令和4年10月　詳細献立表（アレルギー）

北中城学校給食共同調理　(098)935-3545

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目について表示しており、●マークがつきます。

表示義務（特定原材料）7品目	その他
卵、乳、小麦、落花生（ピーナッツ）、えび、そば、かに	※　あさり・アーサ・もずく・しらす・カエリに関しては、えび・かにが混入している可能性があるので●マークがつきます。 ※　醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。 ※　詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室（給食センター）までお問い合わせください。 ※　給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。 ※　材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	こんだて		（あか） おもに体をつくる もとになる食品	（きいろ） おもにエネルギーの もとになる食品	（みどり） おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料
3	月	牛乳	ごはん		米飯		
			ポカポカスープ	絹ごし豆腐,わかめ,かつお節	ごま,ごま油,でん粉	にんじん,たまねぎ,しょうが	しょうゆ,塩,こしょう,鶏がら
			ごぼうのチンジャオロース	牛肉,豚肉	さとう,でん粉,ごま油	ごぼう,ピーマン,赤ピーマン,にんじん,たけのこ	しょうゆ,本みりん,酒,おろしにんにく,おろししょうが,塩,トウバンジャン,オイスターソース（かきエキス）
			珍珠丸子	豚肉,鶏肉	ごま油,でん粉,もち米	たまねぎ,にんじん,にら,しょうが	おろしにんにく,からし,酒,塩,こしょう,しょうゆ
4	火	牛乳	ごはん		米飯		
			魚のゆずみそ焼き	さば,赤みそ,白みそ	さとう	ゆず	本みりん
			ひじき炒め	ひじき,豚肉,ちきあぎ,油揚げ,大豆,かつお節	さとう,キャノーラ油	こんにゃく,にんじん,れんこん,にら	しょうゆ,本みりん,塩
			すまし汁	わかめ,絹ごし豆腐,かつお節		とうがん,こまつな,にんじん,えのきたけ	しょうゆ,塩,だし昆布
5	水	牛乳	なかよしパン		●なかよしパン（小麦、乳）		
			チキンのマーマレード焼き	鶏肉	マーマレード		しょうゆ,白ワイン,塩,こしょう
			かぼちゃスープ	鶏肉,●脱脂粉乳,●生クリーム（乳）	じゃがいも,●小麦粉,キャノーラ油	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,パセリ	●ホワイトルウ（小麦、乳）,塩,おろしにんにく,こしょう,鶏がら
			アーモンドサラダ		アーモンド,ノンエッグマヨネーズ,さとう	ブロッコリー,カリフラワー,きゅうり,にんじん,コーン,シークヮーサー果汁	粒入りマスタード,塩,こしょう
6	木	牛乳	アーサ入り炊き込みごはん	●アーサ,鶏肉,●チリメン	米,おし麦,ごま,キャノーラ油	ごぼう,にんじん,あお豆,しいたけ	しょうゆ,塩,酒,本みりん,チキンブイヨン
			豆腐のみぞれあんかけ	豆腐,糸けずり,かつお節	でん粉,キャノーラ油,さとう	だいこん,ねぎ,しょうが	しょうゆ,本みりん,塩
			みそ汁	油揚げ,麦みそ,白みそ,かつお節	じゃがいも,さつまいも	にんじん,長ねぎ,こんにゃく	
			くだもの			みかん（予定）	
