

※「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8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)8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		(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
1	水		洋風雑炊	鶏肉	米	にんじん,たまねぎ,こまつな,マッシュルーム	鶏がら,しょうゆ,塩,白ワイン,こしょう
			アスパラベーコンソテー	無塩せきベーコン	油	にんじん,しめじ,グリーンアスパラ,ブロッコリー,コーン, おろしにんにく	こしょう,塩,しょうゆ
			チキンのガーリック焼き	鶏肉		おろしにんにく	塩,こしょう,白ワイン
2	木		ごはん		米		
			豆腐のもずくあんかけ	豆腐(大豆),豚肉,●もずく	かたくり粉,油,三温糖	にんじん,たまねぎ,しょうが	しょうゆ,本みりん,かつお節
			具だくさん汁			だいこん,にんじん,はくさい,こまつな,こんにゃく	かつお節,昆布だし,しょうゆ,酒,本みりん,塩
3	金		レンコンのごま和え	とりささみ(鶏肉)	ごま,ねりごま,三温糖	れんこんスライス,いんげん,にんじん	しょうゆ,●酢(小麦),塩
			黒糖パン		●黒糖パン(小麦、乳、大豆)		
			スクランブルエッグ	●卵,無塩せきベーコン	油	たまねぎ,にんじん,ピーマン,コーン	塩,こしょう
6	月		豆とポテトのスープ	鶏肉,白いんげん豆	じゃがいも,かたくり粉,油	たまねぎ,にんじん,はくさい,パセリ	鶏がら,しょうゆ,塩,こしょう
			くだもの			くだもの	
			きのこごはん	鶏肉,油揚げ(大豆)	米,油	にんじん,ごぼう,しめじ,しいたけ,しいたけ,あお豆(大豆)	しょうゆ,塩,酒,かつお節
7	火		島野菜のみそ汁	豚肉,豆腐(大豆),麦みそ(大豆)		とうがん,かぼちゃ,へちま,しいたけ	かつお節
			焼き栗コロッケ		焼き栗コロッケ(小麦),大豆油		焼き栗コロッケ(小麦、大豆)
			みたらしだんご		白玉だんご(大豆),三温糖,水あめ,かたくり粉		しょうゆ,本みりん,酒
8	水		ごはん		米		
			マーボー春雨	豚肉,赤みそ(大豆)	はるさめ,三温糖,かたくり粉,油,ごま油	たけのこ,にんじん,たまねぎ,にら,しいたけ,おろしにんにく,おろししょうが	●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
			中華コーンスープ	鶏肉,●卵	かたくり粉	コーン,こまつな,きくらげ	鶏がら,しょうゆ,本みりん,塩,こしょう
9	木		くだもの			くだもの	
			ごはん		米		
			キーマカレー	牛肉,豚肉,大豆	●小麦粉,油	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	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
10	金		フルーツ杏仁		●杏仁寒天(乳)	みかん,パイナップル,もも	
			ごはん		米		
			五目金平	豚肉,ちきあぎ	じゃがいも,三温糖,油,ごま,ごま油	ごぼう,にんじん,こんにゃく,いんげん	しょうゆ,本みりん,塩,七味唐辛子(ごま)
14	火		豆腐とわかめのみそ汁	絹ごし豆腐(大豆),わかめ,白みそ(大豆),米みそ		長ねぎ,えのきたけ	かつお節
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ(大豆),あおのり	●小麦粉,大豆油		
