


※「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」は表示していませんが、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 | (きいろ) 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 |
|----|----|---|--|--|---|--|
| 2 | 月 | コーンピラフ 手作りミートローフ 秋野菜のポトフ | 鶏肉 豚肉、牛肉、●卵 鶏肉、無添加ウインナー | 米、油 ●パン粉(小麦)、でん粉、さとう | にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン、マッシュルーム にんにく、たまねぎ、にんじん、いんげん、コーン | 白ワイン、塩、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉) パプリカ、ナツメグ、マスタード、赤ワイン、塩、こしょう 塩、こしょう、鶏がら、豚骨 |
| 3 | 火 | ごはん 鶏汁 ミルクおから 野菜チップス | 鶏肉、かつお節 鶏肉、おから(大豆)、●牛乳、かつお節 鶏肉、かつお節 | 米飯 アーモンド、油、さとう さつまいも、でん粉、大豆油 | とうがんに、にんじん、ごぼう、こまつな、しいたけ、しょうが にんじん、たまねぎ、きくらげ、ねぎ かぼちゃ、れんこん | しょうゆ、塩、みりん しょうゆ、塩、みりん 塩 |
| 4 | 水 | ごはん 厚揚げと野菜のみそ炒め 沢煮椀 もずくのり | 豚肉、厚揚げ(大豆)、赤みそ(大豆) 鶏肉、かつお節 ●もずく | 米飯 さとう、油 さとう | 米飯 キャベツ、にんじん、にら、たけのこ、もやし、にんにく だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ しいたけ | しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ、みりん、酒、塩、昆布だし しょうゆ、酒 |
| 5 | 木 | きのこのベロンチーノ コロコロサラダ ブルーベリーケーキ | 無塩せきベーコン ガルパンゾー(ひよこ豆)、 レッドキドニー(赤いんげん豆) マローファットピース(青えんどう豆)、 | ●スパゲッティ(小麦)、オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ、さとう | ●スパゲッティ(小麦)、オリーブ油 しいたけ、マッシュルーム、にんにく、とうがらし きゅうり、だいこん、コーン、あお豆(大豆)、レモン果汁 | しょうゆ、塩、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉) 白ワイン、塩、こしょう、マスタード ベーキングパウダー |
| 6 | 金 | ごはん スタミナ丼 すまし汁 くだもの | 豚肉、赤みそ(大豆) わかめ、沖縄豆腐(大豆)、かつお節 | 米飯 さとう、ごま、でん粉、ごま油、油 | しょうが、にんにく、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、 ごぼう、たけのこ、きくらげ、こんにゃく とうがんに、こまつな、にんじん | しょうゆ、酒、みりん、塩、●テンメンジャン(小麦 大豆 ごま)、 ポークブイヨン(鶏肉、豚肉) しょうゆ、塩、だし昆布 |
| 10 | 火 | ごはん マーボー春雨 キムチ和え 手作り黒糖ピーンズ | 豚肉、赤みそ(大豆)、赤だし(大豆、鶏肉) 糸けずり 大豆 | 米飯 緑豆はるさめ、さとう、でん粉、油、ごま油 さとう | たけのこ、にんじん、たまねぎ、にら、しいたけ、 にんにく、しょうが だいこん、きゅうり、はくさい、もやし | ●テンメンジャン(小麦 大豆 ごま)、しょうゆ、トウバンジャン、 塩、チキンブイヨン(鶏肉) キムチ味(りんご、大豆)、しょうゆ |
| 11 | 水 | うっちゃんライス 豆と野菜のスープ 焼き栗コロッケ | 鶏肉 レンズ豆、大豆、鶏肉 | 米、麦、油 じゃがいも | にんじん、たまねぎ、あお豆(大豆)、マッシュルーム、 コーン はくさい、にんじん、セロリー、パセリ | うっちゃん粉、カレー粉、しょうゆ、みりん、酒、塩、こしょう、 チキンブイヨン(鶏肉) しょうゆ、塩、こしょう、鶏がら |
| 12 | 木 | なかよしパン チキンのマーマレード焼き パンフキンポタージュ ブロッコリーサラダ | 鶏肉 無塩せきベーコン、●脱脂粉乳、●生クリーム(乳) | ●なかよしパン(小麦、乳、大豆) マーマレード じゃがいも、●小麦粉、油、コーンスターチ | パセリ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、にんにく ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、コーン、 にんじん、シークワーサー果汁 | しょうゆ、白ワイン、塩、こしょう ●ホワイトルウ(小麦 乳 大豆 鶏肉 牛肉)、塩、こしょう、 鶏がら マスタード、塩 |
| 13 | 金 | ごはん いかの生姜焼き じゃが芋のきんぴら炒め 冬瓜のみそ汁 | イカ 豚肉 わかめ、油揚げ(大豆)、かつお節、 赤みそ(大豆)、白みそ(大豆) | 米飯 さとう じゃがいも、大豆油、ごま油 | しょうが たまねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが とうがんに、ねぎ | しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、みりん、塩 |
