

※「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・アーサー・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 もとなる食品	(ぎいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料
1	木	ごはん 冬瓜のそぼろ煮 青菜のごま和え	豚肉,厚揚げ(大豆),かつお節 ●チリメン	米飯 さとう,でん粉,油 さとう,ねりごま,ごま	とうがんにんじん,たまねぎ,しいたけ,グリーンピース,しょうが こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	しょうゆ,本みりん,酒,塩 しょうゆ,酢,塩
2	金	もずく雑炊 鶏肉の照り焼き 厚揚げと野菜のみそ炒め	●もずく,豚肉,かつお節 鶏肉 豚肉,厚揚げ(大豆),赤みそ(大豆)	米,麦 さとう 油,さとう	にんじん,山東菜,とうがんにんじん にんにく,しょうが キャベツ,にんじん,にら,たけのこ,もやし,にんにく	しょうゆ,塩 しょうゆ,本みりん しょうゆ,本みりん,塩
5	月	ごはん 野菜カレー フルーツ白玉	鶏肉	米飯 じゃがいも,油,●小麦粉	にんじん,たまねぎ,なす,かぼちゃ,トマト,にんにく みかん,パイナップル,もも,シークワーサー果汁	カレー粉,●カレールウ(小麦,牛肉,鶏肉,大豆), ウスターソース,チャツネ(りんご), 塩,ポークビヨン(鶏肉,豚肉)
6	火	きな粉あげパン 小松菜とコーンのソテー ミネストローネ	きな粉(大豆),●脱脂粉乳 無塩せきベーコン 鶏肉,大豆	●コッペパン(小麦,乳,大豆),さとう,アーモンド, 黒糖,大豆油 油 じゃがいも,さとう		
7	水	彩りピラフ 魚のカラフルソースかけ 肉だんごスープ	無塩せきベーコン パンガシウス ●肉団子(小麦,鶏肉,大豆)	米,油 ノンエッグマヨネーズ 緑豆はるさめ,ごま油,でん粉	にんじん,たまねぎ,コーン,赤ピーマン,いんげん, マッシュルーム,にんにく ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン	塩,こしょう しょうゆ,塩,こしょう,チキンビヨン(鶏肉)
8	木	ごはん スタミナ丼 油揚げのみそ汁 くだもの	豚肉 油揚げ(大豆),赤みそ(大豆),白みそ(大豆), かつお節	米飯 さとう,ごま油,油	しょうが,たまねぎ,にんじん,にら,しめじ,たけのこ, きくらげ,にんにく,糸こんにゃく たまねぎ,にんじん,こまつな	しょうゆ,酒,本みりん,塩,トウバンジャン
9	金	クーブジュシー アーサー汁 野菜のかき揚げ	昆布,豚肉,ちきあぎ,かつお節 ●アーサー,絹ごし豆腐(大豆),かつお節 無添加ハム,●卵	米,おし麦,油 さつまいも,●小麦粉,大豆油	にんじん,椎茸,こねぎ こねぎ,しょうが にら,ごぼう,にんじん,たまねぎ	しょうゆ,塩,酒 しょうゆ,酒,本みりん,塩 塩
12	月	ごはん 鶏と冬瓜のみそ煮 きびなごのカレー揚げ	鶏肉,結び昆布,厚揚げ(大豆),赤みそ(大豆), 麦みそ(大豆),かつお節 きびなご	米飯 さとう,油 でん粉,大豆油		しょうゆ,酒,塩 塩,カレー粉
13	火	ひじきごはん 魚の塩焼き 豚汁	鶏肉,ひじき,油揚げ(大豆),かつお節 さば 豚肉,豆腐(大豆),白みそ(大豆),赤みそ(大豆), かつお節	米,おし麦,油 じゃがいも	にんじん,ごぼう,椎茸,こねぎ だいこん,にんじん,長ねぎ,イナムル,こんにゃく, しょうが	しょうゆ,本みりん,塩,酒 塩 塩
14	水	コッペパン いんげんのガーリックソテー キャベツのクリーム煮	無添加ウインナー 鶏肉,●脱脂粉乳,●生クリーム(乳)	●コッペパン(小麦,乳,大豆) 油 じゃがいも,●小麦粉,油	いんげん,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,コーン, にんにく キャベツ,にんじん,たまねぎ,しめじ,パセリ	しょうゆ,塩,こしょう 塩,こしょう,白ワイン,鶏がら
15	木	ごはん ゴーヤーチャンプルー チムシンジ ふりかけ	豚肉,●卵,木綿豆腐(大豆) 豚肉,豚レバー,赤みそ(大豆),白みそ(大豆), かつお節 ひじき,糸けずり	米飯 油 じゃがいも ごま,さとう	ゴーヤー,にんじん にんじん,だいこん,にら,おろし,にんにく	しょうゆ,塩,こしょう 豚骨 ゆかり,しょうゆ,本みりん