			なすのミートスパゲティ	牛肉,豚肉,大豆	●スパゲッティ(小麦),三温糖,油	なす,たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム,おろしにんにく	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
15	水		花野菜サラダ	ツナ	三温糖	ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ,にんじん,コーン	しょうゆ,●酢(小麦),りんご酢,塩
			ブルーベリーケーキ	●卵,●牛乳	●小麦粉,三温糖,●バター(乳)	ブルーベリー,ポッカレモン,レーズン(干しぶどう)	ベーキングパウダー
			ごはん		米		
16	木		うの花炒め	おから,鶏肉,ちきあぎ,ひじき	三温糖,油	こまつな,にんじん,ごぼう,きくらげ	しょうゆ,本みりん,塩,かつお節
			白菜のみそ汁	厚揚げ(大豆),白みそ(大豆),米みそ		はくさい,しめじ,こねぎ	かつお節
			さばの竜田揚げ	さば	かたくり粉,大豆油	しょうが	しょうゆ,酒
20	月		ごはん		米		
			中華風みそ炒め	豚肉,厚揚げ(大豆),赤みそ(大豆)	油,三温糖,かたくり粉,ごま油	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,たけのこ,しょうが, おろしにんにく	しょうゆ,本みりん,豆板醤(大豆)
			ワンタンスープ	●ワンタン(小麦、大豆、豚肉、ごま)	ごま油	にんじん,こまつな,はくさい,えのきたけ,しょうが	しょうゆ,塩,かつお節,鶏がら
21	火		くだもの			くだもの	
			ごはん		米		
			チキナーイリチー	厚揚げ(大豆),ツナ	油	からし菜,キャベツ,にんじん,もやし	しょうゆ,塩,こしょう
22	水		鶏汁	鶏肉		とうがん,にんじん,ごぼう,こまつな,しいたけ,しょうが	しょうゆ,塩,本みりん,かつお節
			アンダンスー	赤みそ(大豆),麦みそ(大豆),豚肉	三温糖,油		酒,本みりん
			キムタクごはん	豚肉	米,油,ごま油	●白菜キムチ(大豆、魚介エキス),だいこん漬,たまねぎ,長ねぎ,あお豆(大豆),おろしにんにく,おろししょうが	酒,しょうゆ,塩,チキンブイヨン(鶏肉)
23	木		わかめスープ	絹ごし豆腐(大豆),わかめ	ごま,ごま油,かたくり粉	にんじん,たまねぎ	しょうゆ,塩,こしょう,鶏がら,かつお節
			チヂミ	豚肉,●卵	●小麦粉,かたくり粉,ごま油	にら,にんじん,たまねぎ	塩
			ピザパン	無添加ハム,無添加ウインナー,●チーズ(乳)	●ピザパン(小麦 乳 大豆),オリーブ油	ピーマン,たまねぎ,コーン,マッシュルーム,おろしにんにく	トマトケチャップ,トマトピューレー,塩,こしょう,チリパウダー
24	金		ブロッコリーのコールスローサラダ	ツナ	卵抜きマヨネーズ,三温糖	ブロッコリー,カリフラワー,コーン,キャベツ,にんじん,ピクルス	●酢(小麦),塩,こしょう
			ジュリエヌスープ	無塩せきベーコン		キャベツ,たまねぎ,にんじん,セロリー,パセリ	塩,こしょう,鶏がら
			野菜そば	豚肉,かまぼこ	●沖縄そば(小麦、大豆)	キャベツ,にんじん,もやし,きくらげ,こねぎ,しょうが	しょうゆ,本みりん,酒,塩,かつお節,豚骨
25	火		大根の梅肉和え		三温糖	だいこん,きゅうり,にんじん,梅肉	●酢(小麦),本みりん,塩
			紅芋の黒糖がらめ	きな粉	べにいも,あかねいも,大豆油,ごま,水あめ,黒糖, 三温糖		
			ごはん		米		
26	水		肉団子と白菜のうま煮	●中華風つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉),厚揚げ(大豆)	三温糖,かたくり粉	はくさい,こまつな,にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけ	オイスターソース(かきエキス),しょうゆ,塩
