

※「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)品目

その他

卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに、くるみ		※ 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	(高カ) おもに体をつくる もとになる食品	(低イ) おもにエネルギーの もとになる食品	(低ド) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料
2	月	ごはん スタミナ丼 島野菜のみそ汁 くだもの	豚肉 豚肉、豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、かつお節	米 油、三温糖、ごま油	しょうが、たまねぎ、にんじん、にら、こんにゃく、しめじ、たけのこ、くらげ、おろしにんにく とうがん、かぼちゃ、へちま くだもの	かつお節、しょうゆ、酒、本みりん、塩、トウモロコシ
3	火	枝豆おこわ 大根のすまし汁 青菜の白和え	鶏肉 油揚げ(大豆)、わかめ 木綿豆腐(大豆)、ツナ、白みそ(大豆)	米、もち米、白ごま油 卵抜きマヨネーズ、白すりごま、三温糖	あお豆(大豆)、にんじん、たけのこ、しいたけ だいこん、にんじん、えのきたけ こまつな、にんじん	かつお節、しょうゆ、本みりん、酒、塩 かつお節、だし昆布、しょうゆ ●特濃酢(小麦)
4	水	ごはん 冬がんと鶏肉のみぞれ汁 人参シソシリー きびなごのから揚げ くだもの	鶏肉、麦みそ(大豆) ツナ、●卵 きびなご	米 油 かたくり粉、大豆油	とうがん、にんじん、だいこん、えのきたけ、パクチョイ、しょうが にんじん、たまねぎ、にら	かつお節 塩、しょうゆ 塩、こしょう
5	木	牛乳なし きのこのペペロンチーノ スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	無塩せきベーコン ●卵、●牛乳、●チーズ(乳)	●スパゲティ(小麦)、オリーブ油 じゃがいも、油	にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、おろしにんにく、とうがらし あお豆(大豆)、たまねぎ、赤ピーマン	しょうゆ、塩、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉) 塩、こしょう マスタード、塩
6	金	全粒粉パン ポークビーンズ かみかみサラダ くだもの(りんご)	豚肉、無添加ウインナー、大豆、白いんげん豆、●ポークビーンズ缶(小麦、大豆、豚肉)	●全粒粉パン(小麦、乳、大豆) じゃがいも、●小麦粉、油、さとう	マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、セロリー、パセリ、おろしにんにく、トマトホール缶 れんこん、きゅうりにんじん、ごぼう りんご	トマトピューレ、ケチャップ、●デミグラスソース(小麦・鶏肉)、ウスターソース、ポークブイヨン(鶏肉、豚肉)、塩、こしょう しょうゆ、こしょう
9	月	ごはん チャブチ チヂミ くだもの	牛肉 豚肉、●卵	米 はるさめ、三温糖、白ごま、ごま油、油 ●小麦粉、かたくり粉、ごま油	おろしにんにく、くらげ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、こまつな、赤ピーマン にら、にんじん、たまねぎ くだもの	しょうゆ、本みりん、酒、コチュジャン(大豆) 塩
10	火	きな粉あげパン 小松菜ときのこのソテー ミネストローネ	きな粉、●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)、三温糖、アーモンド、黒糖、大豆油 オリーブ油	こまつな、にんじん、たけのこ、エリンギ、おろしにんにく たまねぎ、にんじん、セロリー、いんげん、おろしにんにく	塩、こしょう 鶏がら、トマトソース、塩、しょうゆ、ウスターソース、こしょう
11	水	ごはん キーマカレー フルーツポンチ	牛肉、豚肉、大豆	米 ●小麦粉、油 白玉だんご(大豆)	にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト、なす、かぼちゃ、おろしにんにく とうがん、みかん、パイナップル、黄桃(もも)	チャツネ(りんご)、●カレールウ(小麦、牛肉、鶏肉、大豆)、カレー粉、ケチャップ、赤ワイン、ウスターソース、塩
12	木	ごはん 冬瓜のそぼろ煮 紅芋団子 もずくみそ	豚肉、厚揚げ(大豆) ●もずく、豚肉、糸けずり、赤みそ(大豆)	米 三温糖、かたくり粉、油 紅芋、タピオカ粉、もち粉、三温糖、白ごま、かたくり粉、油、大豆油 三温糖、油	とうがん、にんじん、たまねぎ、しいたけ、こまつな、しょうが しょうが、こねぎ	かつお節、しょうゆ、本みりん、酒、塩 本みりん、酒
