

※「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
7	火	 ごはん デキンカレー	鶏肉	米飯 じゃがいも、●小麦粉、油	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、かぼちゃ、 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)
8	水	 フルーツ杏仁 すき焼きうどん ひじきのツナあえ あべかわ芋	牛肉、厚揚げ(大豆)、かつお節 ひじき、ツナ きな粉	●うどん(小麦)、さとう さとう さつまいも、大豆油、さとう、アーモンド	はくさい、チンゲン菜、にんじん、長ねぎ、椎茸 にんじん、キャベツ、だいこん、コーン、レモン果汁	しょうゆ、本みりん、酒、塩 しょうゆ、酢
9	木	 アーサ雑炊 五目金平 西石揚げ くだもの	●アーサ、鶏肉、かつお節 豚肉、ちきあぎ 無添加ハム、●卵	米、おし麦 じゃがいも、さとう、油、ごま、ごま油 さつまいも、●小麦粉、大豆油	にんじん、山東菜、だいこん、椎茸、こねぎ ごぼう、にんじん、いんげん、こんにゃく にんじん、あお豆(大豆) 温州みかん(予定)	しょうゆ、塩、昆布だし しょうゆ、本みりん、塩、七味唐辛子(ごま) 塩
10	金	 ごはん チムシンジ マーミナーイリチー 紅いもムーチー	豚肉、豚レバー、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)、 かつお節 厚揚げ(大豆)、ツナ、糸けすり	米飯 じゃがいも 油 もち粉、紅芋、さとう	にんじん、だいこん、にら、にんにく もやし、キャベツ、にんじん、小松菜	豚骨 しょうゆ、塩、こしょう
14	火	 彩りピラフ ポテトのスープ チキンのマーレード焼き くだもの	無塩せきベーコン 鶏肉、白いんげん豆 鶏肉	米、油 じゃがいも、かたくり粉、油 マーレード	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 たまねぎ、にんじん、はくさい、パセリ オレンジ(予定)	白ワイン、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 しょうゆ、白ワイン、塩、こしょう
15	水	 ごはん 豚汁 イカフライ 白菜のゆず和え	豚肉、白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)、かつお節 イカ とりささみ(鶏肉)	米飯 じゃがいも ●パン粉(小麦)、●小麦粉、かたくり粉、大豆油 さとう	だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、こんにゃく、 しょうが はくさい、だいこん、こまつな、にんじん、 シークワーサー果汁、ゆず	塩 塩 しょうゆ、酢
16	木	 コッペパン チリコンカン アーモンドサラダ 野菜とベーコンのスープ	牛肉、豚肉、豚レバー、大豆、金時豆 無塩せきベーコン	●コッペパン(小麦、乳、大豆) さとう、油 アーモンド、ノンエッグマヨネーズ、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、にんじん、 コーン、シークワーサー果汁 たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、にんにく	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、パプリカ、ローリエパウダー、 ホークブイヨン(鶏肉、豚肉)、タバスコ、塩、こしょう 粒入りマスタード、塩、こしょう 本みりん、塩、こしょう、しょうゆ、鶏がら
17	金	 ごはん じゃがマーボー 白菜の中華スープ	豚肉、豚レバー、だいず、豆腐(大豆)、 赤みそ(大豆) かつお節	米飯 じゃがいも、さとう、油、ごま油、かたくり粉 春雨、かたくり粉、ごま油	たけのこ、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、にら、 きくらげ、しょうが、にんにく はくさい、小松菜、にんじん、しめじ、長ねぎ、 しいたけ、しょうが	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、ホークブイヨン(鶏肉、豚肉)、 しょうゆ、本みりん、塩、こしょう、鶏がら
20	月	 アーサ入り野菜そば ハバイヤの甘酢和え 黒糖アガラサー	豚肉、かまぼこ、●アーサ、かつお節 とりささみ(鶏肉)	●沖縄そば(小麦) さとう ●小麦粉、黒糖、油	キャベツ、にんじん、もやし、きくらげ、こねぎ、 しょうが ハバイヤ、きゅうり、にんじん、黄ピーマン、 シークワーサー果汁	しょうゆ、本みりん、酒、塩、豚骨 酢、しょうゆ ベーキングパウダー
21	火	 ごはん イナムドッチ チキナーチャンフルー 田芋のから揚げ	豚肉、カステラ、かまぼこ、甘口白みそ(大豆)、 かつお節 厚揚げ(大豆)、ツナ	米飯 タロイモ、●小麦粉、かたくり粉、大豆油、さとう ●パーガーパン(小麦、乳、大豆)	こんにゃく、しいたけ からし菜、キャベツ、にんじん、もやし	豚骨 しょうゆ、塩、こしょう しょうゆ、本みりん
