

22	水			ごはん	○ ○	じんだじる	厚揚げ、だいこん、 にんじん 、しめじ、長ねぎ、豆乳、みそ、かつお節、酒、しょうゆ	642	743	
						あじのしおこうじやき	まあじ、米こうじ、食塩、酒精、砂糖、みりん			
						ゆうぜんごはんのぐ	豚肉、ねしょうが、 にんじん 、短冊卵、米油、酒、みりん、三温糖、しょうゆ、塩			
23	木			ちゅうかめん	○ ○	わふうしょうゆラーメン	とり肉、 にんじん 、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、長ねぎ、なると、にんにく、ねしょうが、たまねぎ、とりがら、かつお節、塩、しょうゆ、こしょう、米油	618	788	
						はるまき	春巻き(豚肉、小麦粉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、油脂加工品、粉末水あめ、ラード、でん粉、春雨、ショートニング、植物油、香味油、しいたけエキスパウダー、大豆粉、ポークエキス、砂糖、コーンフラワー、食塩、酵母エキス、しょうがペースト、亜鉛含有酵母、酵母エキスパウダー、たん白加水分解物、香辛料、加工でん粉、ピロリン酸鉄)、米油			
						ちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい			
24	金			ごはん	○ ○	すいとん	すいとん(小麦粉、食塩、加工でんぷん)、厚揚げ、しめじ、 にんじん 、ごぼう、長ねぎ、かつお節、みりん、しょうゆ、塩	612	714	
						ますのしおやき	ます、塩、しょうゆ			
						小学校:はくさいのごまいため	はくさい、 にんじん 、こんにゃく、生ちくわ、もやし、ごま油、三温糖、しょうゆ、みりん、いりごま、			
★	27	月			ごはん	○ ○	はるさめスープ	とり肉、もやし、とうもろこし、にんじん、緑豆春雨、長ねぎ、ねしょうが、にら、とりがら、こしょう、塩、しょうゆ	633	701
							ガパオライス	豚肉、米油、にんにく、ねしょうが、 にんじん 、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、酒、しょうゆ、みりん、三温糖、オイスターソース、ナンプラー、ごま油、塩、バジル		
							こめこまカロニのスープ	とり肉、 にんじん 、たまねぎ、もやし、とうもろこし、米粉マカロニ、パセリ、米油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩		
28	火			しよくパン	○ ○	ポテトコロッケ	ポテトコロッケ(じゃがいも、玉葱、砂糖、醤油、食塩、ワイン、食用大豆油、コショウ、パン粉、バターミックス、イーストフード・ビタミンC、増粘剤)、米油、小学校:中濃ソース	600	753	
						小学校:ハムとキャベツのソテー	ロースハム、 にんじん 、キャベツ、たまねぎ、米油、こしょう、塩、しょうゆ			
						中学校:ハムとキャベツのサラダ	ロースハム、 にんじん 、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、米油、こしょう、塩、穀物酢、しょうゆ、上白糖			
						中学校:ちゅうのうソース	トマト、プルーン、りんご、レモン、にんじん、たまねぎ、醸造酢、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、食塩、でん粉、酵母エキス、香辛料			
						しよくパン	小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC			
★	29	水			ごはん	○ ○	ひきにくカレー	豚肉、カレー粉、しょうゆ、三温糖、たまねぎ、 にんじん 、じゃがいも、たまねぎ、ねしょうが、にんにく、米油、カレールウ、ガラムマサラ、中濃ソース、トマトケチャップ	716	811
							やきウインナー	レバーウインナー(豚肉、豚レバー、食塩、砂糖、香辛料)		
							りんご	りんご、塩		
30	木			デニッシュペストリー	○ ○	スパゲッティミートソース	スパゲッティ、豚肉、たまねぎ、 にんじん 、オリーブ油、トマト、トマトケチャップ、三温糖、こしょう、粉チーズ、赤ワイン、塩	656	789	
						スパイシーチキン	とり肉、赤ワイン、チリパウダー、にんにく、粒入りマスタード、塩、オリーブ油			
						デニッシュペストリー	小麦粉、マーガリン、上白糖、ショートニング、イースト、発酵調味料、食塩、香料製剤、乳等を主原料とする食品、米粉調整品、ビタミンC			
★	31	金			ごはん	○ ○	のっぺじる	とり肉、たけのこ、かまぼこ、 にんじん 、さといも、こんにゃく、 しいたけ 、かつお節、ごま油、しょうゆ、塩、酒、みりん、米粉、でん粉	618	713
							ほっけのいちやぼし	ほっけ、塩、しょうゆ		
							きんぴらごぼう	豚肉、ごぼう、さつま揚げ、 にんじん 、ごま油、みりん、しょうゆ、三温糖、塩、中学校:一味唐辛子		
16回	<p>○:牛乳が付きます。 小学校:小学校 中学校:中学校 の献立です。 天候不順の影響等、都合により献立及び食材料の変更をすることがありますのでご了承ください。 小学校の栄養価は3・4年生が基準になっています。 丸ごと食べられる魚は、魚卵を含む場合があります。 魚の種類によっては小骨が入っていることがあります。 小魚(ちりめんじゃこ・沖あみなど)や海藻類(わかめ・アオサなど)は、甲殻類を含む場合があります。</p>							基準栄養価	650	830
								21~32	26~41	

