令和5年1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品目及び下記の品目について表示しています。

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・もずく・アーサ・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ため●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
6	金	牛乳	麦ごはん		米飯,麦		
			冬野菜カレー	鶏肉	じゃがいも,●小麦粉,油	にんじん,たまねぎ,ほうれんそう,だいこん,にんにく	カレー粉,●カレールウ（小麦、牛肉、鶏肉、大豆）,塩 ウスターソース,チャツネ（りんご）, チキンブイヨン（鶏肉）
			栄養漬け	昆布,●カエリ	さとう	しいたけ,だいこん,パパイヤ,にんじん,キャベツ,しょうが	しょうゆ,特濃酢,本みりん
			フルーツポンチ		ピーチゼリー（りんご、もも）,さとう	パイナップル,みかん,もも,シークヮーサー果汁	
10	火	牛乳	彩りピラフ	無塩せきベーコン	米,油	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム いんげん,コーン,赤ピーマン,にんにく	白ワイン,塩,こしょう,ポークブイヨン（鶏肉、豚肉）
			キャロットスープ	鶏肉,●生クリーム（乳）	じゃがいも,●小麦粉,油	にんじん,たまねぎ,パセリ	塩,こしょう,鶏がら
			手作りミートローフ	豚肉,牛肉,●卵	●パン粉（小麦 大豆）,でん粉,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,いんげん,コーン	パプリカ,ナツメグ,粒入りマスタード,赤ワイン,塩,こしょう
11	水	牛乳	すき焼きうどん	牛肉,厚揚げ（大豆）,かつお節	●うどん（小麦）,さとう	こまつな,はくさい,にんじん,長ねぎ,椎茸	しょうゆ,本みりん,酒,塩
			大根のさわやか和え	とりささみ（鶏肉）	オリーブ油,さとう	キャベツ,きゅうり,だいこん,にんじん	特濃酢,りんご酢,しょうゆ,塩
			白玉ぜんざい	金時豆	おし麦,さとう,黒糖,白玉だんご(大豆)		塩
12	木	牛乳	ごはん		米飯		
			おでん	鶏肉,厚揚げ（大豆）,ちくわ（卵抜き） 結び昆布,がんもどき（大豆） ●うずらの卵,かつお節	さとう	だいこん,にんじん,こんにゃく,こまつな,椎茸	しょうゆ,本みりん,酒,塩
			白菜のゆかり和え		さとう	はくさい,きゅうり,にんじん, ゆかり	酢,塩
			田芋のから揚げ		田芋,大豆油,さとう		しょうゆ,本みりん
13	金	牛乳	中華がゆ	鶏肉	米,ごま油	にんじん,だいこん,こまつな,椎茸,長ねぎ,しょうが	しょうゆ,本みりん,酒,塩,鶏がら
			魚の香味焼き	ます	さとう,油	しその葉,長ねぎ	しょうゆ,本みりん,酒
			にんにくの芽炒め	豚肉,厚揚げ（大豆）	ごま油	にんにくの芽,キャベツ,もやし,にんじん,たけのこ,にんにく	●テンメンジャン（小麦 大豆 ごま）,しょうゆ,塩,こしょう
			くだもの			ぽんかん（予定）	
16	月	牛乳	紅芋ごはん	豚肉	米,おし麦,紅芋,油	にんじん,こねぎ,椎茸,きくらげ	しょうゆ,酒,本みりん,塩,ポークブイヨン（鶏肉、豚肉）
			沖縄みそ汁	ポーク（豚肉,鶏肉）,木綿豆腐（大豆）,●卵 かつお節,,麦みそ（大豆）,白みそ（大豆）	じゃがいも	にんじん,こまつな,にんにく	
			豆腐のみぞれあんかけ	豆腐（大豆）,糸けずり,かつお節	でん粉,油,さとう	だいこん,こねぎ,しょうが	しょうゆ,本みりん,塩
			くだもの			うんしゅうみかん（予定）	
17	火	牛乳	コッペパン		●コッペパン（小麦、乳、大豆）		
			鮭と白菜のクリーム煮	鮭,●脱脂粉乳,●生クリーム（乳）	じゃがいも,●小麦粉,油	はくさい,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう,しめじ	塩,こしょう,白ワイン,鶏がら
			チキンのガーリック焼き	鶏肉		にんにく	塩,こしょう,白ワイン
			キャベツサラダ	ハム（豚肉、大豆）	オリーブ油,さとう	キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,コーン,シークヮーサー果汁	酢,塩,こしょう
18	水	牛乳	ごはん		米飯		
			マーボー豆腐丼	豆腐（大豆）,豚肉,だいず,赤みそ（大豆）	さとう,油,ごま油,でん粉	たけのこ,にんじん,たまねぎ,長ねぎ,にら,きくらげ,椎茸,しょうが,にんにく	しょうゆ,●テンメンジャン（小麦 大豆 ごま）,トウバンジャン,酒,塩,チキンブイヨン（鶏肉）
			ワンタンスープ	●ワンタン（小麦、大豆、豚肉、ごま）,かつお節	ごま油	にんじん,こまつな,はくさい,えのきたけ,しょうが	しょうゆ,塩,鶏がら
			ナッツと小魚の黒糖がらめ	アーモンド,カシューナッツ, ●カエリ	ごま,黒糖,さとう,水あめ		しょうゆ,本みりん
19	木	牛乳	野菜そば	豚肉,かまぼこ（卵抜き）,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,こねぎ,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（鶏肉）	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,塩