22	水	 パーガーパン 白身魚フライ 花野菜ソテー ABCスープ タルタルソース	ホキ 無塩せきベーコン 鶏肉	●小麦粉、●パン粉(小麦)、大豆油 油 ●マカロニ(小麦)、じゃがいも、さとう	ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、 にんじん、コーン たまねぎ、にんじん、セロリ、はくさい、いんげん	塩、こしょう しょうゆ、塩、こしょう トマトソース、しょうゆ、ウスターソース、塩、こしょう、鶏が ら、タルタルソース(大豆)
中学3年生 プレミアム給食		ごはん シイラフライ チャップステーキ マッシュポテト 鶏肉とほうれん草のグラタン 母のショートケーキ フルーツ盛り ジョア	シイラ 牛肉 ●牛乳 鶏肉、無塩せきベーコン、●牛乳、 ●生クリーム(乳)、●チーズ(乳) ●卵、●生クリーム(乳) ●ジョア(乳)	米飯 ●小麦粉、●パン粉(小麦)、大豆油 乳不使用マーガリン(大豆) ●マカロニ(小麦)、●小麦粉、油 ●小麦粉、さとう、油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、黄ピーマン、 トマト、にんにく パセリ にんじん、たまねぎ、ほうれん草 いちご いちご、りんご、オレンジ、パイナップル	塩、こしょう 濃厚ソース(りんご)、塩、こしょう 塩、こしょう 塩、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉)
23	木	 もちきびごはん ミミダル 島人参入りみそ汁 わさび菜のツナ和え	豚肉 豚肉、豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、かつお節 ツナ	米飯、もちきび ごま、さとう じゃがいも さとう		しょうゆ、本みりん しょうゆ、特選酢、塩 しょうゆ、酒、本みりん、塩 しょうゆ、本みりん
24	金	 紅芋ごはん 豆腐のもずくあんかけ うちなみそ汁 くだもの	鶏肉、かつお節 豆腐(大豆)、●もずく、豚肉、かつお節 豚肉、●卵、麦みそ(大豆)、白みそ(大豆)、 かつお節	米、おし麦、紅芋、油 かたくり粉、油、さとう じゃがいも	にんじん、こまつな、椎茸 にんじん、たまねぎ、しょうが にんじん、こまつな、しめじ 温州みかん(予定)	しょうゆ、塩、本みりん、塩 しょうゆ、塩、本みりん、塩 しょうゆ、塩、本みりん、塩 しょうゆ、塩、本みりん、塩
27	月	 千草焼き 野菜の生煮め のっぺい汁	●鶏、ツナ 豚肉 鶏肉、かつお節	米飯 さとう、油 里芋、かたくり粉	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しいたけ しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、 もやし、ピーマン こんにゃく、だいこん、にんじん、長ねぎ、 ごぼう、しいたけ	しょうゆ、本みりん、酒、塩 しょうゆ、本みりん、酒、塩 しょうゆ、塩、酒、だし、昆布
28	火	 ごはん 里芋のそぼろ煮 魚そうめん汁 しそ味ひじき	豚肉、鶏肉、厚揚げ(大豆)、かつお節 魚そうめん、かつお節 ひじき、糸けすり	米飯 里芋、さとう、かたくり粉、油 ごま、さとう	だいこん、にんじん、たまねぎ、椎茸、 いんげん、しょうが にんじん、椎茸、青ねぎ ゆかり	しょうゆ、本みりん、酒、塩 本みりん、塩、しょうゆ、昆布だし しょうゆ、本みりん
29	水	 クープジュシー 中身汁 大根のワサチ くだもの	昆布、豚肉、ちきあぎ、かつお節 豚、中身、豚肉、かつお節 ツナ	米、おし麦、油 ごま、さとう	にんじん、椎茸、こねぎ しいたけ、こんにゃく、こねぎ、しょうが だいこん、きゅうり、にんじん タンカン(予定)	しょうゆ、塩、酒 しょうゆ、塩、酒、豚骨 しょうゆ、酢、塩
30	木	 (小学)コッペパン (中学)ピザトースト 白菜のクリーム煮 カラフルソテー チョコジャム	無添加ハム、無添加ウインナー、●チーズ(乳) 鶏肉、●脱脂粉乳、●生クリーム(乳) 無塩せきベーコン 大豆粉、●脱脂粉乳	●コッペパン(小麦、乳、大豆) ●食パン(小麦、乳、大豆)、オリーブ油 じゃがいも、●小麦粉、油 植物油、さとう、ぶどう糖	ピーマン、コーン、たまねぎ、マッシュルーム、 にんにく はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、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	ケチャップ、トマトピューレー、塩、こしょう、チリパウダー 塩、こしょう、白ワイン、鶏がら 塩、こしょう ココアパウダー、塩
31	金	 ごはん 回鍋肉 豆腐の中華スープ ももマン	豚肉、赤みそ(大豆) 絹ごし豆腐(大豆)、かつお節 小豆	米飯 さとう、油、ごま油、かたくり粉 かたくり粉、ごま油 ●小麦粉、さとう、ラード、植物油、糖	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 こまつな、えのきたけ、コーン、きくらげ 寒天	●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 しょうゆ、本みりん、酒、塩、こしょう、鶏がら 塩