

※「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)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
4	火	 ごはん		米		
		豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉	三温糖,油	しょうが,キャベツ,たまねぎ,にんじん,もやし,ピーマン	しょうゆ,本みりん,酒,塩
		みそけんちん汁	豆腐(大豆),白みそ(大豆),米みそ	里芋	にんじん,だいこん,長ねぎ,こんにやく,ごぼう,しいたけ	かつお節,塩
		青菜のふりかけ	●チリメン,糸けずり	白ごま,三温糖,ごま油	こまつな,にんじん	しょうゆ,本みりん,塩
5	水	 ごはん		米		
		鶏と大根のみそ煮	鶏肉,昆布,厚揚げ(大豆),赤みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	三温糖,油	いんげん,だいこん,にんじん,こんにやく,しょうが,しい たけ	しょうゆ,酒,塩,かつお節
		白菜のゆず和え	とりささみ	三温糖	はくさい,だいこん,こまつな,にんじん,シークワースー, ゆず	しょうゆ,酢
		ししゃものみりん焼き	ししゃも	白ごま		本みりん,酒
6	木	 ココアあげパン	●脱脂粉乳	●コッペパン(小麦、乳、大豆),大豆油,三温糖 粉アーモンド		ココアパウダー
		さわやかお豆のスープ	鶏肉,白花豆 白いんげん豆,●脱脂粉乳	じゃがいも,●小麦粉,油	にんじん,たまねぎ,青大豆(大豆),あお豆(大豆)	塩,こしょう,チキンブイヨン(鶏肉)
		キャベツとコーンのソテー	無塩せきベーコン	油	キャベツ,こまつな,にんじん,しめじ,コーン	塩,こしょう
		カルフィッシュ	カルフィッシュ(片口いわし)			
7	金	 豚めし	豚肉	米,おし麦,油	しいたけ,ごぼう,にんじん,ねぎ	しょうゆ,塩,酒,本みりん,ポークブイヨン(鶏肉、豚肉)
		ゆし豆腐	ゆし豆腐		山東菜,しょうが	しょうゆ,酒,本みりん,塩,かつお節,だし昆布
		五色和え		三温糖,白ごま	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり	しょうゆ,酢
		くだもの			くだもの	
10	月	 ミートスパゲティ	豚肉,牛肉,大豆	●スパゲッティ(小麦),三温糖,油	にんじん,たまねぎ,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,ウスターソース,塩,こしょう,ポークブ イヨン(鶏肉、豚肉)
		れんこんサラダ	ツナフレーク	卵抜きマヨネーズ,三温糖	れんこん,キャベツ,きゅうり,あお豆(大豆),シークワ ースー果汁	マスタード,塩,こしょう
		さつまいもと小豆の蒸しパン	●卵●乳,あずき	●小麦粉,三温糖,油,さつまいも,黒ごま		ベーキングパウダー
11	火	 中華がゆ	鶏肉	米,ごま油	にんじん,だいこん,こまつな,長ねぎ,しょうが	しょうゆ,本みりん,酒,塩,かつお節,チキンブイヨン(鶏肉)
		厚揚げの中華みそ炒め	厚揚げ(大豆),豚肉	ごま油,三温糖	キャベツ,にんじん,たまねぎ,にら,たけのこ,椎茸,おろ しにんにく	●テンメンジャン(小麦 大豆 ごま),オイスターソース(かきエキ ス),しょうゆ,本みりん,塩
		豆乳コロッケ	●豆乳コロッケ(小麦・大豆・ゼラチン)	大豆油		
		くだもの			くだもの	
12	水	 ごはん		米		
		スタミナ丼	豚肉	かたくり粉,三温糖,ごま油,油	たけのこ,にんじん,たまねぎ,にら,しょうが,しめじ,こんに やく,きくらげ,おろしにんにく	しょうゆ,酒,本みりん,塩,トウバンジャン
		大根と鶏肉のみぞれ汁	鶏肉,麦みそ(大豆)		にんじん,だいこん,えのきたけ,チンゲンサイ,しょうが, こねぎ	かつお節,塩
		黒糖ピーンズ	大豆	黒糖,三温糖		
13	木	 ごはん		米		
		チキンカレー	鶏肉	じゃがいも,●小麦粉,油	にんじん,たまねぎ,ピーマン,おろしにんにく	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),チキンブイヨン(鶏肉),塩
		フルーツカクテル		カクテルゼリー(大豆・もも・りんご)	パイナップル,みかん,もも缶,ナタデココ,シークワ ースー	
		たくあん漬け		白ごま,三温糖,ごま油	にんじん,きゅうり,たくあん漬	酢,しょうゆ
14	金	 ごはん		米		
