

※「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	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 ガルバンゾー(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	にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、エリンギ、 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、こんにやく	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 パンパキンポタージュ 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		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 とうがんにんじん	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)	さとう ごま、さとう ●小麦粉、黒糖、油	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、とうがんにんじん、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 しょうゆ、酢、塩
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	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	コッペパン 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 とうがんにんじん、はくさい、にんじん、こんにやく、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