			シークヮーサーカステラ	●卵,●牛乳	●小麦粉,●バター（乳）,さとう	シークヮーサー果汁	ベーキングパウダー
20	金	牛乳	黒米ごはん		米飯,黒米		
			中身汁	豚中身,豚肉,かつお節		しいたけ,こんにゃく,こねぎ,しょうが	しょうゆ,塩,豚骨
			クーブイリチー	豚肉,カステラかまぼこ（卵抜き）, 昆布,かつお節	さとう,油	千切大根,にんじん,こんにゃく	しょうゆ,酒,本みりん,塩
			グルクンのアーサあんかけ	グルクン,●アーサ,かつお節	でん粉,大豆油,さとう	たまねぎ,にんじん,しょうが	塩,こしょう,しょうゆ,本みりん,酒
23	月	牛乳	ごはん		米飯		
			すいとん汁	油揚げ（大豆）,麦みそ（大豆）, 白みそ（大豆）,かつお節	●すいとん（小麦）	だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ	塩
			アーサ入り卵焼き	●卵,●アーサ,ツナ		にんじん,たまねぎ,しいたけ	しょうゆ,本みりん,酒,塩
			チキナーチャンプルー	豆腐（大豆）,豚肉	油	からし菜,キャベツ,にんじん,もやし	しょうゆ,塩,こしょう
24	火	牛乳	ごはん		米飯		
			ソーキ汁	豚ソーキ,結び昆布,かつお節		にんじん,だいこん,こまつな,しょうが	塩,しょうゆ,豚骨
			パパイヤイリチー	ちきあぎ（卵抜き）,ツナ	油	パパイヤ,にんじん,にら	塩,しょうゆ
			納豆みそ	挽きわり納豆（大豆）,白みそ（大豆）, 赤みそ（大豆）	さとう,油	しょうが,こねぎ	本みりん
25	水	牛乳	バーガーパン		●バーガーパン（小麦、乳、大豆）		
			ABCスープ	鶏肉	●マカロニ（小麦）,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,セロリー,キャベツ,いんげん,トマト	トマトソース（大豆）,しょうゆ,ウスターソース 塩,こしょう,鶏がら
			白身魚フライ	ホキ	●小麦粉,●パン粉（小麦 大豆）,大豆油		塩,こしょう
			カラフルソテー	ウインナー（豚肉）	油	アスパラ,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,赤ピーマン,コーン	塩,こしょう
			ノンエッグタルタルソース				タルタルソース（大豆、りんご）
中3卒業プレミアム給食（中3のみ）			チャップステーキ	牛肉	乳不使用マーガリン（大豆）	たまねぎ,にんじん,ピーマン,黄ピーマン,トマト,にんにく	中濃ソース（りんご）,塩,こしょう
			マッシュポテト	●牛乳	じゃがいも, 乳不使用マーガリン（大豆）	パセリ	塩,こしょう
			マカロニグラタン	鶏肉,無塩せきベーコン,●牛乳, ●生クリーム（乳）,●チーズ（乳）	●マカロニ（小麦）,●小麦粉,油	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,マッシュルーム	塩,こしょう
			フルーツ盛り			いちご,りんご,オレンジ,パイナップル	
			苺のショートケーキ	●卵,●生クリーム（乳）	●小麦粉,さとう,油	いちご	
			お茶				緑茶
26	木	牛乳	ごまとわかめのごはん	わかめ	米飯,ごま,さとう		食塩
			みそ汁	油揚げ（大豆）,かつお節, 赤みそ（大豆）,白みそ（大豆）		だいこん,こねぎ,ほうれん草	
			肉豆腐	豚肉,豆腐（大豆）,かつお節	さとう,油	にんじん,たまねぎ,はくさい,長ねぎ,しいたけ,こんにゃく	しょうゆ,本みりん,塩
			ツナポテトサラダ	ツナ	じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ,さとう	きゅうり,にんじん	塩,こしょう
			ヨーグルト	●ヨーグルト（乳）			
27	金	牛乳	ごはん		米飯		
			具だくさん汁	赤みそ（大豆）,白みそ（大豆）, かつお節	じゃがいも	にんじん,はくさい,こまつな,イナムルチこんにゃく	
			魚のチーズ焼き	さば,●チーズ（乳）	オリーブ油	たまねぎ,にんにく,パセリ	塩,こしょう,トマトケチャップ
			わかめと大根のサラダ	ハム（豚肉、大豆）,茎わかめ	ごま,ごま油,さとう	きゅうり,だいこん,にんじん	しょうゆ,りんご酢,塩
30	月	牛乳	ごはん		米飯		
			中華コーンスープ	鶏肉	でん粉	コーン,にんじん,長ねぎ,チンゲンサイ,しいたけ	塩,こしょう,鶏がら
			回鍋肉	豚肉,赤みそ（大豆）	さとう,油,ごま油,でん粉	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,赤ピーマン,たけのこ,しょうが,にんにく	●テンメンジャン（小麦 大豆 ごま）,本みりん,しょうゆ,酒,塩,こしょう
			ミニ肉まん	●ミニ肉まん(小麦、豚肉、大豆、ごま)			
31	火	牛乳	ごはん		米飯		
			アーサのすまし汁	●アーサ,絹ごし豆腐（大豆）,かつお節		こねぎ,しょうが	しょうゆ,酒,本みりん,塩
			大根の梅みそ煮	厚揚げ（大豆）,豚肉,白みそ（大豆）, かつお節	さとう	だいこん,にんじん,こんにゃく,こまつな	しょうゆ,塩,本みりん,酒,うめびしお（りんご）
			小魚のから揚げ	スプラット	でん粉,大豆油		塩,こしょう