7	金	牛乳	なすのミートスパゲティ	豚肉,鶏肉,大豆	●スパゲッティ（小麦）,さとう,キャノーラ油	なす,たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム	おろしにんにく,ケチャップ,トマトピューレー,ウスターソース,塩,こしょう
			ブロッコリーソテー	ハム	キャノーラ油	ブロッコリー,キャベツ,にんじん,コーン	おろしにんにく,塩,こしょう
			ブルーベリーケーキ	●卵,●牛乳	●小麦粉（小麦）,さとう,●バター（乳）	ブルーベリー,レモン,レーズン	ベーキングパウダー
11	火	牛乳	ごはん		米飯		
			豚ニラもやし炒め	豚肉,厚揚げ	キャノーラ油,ごま油	もやし,キャベツ,にら,にんじん,たまねぎ	おろしにんにく,しょうゆ,本みりん,塩,こしょう
			春雨スープ	鶏肉,かつお節	はるさめ,ごま油	にんじん,こまつな,コーン,きくらげ,しいたけ	しょうゆ,酒,塩,鶏がら
			大学芋		さつまいも,大豆油,さとう,ごま		しょうゆ,本みりん
12	水	牛乳	ごはん		米飯		
			肉じゃが	豚肉,かつお節	じゃがいも,キャノーラ油,さとう	たまねぎ,にんじん,いんげん,しょうが,糸こんにゃく	しょうゆ,酒,塩,本みりん
			まめまめみそ汁	豆腐,油揚げ,豆乳,赤みそ,白みそ,かつお節		にんじん,だいこん,ぶなしめじ,長ねぎ	
			くだもの			オレンジ（予定）	
13	木	牛乳	ごはん		米飯		
			鶏肉のにんにく焼き	鶏肉			塩,こしょう,おろしにんにく
			人参シリシリー	ツナ,●卵	キャノーラ油	にんじん,たまねぎ,にら	塩,しょうゆ
			シカムドゥチ	豚肉,カステラかまぼこ,かつお節		とうがん,ねぎ,しいたけ,こんにゃく	塩,しょうゆ,本みりん,酒,豚骨
14	金	牛乳	さつま芋入り炊き込みご飯	鶏肉,油揚げ	米,さつまいも,キャノーラ油	にんじん,しいたけ,あお豆	しょうゆ,ポークブイヨン,塩
			小魚のから揚げ	小いわし	でん粉,大豆油		塩,こしょう
			すいとん	鶏肉,かつお節	●すいとん（小麦）	だいこん,にんじん,ごぼう,こまつな	しょうゆ,酒,塩,だし昆布
17	月	牛乳	ごはん		米飯		
			マーボー春雨	豚肉,赤みそ,赤だし	はるさめ,さとう,でん粉,キャノーラ油,ごま油	たけのこ,にんじん,たまねぎ,にら,しいたけ,しょうが	おろしにんにく,●テンメンジャン（小麦）,しょうゆ,トウバンジャン,塩,チキンブイヨン
			キムチ和え	糸けずり	さとう	だいこん,きゅうり,はくさい,もやし	●キムチの素（小麦）,しょうゆ
			黒糖ビーンズ	大豆	黒糖,さとう		
18	火	牛乳	野菜そば	豚肉,かまぼこ,かつお節	●沖縄そば（小麦）	キャベツ,にんじん,もやし,きくらげ,ねぎ,しょうが	しょうゆ,本みりん,酒,塩,豚骨
			パパイヤの甘酢和え	とりささみ	さとう	パパイヤ,きゅうり,にんじん,黄ピーマン,シークヮーサー果汁	酢,しょうゆ
			カステラ	●卵,●牛乳	●小麦粉,●バター（乳）,さとう,アーモンド	シークヮーサー果汁	ベーキングパウダー
19	水	牛乳	もちきびごはん		米飯,もちきび		
			グンボーイリチー	豚もも肉,ちきあぎ	ごま,さとう,キャノーラ油	ごぼう,にんじん,いんげん	しょうゆ,酒,本みりん,塩
			チムシンジ	豚もも肉,豚レバー,赤みそ,白みそ,かつお節	じゃがいも	にんじん,だいこん,にら	おろしにんにく,豚骨
			からし菜の白和え	豆腐,ツナ,白みそ	ごま,さとう	からし菜,にんじん,糸こんにゃく	本みりん
20	木	牛乳	コッペパン		●コッペパン（小麦、乳）		