			キャベツの塩昆布和え	塩こんぶ	ごま,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	本みりん,●酢(小麦) 塩,りんご酢
			手作りいもタルト		紅芋加工用,三温糖,●バター(乳),●タルトカップ(小麦、乳、卵、大豆)	シークワサー	
27	木		ごはん		米		
			卵と木くらげの中華炒め	●卵,豚肉	三温糖,油,ごま油	赤ピーマン,たまねぎ,長ねぎ,たけのこ,きくらげ	オイスターソース(かきエキス),酒,塩
			春雨スープ	鶏肉	はるさめ,ごま油	にんじん,こまつな,コーン,きくらげ,しいたけ	しょうゆ,酒,塩,かつお節,鶏がら
28	金		揚げぎょうざ	●肉餃子(小麦、ごま、大豆、豚肉)	大豆油		
			ごはん		米		
			里芋のそぼろ煮	豚肉,鶏肉,厚揚げ(大豆)	里芋,三温糖,かたくり粉,油	だいこん,にんじん,たまねぎ,しいたけ,いんげん,しょうが	しょうゆ,本みりん,酒,塩,かつお節
29	月		きのこ汁			しめじ,えのきたけ,しいたけ,だいこん,チンゲンサイ,長 たまねぎ,にんじん	しょうゆ,塩,酒,本みりん,昆布だし,かつお節
			魚のもみじ焼き	赤魚	三温糖,卵抜きマヨネーズ		塩,こしょう
			黒米ごはん		米,黒米		
30	火		千切りイリチー	豚肉,昆布,ちきあぎ	油	切干大根,こんにゃく,にんじん	しょうゆ,本みりん,酒,塩,かつお節
			イナムドゥチ	豚肉,カステラかまぼこ,厚揚げ(大豆),甘口白みそ(大豆)		こんにゃく,しいたけ	豚骨,かつお節
			くだもの			くだもの	
31	水		ごはん		米		
			豆乳豚汁	豚肉,油揚げ(大豆),豆乳,赤みそ(大豆),甘口白みそ(大豆)		にんじん,だいこん,ごぼう,こんにゃく,しょうが	酒,かつお節
			イカフライ	●イカフライ(小麦、いか、大豆)	大豆油		
32	木		梅かつお和え	糸けずり	三温糖	はくさい,こまつな,にんじん,きゅうり,梅肉	しょうゆ,●酢(小麦),塩
			うつつんライス	鶏肉	米,油	にんじん,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム,コーン	うつつん粉,カレー粉,しょうゆ,本みりん,酒,チキンブイヨン(鶏肉),塩,こしょう
			マッシュルームスープ	鶏肉,白花豆 白いんげん豆,●脱脂粉乳,●生クリーム(乳)	じゃがいも,●小麦粉,油	マッシュルーム,たまねぎ,にんじん,パセリ	鶏がら,塩,こしょう
33	金		魚の香草焼き	ホキ,チーズ(乳)	卵抜きマヨネーズ,パン粉(小麦)		塩,こしょう,マスタード,パジル粉,オレガノ,ローズマリー,パウダー
			ごはん		米		
			もずく丼(具)	●もずく,牛肉,豚肉	油,三温糖,かたくり粉	にんじん,たまねぎ,こまつな,しょうが,おろしにんにく	しょうゆ,本みりん,豆板醤(大豆),塩,こしょう,かつお節
34	土		大根のすまし汁	油揚げ(大豆),わかめ		だいこん,にんじん,こまつな,えのきたけ	かつお節,昆布だし,しょうゆ,塩
			くだもの			くだもの	
			コッペパン		●コッペパン(小麦、乳、大豆)		
35	日		チリマカロニ	牛肉,豚肉,大豆	三温糖,油	たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム,おろしにんにく	トマトケチャップ,トマトピューレー,トマトソース(大豆),ウスターソース,チリパウダー,チリソース,ポークブイヨン(鶏肉、豚肉),塩,こしょう
			パンプキンポタージュ	鶏肉,●脱脂粉乳,●生クリーム(乳)	●マカロニ(小麦)じゃがいも,●小麦粉,油	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,パセリ,おろしにんにく	●ホワイトルウ(小麦 乳 大豆 鶏肉 牛肉),塩,こしょう,鶏がら
			マーシャルピーンズ		●マーシャルピーンズ(乳、大豆)		