13	金	ごはん 回鍋肉 ニラ卵スープ 豆腐の甘酢あんかけ	豚肉、赤みそ(大豆) ●卵 豆腐(大豆)、糸けずり	米 三温糖、油、ごま油、かたくり粉 ごま油、かたくり粉 かたくり粉、油、三温糖	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、しょうが にら、たまねぎ、えのきたけ しょうが	●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 鶏がら、かつお節、しょうゆ、塩、こしょう かつお節、しょうゆ、本みりん、酢
16	月	ごはん 麩イリチー ゆし豆腐汁 豚肉のしょうが焼き	●卵、豚肉 ゆし豆腐(大豆)、わかめ、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆) 豚肉	米 ●麩(小麦)、油	にんじん、キャベツ、もやし、にら しめじ、こねぎ	塩、しょうゆ、こしょう かつお節 しょうゆ、本みりん、酒
17	火	キムタクごはん 魚のチーズ焼き 春雨サラダ くだもの	豚肉 ホキ、●チーズ(乳) 無添加ハム	米、油、ごま油 卵抜きマヨネーズ はるさめ、白ごま、三温糖、ごま油	●白菜キムチ(小麦、りんご、大豆、おろし、だいこん、漬、あお豆(大豆)、たまねぎ、長ねぎ、おろしにんにく、おろししょうが) たまねぎ、パセリ にんじん、きゅうり くだもの	酒、しょうゆ、塩、チキンブイヨン(鶏肉) 塩、こしょう しょうゆ、●特濃酢(小麦)
18	水	ごはん 豆乳豚汁 からしな炒め 魚の蒲焼き くだもの	豚肉、油揚げ(大豆)、豆乳、赤みそ(大豆)、白甘みそ(大豆) 豚肉 さば	米 里芋 油 かたくり粉、大豆油、三温糖	にんじん、とうがん、しょうが、ごぼう、こんにゃく からし菜、たまねぎ、にんじん、もやし、おろしにんにく おろししょうが くだもの	かつお節、酒 しょうゆ、酒、塩、こしょう しょうゆ、酒、本みりん
19	木	コッペパン キャベツのクリーム煮 いんげんのガーリックソテー 紅芋ジャム	鶏肉、●脱脂粉乳、●生クリーム(乳) 無添加ウインナー	●コッペパン(小麦、乳、大豆) じゃがいも、●小麦粉、油 油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、パセリ、しめじ いんげん、コーン、にんじん、おろしにんにく シークワーサー	鶏がら、白ワイン、塩、こしょう しょうゆ、塩、こしょう リンゴピューレ(りんご)
20	金	ごはん 冬瓜のトマト煮 アーモンド和え 野菜コロッケ	鶏肉 無添加ハム ●野菜コロッケ(小麦・大豆)	米 じゃがいも、三温糖 アーモンド、三温糖、オリーブ油 大豆油	とうがん、にんじん、たまねぎ、トマト、こまつな、しめじ、おろしにんにく、トマトホール缶 コーン、キャベツ、にんじん、きゅうり	鶏がら、赤ワイン、●デミグラスソース(小麦、鶏肉)、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、塩、こしょう 酢、しょうゆ
24	火	カンダバージュシー パパイアイリチー ウムニー くだもの	豚肉 厚揚げ(大豆)、ツナ	米、麦 油 紅芋加工用、三温糖、●バター(乳)	にんじん、カンダバー、とうがん、しいたけ パパイア、にんじん、にら シークワーサー くだもの	かつお節、しょうゆ、塩 しょうゆ、塩
25	水	ごはん タコライス ベジタブルスープ	牛肉、豚肉、たいす、●チーズ(乳) 無塩せきベーコン	米 三温糖、油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、おろしにんにく、おろししょうが、キャベツ にんじん、たまねぎ、だいこん、セロリー、パセリ	トマトピューレ、マトケチャップ、ウスターソース、チリパウダー、チリソース、赤ワイン、塩、ポークブイヨン(鶏肉、豚肉) 鶏がら、塩、こしょう
26	木	ごはん 野菜のにんにく炒め 冬がんとねぎのみそ汁 野菜のかき揚げ	豚肉、厚揚げ(大豆) わかめ、油揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆) 無添加ハム、●卵	米 油 さつまいも、●小麦粉、大豆油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、しめじ、こまつな、おろしにんにく とうがん、こねぎ にら、ごぼう、にんじん、たまねぎ	塩、しょうゆ、こしょう かつお節 塩
27	金	牛乳なし 沖縄そば 青菜のごま和え 手作りちんすこう	豚肉、かまぼこ	●沖縄そば(小麦・大豆) 三温糖、ごま 白ゴマ、三温糖 ●小麦粉、三温糖、こめサラダ油	ねぎ、しょうが、おろしにんにく こまつな、キャベツ、もやし、にんじん	豚骨、かつお節、本みりん、しょうゆ、酒、塩 しょうゆ、●特濃酢(小麦)
30	月	コッペパン ハンブキンポタージュ 鶏肉の香味ソースかけ ツナ入りサラダ	鶏肉、●脱脂粉乳、●生クリーム(乳) 鶏肉、かつお節 ツナ	●コッペパン(小麦、乳、大豆) じゃがいも、●小麦粉、油 かたくり粉、●小麦粉、大豆油、三温糖、ごま油 三温糖、油	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、おろしにんにく、パセリ、かぼちゃペースト 長ねぎ、おろしにんにく キャベツ、きゅうりにんじん、コーン	鶏がら、パセリ、乾、●ホワイトルウ(小麦、乳、大豆、鶏肉、牛肉)、塩、こしょう 塩、こしょう、しょうゆ、酢、かつお節 しょうゆ、酢、塩、こしょう