			栗～むシチュー	鶏肉,●脱脂粉乳,●生クリーム（乳）	じゃがいも,くり,●小麦粉,キャノーラ油	たまねぎ,にんじん,こまつな,マッシュルーム	チキンブイヨン,塩,こしょう
			いんげんのガーリックソテー	ウインナー	キャノーラ油	いんげん,キャベツ,にんじん,しめじ,コーン	おろしにんにく,しょうゆ,塩,こしょう
			くだもの			りんご（予定）	
21	金	牛乳	麦ぞうすい	鶏肉,かつお節	米,麦	しいたけ,にんじん,とうがん,こまつな	しょうゆ,塩,酒,本みりん,だし昆布
			豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉	さとう,キャノーラ油	しょうが,キャベツ,たまねぎ,にんじん,もやし,ピーマン	しょうゆ,本みりん,酒,塩
			大豆とカエリの蜜がらめ	大豆,●カエリ	水あめ,黒糖,はちみつ,アーモンド		しょうゆ
			バナナ			バナナ	
24	月	牛乳	きのこごはん	鶏肉,油揚げ,かつお節	米,キャノーラ油	にんじん,ごぼう,しめじ,まいたけ,しいたけ,あお豆	しょうゆ,塩,酒
			魚のもみじ焼き	ホキ	さとう,ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,にんじん	
			田舎汁	厚揚げ,赤みそ,白みそ,かつお節	里芋	だいこん,はくさい,にんじん,長ねぎ	
25	火	牛乳	和風スパゲティ	鶏肉,ベーコン	●スパゲッティ（小麦）,オリーブ油	にんじん,たまねぎ,しめじ,こまつな,しいたけ	おろしにんにく,しょうゆ,塩,こしょう,チキンブイヨン
			鶏肉のから揚げ	鶏肉	でん粉,●小麦粉,大豆油		塩,こしょう,おろしにんにく
			りっちゃんの元気サラダ	ハム,塩こんぶ,糸けずり	さとう,キャノーラ油	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	しょうゆ,酢,塩,こしょう
			ミニトマト			ミニトマト	
26	水	牛乳	ピザトースト	ハム,ウインナー,●チーズ（乳）	●食パン（小麦、乳）,オリーブ油	ピーマン,コーン,たまねぎ,マッシュルーム	おろしにんにく,ケチャップ,トマトピューレー,塩,こしょう,チリパウダー
			ベジタブルスープ	ベーコン		たまねぎ,にんじん,セロリー,だいこん,はくさい,パセリ	塩,こしょう,鶏がら
			ビーンズサラダ	ひよこ豆,青えんどう豆,赤いんげん豆,ハム	ごま,さとう,ごま油	にんじん,きゅうり,コーン	しょうゆ,りんご酢,酢
27	木	牛乳	ごはん		米飯		
			ヌンクー小	豚肉,ちきあぎ,厚揚げ,かつお節	さとう,キャノーラ油	だいこん,にんじん,からし菜,しいたけ	しょうゆ,本みりん,塩
			アーサのすまし汁	●アーサ,絹ごし豆腐,かつお節		こねぎ,しょうが	しょうゆ,酒,本みりん,塩
			納豆みそ	挽きわり納豆,ツナ,白みそ,赤みそ	さとう,キャノーラ油	しょうが,にら	本みりん
28	金	牛乳	ごはん		米飯		
			五目卵焼き	●卵,●アーサ,ツナ,チリメン		にんじん,しいたけ,にら	しょうゆ,塩,本みりん
			大根のそぼろ煮	豚肉,鶏肉,厚揚げ,かつお節	さとう,でん粉,キャノーラ油	だいこん,にんじん,たまねぎ,しいたけ,いんげん,しょうが	しょうゆ,本みりん,酒,塩
			くだもの			柿（予定）	
31	月	牛乳	麦ごはん		米飯,麦		
			カレー	鶏肉,ひよこ豆	じゃがいも,●小麦粉,キャノーラ油	にんじん,たまねぎ,ピーマン	おろしにんにく,カレー粉,●カレールウ（小麦）,ウスターソース,チャツネ,塩,チキンブイヨン
			かぼちゃサラダ	赤いんげん豆	ノンエッグマヨネーズ,さとう	かぼちゃ,きゅうり,あお豆	塩,こしょう