖液糖 砂糖）醸造酢 食塩 玉ねぎ 香辛料）中濃ソース（野菜・果実（トマト りんご）糖類（果糖ぶどう糖液糖 砂糖）醸造酢 食塩 香辛料 増粘剤（加工でん粉）調味料（アミノ酸）カラメル色素 一部にりんごを含む） 冷凍エリンギ さやいんげん ベーコン（豚肉 精製塩 リン酸塩（Na）調味料（アミノ酸等）発色剤（硝酸 K 亜硝酸 Na）増粘多糖類 砂糖 酸化防止剤（エルビット）こしょう ガーリック）こめ油 醤油（脱脂加工大豆 小麦 食塩 大豆 アルコール）食塩こしょう白 りんご
29 月	ごはん 牛乳 なめこの味噌汁 さばの塩焼き 宗谷牛肉じゃが	精白米 強化米（白米 食用油脂（なたね パーム）でんぷん 砂糖 米ぬかろう ビタミンB1 クエン酸 乳化剤 糊料（アカシア）ビタミンB2） なめこ水煮 豆腐（大豆 食塩 凝固剤（塩化マグネシウム、硫酸カルシウム、グルコノデルタラクトン）消泡剤（グリセリン脂肪酸エステル、炭酸カルシウム、レシチン（大豆由来）））乾燥大根葉（大根葉 ぶどう糖）かつお節調味料顆粒（食塩 砂糖 風味原料（かつお節粉末 かつおエキス）酵母エキス でん粉 調味料（アミノ酸等））素材力かつおだし（風味原料（かつお節粉末 かつお節エキス粉末 かつおエキス粉末 昆布粉末）でん粉分解物 酵母エキス粉末 麦芽糖）道産無添加味噌（大豆 米 食塩）無添加減塩味噌（米 大豆 食塩） さば 食塩 じゃがいも 牛肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 筍水煮 こめ油 おろし生姜（しょうが 酸化防止剤（ビタミンC） 増粘多糖類 着色料（ウコン））砂糖 料理酒（醸造調味料（米・米麴・食塩） 酒精 食塩 酸味料）醤油（脱脂加工大豆 小麦 食塩 大豆 アルコール）減塩醤油（小麦 脱脂加工大豆 食塩 大豆 アルコール 酸味料）宗谷の塩

30 火	クロワッサン 牛乳 クリームシチュー ベーコンエッグ（小1中2） ほうれん草のソテー	（成分表取り寄せ中） さつまいも 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 乾燥パセリ 牛乳 ベシヤメルソース（乳製品（脱脂粉乳 ホエイパウダー 全粉乳 チーズ バター）粉末植物油脂 小麦粉 たん白加水分解物（小麦 大豆）小麦たん白発酵調味料 砂糖 デキストリン（乳 大豆）食塩 酵母エキスパウダー オニオンパウダー ほたてエキスパウダー） ホワイトソースベース（粉末油脂（乳）デキストリン 粉乳（乳） 高アミロースコーンスターチ 難消化性デキストリン アルファ化でんぷん たん白加水分解物（鶏肉）ホタテエキス粉末 食塩 香辛料 香料（乳）） コンソメ（食塩 砂糖 乳糖 食用加工油脂 醤油 チキンエキス調味料 酵母エキス 香辛料 オニオンエキス 調味料（アミノ酸等）カラメル色素 酸味料 一部に小麦、乳成分、大豆、鶏肉を含む） 食塩 こしょう白 バター（生乳 食塩） ＜卵＞液全卵 でん粉 砂糖 植物油 みりん 醤油 食塩 かつおエキス pH調整剤 調味料（アミノ酸等） ＜ベーコン＞豚肉 食塩 粉末状植物性たん白 砂糖 乳糖 調味料（アミノ酸） リン酸塩（Na） 発色剤（亜硝酸 Na） ほうれん草 人参 ぶなしめじ水煮 こめ油 食塩 こしょう白
31 水	ごはん 牛乳 厚揚げの味噌汁 若鶏のごま照り焼き 豚肉とごぼうの味噌炒め	精白米 強化米（白米 食用油脂（なたね パーム）でんぷん 砂糖 米ぬかろう ビタミンB1 クエン酸 乳化剤 糊料（アカシア）ビタミンB2） 生揚げ（大豆 食塩 凝固剤（塩化マグネシウム、硫酸カルシウム、グルコノデルタラクトン）消泡剤（グリセリン脂肪酸エステル、炭酸カルシウム、レシチン（大豆由来））） 乾燥わかめ ねぎ かつお節調味料顆粒（食塩 砂糖 風味原料（かつお節粉末 かつおエキス）酵母エキス でん粉 調味料（アミノ酸等）） 素材力かつおだし（風味原料（かつお節粉末 かつお節エキス粉末 かつおエキス粉末 昆布粉末）でん粉分解物 酵母エキス粉末 麦芽糖） 道産無添加味噌（大豆 米 食塩） 無添加減塩味噌（米 大豆 食塩） 鶏肉 つなぎ（パン粉、粉末状植物性たん白） 植物油脂 ごま しょうゆ 砂糖 パン粉 ぶどう糖 発酵調味料 チキンエキス 食塩 粉末がらスープ 魚介エキス 酵母エキス たれ（しょうゆ、砂糖、発酵調味料） 増粘剤（加工デンプン）重曹 香料 カロチノイド色素 一部に小麦、乳成分、ごま、大豆、鶏肉、豚肉を含む） 豚もも肉 せん切りごぼう 人参 糸こんにゃく（こんにゃく粉 水酸化カルシウム） さやいんげん 道産無添加味噌（大豆 米 食塩） 醤油（脱脂加工大豆 小麦 食塩 大豆 アルコール） 砂糖 みりん風調味料（水あめ 醸造調味料（米・米麴・食塩・アルコール）酸味料） おろし生姜（しょうが 酸化防止剤（ビタミンC） 増粘多糖類 着色料（ウコン）） こめ油