16	金	なすのミートスパゲティ コロコロサラダ 青のりポテト	牛肉,豚肉,大豆 ひよこ豆,青えんどう豆,赤いんげん豆 青のり	●スパゲティ(小麦),さとう,油 ノンエッグマヨネーズ,さとう じゃがいも,大豆油	なす,たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム, にんにく きゅうり,だいこん,コーン,あお豆(大豆),レモン	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 白ワイン,塩,こしょう,粒入りマスタード 塩,こしょう
19	月	うっちんライス 鶏肉の四季柑はちみつ焼き 冬瓜のスープ	鶏肉 鶏肉 鶏肉,●アーサー,かつお節	米,油 はちみつ でん粉	にんじん,たまねぎ,こまつな,マッシュルーム,コーン シークワーサー果汁,しょうが とうがんにんじん,こねぎ,しょうが,しいたけ	うっちん粉,カレー粉,しょうゆ,本みりん,酒, チキンビヨン(鶏肉),塩,こしょう しょうゆ,塩,こしょう しょうゆ,本みりん,塩,鶏がら,豚骨
20	火	ごはん 豚ニラもやし炒め じゃがいものみそ汁 くだもの	豚肉,厚揚げ(大豆) 油,ごま油 油揚げ(大豆),わかめ,麦みそ(大豆),かつお節	米飯 油,ごま油 じゃがいも	もやし,キャベツ,にら,にんじん,たまねぎ,にんにく たまねぎ,しめじ オレンジ(予定)	しょうゆ,本みりん,塩,こしょう
21	水	ごはん シブインブシー あまがし	豚肉,厚揚げ(大豆),結び昆布,ちきあぎ,かつお節 金時豆	米飯 さとう,油 おし麦,さとう,黒糖	とうがんにんじん,にんじん,こんにゃく,こまつな,椎茸	塩,酒,本みりん,しょうゆ 塩
22	木	カンダバージュシー パパイヤリチー ウムニー バナナ	豚肉,かつお節 ちきあぎ,ツナ	米,麦 油 紅芋,さとう,●バター(乳)	にんじん,カンダバー,とうがんにんじん,椎茸 パパイヤ,にんじん,こまつな シークワーサー果汁 バナナ	しょうゆ,塩 塩,しょうゆ リンゴピューレー
26	月	ごはん うの花炒め へちまのみそ汁 れんこんチップス	おから,鶏肉,ちきあぎ,ひじき 豚肉,豆腐(大豆),麦みそ(大豆),かつお節	米飯 さとう,油 ●小麦粉,でん粉,大豆油	こまつな,にんじん,ごぼう,きくらげ へちま,にんじん れんこん	しょうゆ,本みりん,塩,かつおだし しょうゆ,塩,こしょう 塩
27	火	みそラーメン ナムル 餃子	豚肉,鶏肉,赤みそ(大豆),白みそ(大豆),かつお節 無添加ハム 豚肉	●中華めん(小麦,大豆),ごま油 ごま,さとう,ごま油 でん粉,さとう,●小麦粉	たまねぎ,にんじん,もやし,長ねぎ,コーン,きくらげ, にんにく,しょうが こまつな,切干大根,にんじん キャベツ,たまねぎ,にら,しょうが	しょうゆ,酒,塩,鶏がら,豚骨 しょうゆ,酢,塩 しょうゆ,塩
28	水	コッペパン ジュリエンスープ カラフルソテー キャロットジャム	無塩せきベーコン 無添加ウインナー	●コッペパン(小麦,乳,大豆) 油 水あめ,さとう,マーマレード	キャベツ,たまねぎ,にんじん,セロリー,パセリ いんげん,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,鶏がら 塩,こしょう リンゴピューレー(りんご),シナモン
29	木	鶏ごぼうめし 豆腐のアーサーあかけ さつま汁	鶏肉,油揚げ(大豆),かつお節 豆腐(大豆),●アーサー,かつお節 鶏肉,白みそ(大豆),赤みそ(大豆),かつお節	米,おし麦,油 でん粉,油,さとう さつまいも	ごぼう,にんじん,あお豆(大豆),椎茸 しょうが だいこん,にんじん,長ねぎ,こんにゃく,しいたけ	しょうゆ,塩,酒,本みりん しょうゆ,本みりん,塩
30	金	ごはん ハヤシライス 枝豆サラダ	豚肉 無添加ハム	米飯 油,●小麦粉,さとう さとう,油	たまねぎ,にんじん,セロリー,トマト,マッシュルーム, にんにく あお豆(大豆),コーン,キャベツ,にんじん,きゅうり	●ハヤシルウ(小麦,大豆,牛肉),トマトピューレー, トマトケチャップ,ウスターソース,赤ワイン,塩,鶏がら ●デミグラスソース(小麦,鶏肉),リンゴピューレー(りんご) 酢,しょうゆ,塩,こしょう