| 16 | 月 | きのこごはん 魚のみみじ焼き 豆乳みそ汁 | 鶏肉、油揚げ(大豆)、かつお節 パンガシウス(魚) 豆腐(大豆)、調製豆乳(大豆)、白みそ(大豆)、 赤みそ(大豆)、かつお節 | 米、麦、油 さとう、ノンエッグマヨネーズ 里芋 | にんじん、エリンギ、しめじ、しいたけ、しいたけ、 あお豆(大豆) だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ | しょうゆ、塩、酒 塩、こしょう |
| 17 | 火 | 肉野菜そば いんげんのごま和え 手づくりアガラサー | 豚肉、かまぼこ(大豆)、かつお節 ちくわ(大豆) | ●沖縄そば さとう ごま、さとう | にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、もやし、 きくらげ、ねぎ いんげん、にんじん | みりん、しょうゆ、酒、塩、豚骨 酢、しょうゆ、塩 ベーキングパウダー |
| 18 | 水 | ごはん 肉団子と白菜のスープ 小魚の甘醤油かけ 春雨サラダ | ●肉だんご(小麦、鶏肉、大豆)、かつお節 スメルト(魚) 無添加ハム、わかめ | 米飯 でん粉、ごま油 ●小麦粉、でん粉、大豆油、さとう 緑豆はるさめ、ごま、さとう、ごま油 | はくさい、こまつな、にんじん、しいたけ、しょうが しょうが にんじん、きゅうり | しょうゆ、みりん、塩、こしょう、鶏がら しょうゆ、みりん しょうゆ、酢、塩 |
| 19 | 木 | 麦ごはん カレーライス ごまジャコ和え アセロラジュレ入りフルーツポンチ | 鶏肉 ●チリメン(小魚) | 米飯、麦 じゃがいも、●小麦粉、油、コーンスターチ ごま、さとう、ごま油 | にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、かぼちゃ、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん みかん、パイナップル、黄桃(もも) | 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、 チキンブイヨン(鶏肉) 特濃酢、しょうゆ、塩 |
| 20 | 金 | 黒米ごはん ソーキ汁 野菜チャンプルー ひじきのふりかけ | 豚ソーキ、結び昆布、赤みそ(大豆)、 麦みそ(大豆)、かつお節 沖縄豆腐(大豆)、ツナ ひじき、糸けずり | 米飯、黒米 油 ごま、さとう | にんじん、とうがんに、山東菜、しょうが、にんにく キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな ゆかり | 塩、豚骨 塩、しょうゆ、こしょう しょうゆ、みりん |
| 23 | 月 | 栗入り炊き込みごはん さばの塩焼き なめこ汁 | 鶏肉、油揚げ(大豆)、かつお節 さば わかめ、絹ごし豆腐(大豆)、白みそ(大豆)、 赤みそ(大豆)、かつお節 | 米、くり、油 | しいたけ、にんじん、あお豆(大豆)、ごぼう シークワーサー果汁 なめこ、たまねぎ | しょうゆ、みりん、塩、酒 塩、酒 |
| 24 | 火 | ごはん ごぼうのチンジャオロース 卵のスープ コッペパン | 牛肉、豚肉 ●卵、鶏肉、かつお節 | 米飯 さとう、でん粉、ごま油 でん粉 | しょうが、にんにく、ごぼう、ピーマン、赤ピーマン、 にんじん、たけのこ こまつな、にんじん、しいたけ | しょうゆ、みりん、酒、塩、トウバンジャン、 オイスターソース(かきエキス) しょうゆ、塩、みりん、鶏がら |
| 25 | 水 | 白菜とさつまいものシチュー ブロッコリーソテー くだもの | 鶏肉、●生クリーム(乳)、●脱脂粉乳 無塩せきベーコン | ●コッペパン(小麦、乳、大豆) さつまいも、じゃがいも、油、●小麦粉、コーンスターチ 油 | はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン、にんにく 梨(予定) | 塩、こしょう、豚骨、鶏がら 塩、こしょう |
| 26 | 木 | ごはん 豆腐のもずくあんかけ 田舎汁 大根の梅肉和え | 豆腐(大豆)、●もずく、豚肉、かつお節 赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)、かつお節 | 米飯 でん粉、油、さとう 里芋、じゃがいも さとう | にんじん、たまねぎ、しょうが とうがんに、はくさい、にんじん、こんにゃく、長ねぎ だいこん、きゅうり、にんじん、梅肉 | しょうゆ、みりん 特濃酢、みりん、塩 |
| 27 | 金 | ごはん 冬瓜のそぼろ煮 からし菜のツナ和え 佃煮 | 豚肉、厚揚げ(大豆)、かつお節 ツナ ひじき、●チリメン(小魚) | 米飯 さとう、でん粉、油 ごま、さとう、水、あめ | とうがんに、にんじん、たまねぎ、しめじ、 グリーンピース、しょうが からし菜、もやし、にんじん、梅肉 きくらげ | しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ、塩 しょうゆ、みりん、特濃酢 |
| 30 | 月 | ごはん ロモ・サルタード(炒め物) カルド・デ・ポヨ(スープ) くだもの | 牛肉 鶏肉 | 米飯 じゃがいも、大豆油、油 ●スパゲッティ(小麦) | にんにく、たまねぎ、トマト、赤ピーマン、パセリ たまねぎ、にんじん、コーン、セロリー、しょうが、パセリ 温州みかん(予定) | 赤ワイン、しょうゆ、塩、こしょう、ローリエ、オレガノ、酢 塩、こしょう、鶏がら |
| 31 | 火 | ごはん タコライス わかめと豆腐のスープ | 豚肉、豚レバー、大豆 ●チーズ(乳) 絹ごし豆腐(大豆)、わかめ、かつお節 | 米飯 油 | たまねぎ、にんじん、セロリー、きくらげ、にんにく トマト、しょうが キャベツ、きゅうり えのきたけ、しいたけ | トマトソース(大豆)、トマトケチャップ、チリソース、ウスターソース、 しょうゆ、塩、みりん |