		かぼちゃのみそ汁	油揚げ(大豆),わかめ,白みそ(大豆),米みそ		かぼちゃ,たまねぎ,しめじ	かつお節,塩
		ひじきサラダ	ひじき,ツナ	白すりごま,三温糖,卵抜きマヨネーズ,ごま油	キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン,あお豆(大豆)	しょうゆ,酢,塩,こしょう
		きびなごあおさフライ	●きびなごあおさフライ(小麦)	大豆油		
17	月	 ごはん		米		
		豚キムチ炒め	豚肉,厚揚げ(大豆)	三温糖,油	角切大根,にんじん,キャベツ,こまつな,白菜キムチ(小 麦、りんご、大豆、さば)	しょうゆ,酒,塩
		もずく汁	●もずく,絹ごし豆腐(大豆),●錦糸卵(卵)		オクラ,しょうが	しょうゆ,塩,かつお節
		国産ミートハンバーグ	ハンバーグ(豚肉、鶏肉、大豆)			
18	火	 ごはん		米		
		バターあみパン		●バターあみパン(小麦、乳、大豆)		
		クリームシチュー	鶏肉,白いんげん豆,大豆,●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,にんじん,たまねぎ,こまつな	●ホワイトルウ(小麦 乳 大豆 鶏肉 牛肉),塩,鶏がら
		カラフルソテー	無添加ウインナー	油	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,おろしにんにく	しょうゆ,塩,こしょう
19	水	 秋の香りご飯	鶏肉,油揚げ(大豆)	米,さつまいも,白ごま,油	あお豆(大豆),にんじん,しめじ,しいたけ,ねぎ	しょうゆ,本みりん,酒,かつお節,塩
		すまし汁	わかめ,絹ごし豆腐(大豆)		とうがん,にんじん,えのきたけ	しょうゆ,塩,かつお節,だし昆布
		ふくさ卵	●卵,ひじき	三温糖,油	あお豆(大豆)	しょうゆ,塩,かつお節
		ぶどうゼリー		ぶどうゼリー		
20	木	 ごはん		米		
		中身汁	豚中身,豚肉		しいたけ,こんにやく,しょうが	しょうゆ,塩,かつお節,豚骨
		野菜チャンプルー	豆腐(大豆),ツナ	油	キャベツ,にんじん,たまねぎ,もやし,こまつな	しょうゆ,こしょう,塩
		もずくみそ	●もずく,豚肉,糸けずり,赤みそ(大豆)	三温糖,油	しょうが,こねぎ	本みりん,酒
21	金	 あわごはん		米,もちきび		
		豚汁	豚肉,麦みそ(大豆)	じゃがいも	だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ,こんにやく,しょうが	塩,かつお節
		青菜のごま和え	●チリメン	三温糖,白ごま,白すりゴマ	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	しょうゆ,酢,塩
		ウムクジアンダーギー		紅芋,いもくず,三温糖,大豆油		
25	火	 ごはん		米		
		魚そうめん汁	魚そうめん,わかめ		にんじん,しいたけ	本みりん,しょうゆ,かつお節,昆布だし,塩
		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	いんげん,にんじん,だいこん,たまねぎ,しょうが	しょうゆ,本みりん,酒,塩,かつお節
		くだもの			くだもの	
26	水	 カレーうどん	豚肉,なると(卵ぬき),油揚げ(大豆)	●うどん(小麦),三温糖	にんじん,たまねぎ,はくさい,こまつな,長ねぎ	●カレールウ(小麦、大豆、鶏肉、牛肉),カレー粉,しょうゆ,本み りん,塩,かつお節
		アスパラコーンソテー	無添加ウインナー	油	グリーンアスパラ,コーン,いんげん,にんじん	塩,こしょう
		手作りチーズスコーン	●脱脂粉乳,●粉チーズ(乳),●豆乳	●小麦粉,三温糖,オリーブ油		ベーキングパウダー
27	木	 ごはん		米		
		八宝菜	豚肉,イカ,●えび	ごま油,油,かたくり粉	たけのこ,にんじん,たまねぎ,はくさい,こまつな,しょ うが,きくらげ,しいたけ,おろしにんにく	しょうゆ,酒,塩
		パンサンズー	無添加ハム	はるさめ,三温糖,ごま油,白ごま	にんじん,きゅうり	しょうゆ,酢,塩
		くだもの		↓	くだもの	
28	金	 ごはん		米		
		五目煮	鶏肉,ちくわ,大豆	里芋,三温糖,油,ごま油	にんじん,だいこん,ごぼう,れんこん,こんにやく,あお豆 (大豆),しいたけ,しょうが	しょうゆ,本みりん,酒,塩,かつお節
		魚の西京焼き	赤魚,白みそ(大豆),甘みそ	三温糖		本みりん,酒
		白菜のおひたし		三温糖	はくさい,きゅうり,にんじん,しそ,シークワースー	塩,酢,かつお節,しょうゆ