献立の材料(食材料)に記載されている食品の内容は、下記をご覧ください。

ロースハム	豚ロース肉、食塩、砂糖、香辛料抽出物
生ちくわ	すり身(たら)、馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、ぶどう糖、みりん、魚介エキス(はも)
焼きちくわ	魚肉(スケトウダラ、イトヨリ)、馬鈴薯澱粉、食塩、菜種油、砂糖、ぶどう糖、加工澱粉
さつま揚げ	すり身(たら、イトヨリ)、馬鈴薯でん粉、なたね油、ぶどう糖、砂糖、食塩、みりん
かまぼこ	魚肉(スケソウダラ)、加工澱粉(タピオカ)、馬鈴薯澱粉、砂糖、発酵調味料、食塩、みりん、加工油脂
短冊卵	鶏卵、かつおだし汁、でん粉(馬鈴薯)、食塩、酵母エキス、メタリン酸ナトリウム、食物油(菜種)
なると	魚肉(スケソウダラ、イトヨリ)、でん粉、砂糖、食塩、発酵調味料、トマト色素
煮込みもち	もち米粉、でん粉、こんにゃく粉
米粉マカロニ	米粉
すりおろしりんご	りんご、酸化防止剤(ビタミンC)
トウバンジャン	塩蔵唐辛子、そら豆加工品、そら豆、乾燥唐辛子、食塩、酒精、酸化防止剤(ビタミンC)
オイスターソース	かき、食塩、水あめ、しょうゆ、砂糖液糖、加工でん粉、酒精、アルコール
ナンプラー	カタクチイワシ、食塩
コチュジャン	米みそ、水あめ、麦芽エキス、米こうじ調味料、乾燥唐辛子、砂糖、食塩、酵母エキスパウダー、(一部に大豆を含む)
粒入りマスタード	醸造酢、からし、植物油、食塩、ぶどう発酵調味料、ソテーオニオン、ポークエキスパウダー、香辛料、にんにく、調味料(アミノ酸等)、香辛料抽出物
カレールウ	米粉、パーム油、デキストリン、カレー粉、砂糖、食塩、酵母エキス、トマトペースト、馬鈴薯でん粉、ココアパウダー、パンブキンパウダー、たまねぎ、にんにく、粉末米酢

市立中学校新1年生保護者様
市立小学校から中学校へ入学する生徒で、小学校の学校給食費を口座振替されている方は、引き続き同じ口座から引き落としをいたしますのでご了承ください。

《給食費について》

①納期 1月分の納期限は1月31日(金)です。口座振替の方は、1月30日(木)までに入金してください。

②還付

※月の途中で転出した場合は給食費が還付(又は減額)になることがあります。

※食物アレルギーや宗教上の理由等から、1日の給食のすべてを喫食されない場合は、献立表の内容を確認後、速やかに学校に給食不要の連絡をお願いします。

また、同様の理由で、年間を通じて給食を喫食されない場合にも、学校に給食不要の連絡をお願いします。給食費が減額になります。

※病気や事故その他の理由で長期に給食を食べないことが見込まれる場合は、学校に給食を止める連絡をお願いします。連絡のあった翌日から給食が停止になります。

給食停止期間が連続5日以上となった場合、その日数により、給食費を還付(又は減額)いたします。

※給食費は食材の購入費として使用しています。食材の発注を停止することにより給食費を還付(又は減額)いたしますので、事前の連絡が必要となる事をご確認ください。

※アレルギー性疾患等により牛乳を飲むことができない場合には、あらかじめ学校に牛乳を止める連絡をしてください。連絡を受けた翌日から牛乳購入金額相当を年度末に

還付いたします。