

※「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 もとになる食品	(ぎいろ) 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
1	月		ごはん		米		
			いわし梅みそ煮	いわし梅みそ煮(大豆)			
			からし菜の白和え	豆腐(大豆)、ツナ、白みそ(大豆)	白ごま、白ねりごま、三温糖	からし菜、にんじん	本みりん
			みぞれ汁	鶏肉、麦みそ(大豆)		だいこん、にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ、しょうが、ねぎ	かつお節
			くだもの			くだもの	
2	火		彩りピラフ	無塩せきベーコン	米、油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、コーン、マッシュルーム、おろしにんにく	白ワイン、塩、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉)
			手作りミートローフ	豚肉、牛肉、●卵	●パン粉(小麦)、かたくり粉、三温糖	おろしにんにく、たまねぎ、にんじん、いんげん、コーン	パプリカ粉、ナツメグ粉、マスタード、赤ワイン、塩、こしょう
			ミネストローネ	鶏肉、大豆	じゃがいも、三温糖	たまねぎ、にんじん、セロリー、おろしにんにく	トマトソース、塩、しょうゆ、ウスターソース、こしょう、鶏がら
			ヨーグルト	●ヨーグルト(乳)			
3	水		ごはん		米		
			マーボー豆腐	豆腐(大豆)、豚肉、大豆、赤みそ(大豆)	三温糖、油、ごま油、かたくり粉	たけのこ、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、にら、きくらげ、しいたけ、しょうが、おろしにんにく	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、チキンブイヨン(鶏肉)
			パンウースー	無添加ハム、わかめ	はるさめ、白ごま、ごま油、三温糖	きゅうり、もやし、にんじん	しょうゆ、りんご酢、塩
			肉春巻	●肉春巻(小麦、大豆、豚肉)	大豆油		
4	木		ごはん		米		
			タマナーチャンプルー	豆腐(大豆)、ツナ	油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな	しょうゆ、塩、こしょう
			白菜のゆかり和え		三温糖	はくさい、だいこん、きゅうり、ゆかり	●酢(小麦)、塩
			黒糖納豆みそ	挽きわり納豆、豚肉、白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	三温糖、黒糖、油	しょうが、ねぎ	本みりん
			手巻きのり	焼きのり			
5	金		スパゲティナポリタン	無添加ウインナー	●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	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、チキンブイヨン(鶏肉)
			アスパラベーコンソテー	無塩せきベーコン	油	グリーンアスパラ、ブロッコリー、コーン、しめじ、にんじん、おろしにんにく	こしょう、塩、しょうゆ
			オートミールクッキー	●加工乳、●卵	●小麦粉、●バター(乳)、三温糖、オートミール、●ピーナッツバター(落花生、大豆)、アーモンド	干しぶどう	ベーキングパウダー
8	月		ごはん		米		
			鶏肉と大根の煮つけ	鶏肉、昆布、一口かまぼこ(卵抜き)、厚揚げ(大豆)	三温糖	だいこん、にんじん、こんにゃく、いんげん、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、塩、かつお節
			きびなごの甘酢かけ	きびなご	かたくり粉、大豆油、三温糖	たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、しょうが	しょうゆ、●酢(小麦)、本みりん
			里芋のみそ汁	油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)	里芋、じゃがいも	たまねぎ、しめじ	かつお節
9	火		なかよしパン		●なかよしパン(小麦、乳、大豆)		
			ラタトゥイユ	無塩せきベーコン	油、三温糖	ズッキーニ、たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、黄ピーマン、おろしにんにく、トマト	ケチャップ、ローリエ、塩、こしょう
			チキンのハーブ焼き	鶏肉		おろしにんにく	塩、こしょう、バジル
			さつまいものポタージュ	鶏肉、●脱脂粉乳、●生クリーム(乳)	さつまいも、●小麦粉、油	たまねぎ、にんじん、パセリ、おろしにんにく	鶏がら、塩、こしょう
10	水		ごはん		米		
			豚肉のにんにく炒め	豚肉、厚揚げ(大豆)	油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、きくらげ、おろしにんにく	塩、しょうゆ、こしょう
			肉だんごスープ	●ミートボール(小麦、牛肉、豚肉、鶏肉、大豆)	はるさめ、ごま油、かたくり粉	こまつな、はくさい、にんじん、長ねぎ、しょうが、しいたけ	しょうゆ、塩、こしょう、鶏がら
			桃まんじゅう		●桃まんじゅう(小麦、大豆)		
11	木		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
			豆腐なめこ汁	絹ごし豆腐(大豆)、わかめ、白みそ(大豆)、米みそ		なめこ、たまねぎ	かつお節
			サーターアンドン	●卵	●小麦粉、三温糖、黒糖、油、大豆油		ベーキングパウダー
12	金		オムライス(チキンライス)	鶏肉	米、油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム	トマトケチャップ、パプリカ粉、塩、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉)
			オムライス(卵焼き)	●卵焼き(卵、小麦、大豆)			
			ケチャップ				トマトケチャップ
			ベジタブルスープ	無塩せきベーコン		たまねぎ、にんじん、セロリー、だいこん、はくさい、パセリ	塩、こしょう、鶏がら
			枝豆コーンサラダ	ツナ	卵抜きマヨネーズ、三温糖	コーン、あお豆(大豆)、ブロッコリー、カリフラワー、ピクルス	マスタード、塩、こしょう
15	月		麦ごはん		米、麦		
			冬野菜カレー	鶏肉	じゃがいも、●小麦粉、油	にんじん、たまねぎ、だいこん、おろしにんにく、ほうれんそう	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)
			はりはり漬け	茎わかめ	白ごま、三温糖	切干大根、きゅうり、にんじん	●酢(小麦)、本みりん、しょうゆ、塩
			フルーツ白玉		カラフルボール	みかん、パイナップル、もも缶、シークワーサー果汁	
16	火		中華風炊き込みごはん	鶏肉、ひじき	米、ごま油	しいたけ、にんじん、にんにくの芽、あお豆(大豆)、しょ	しょうゆ、本みりん、塩、酒、チキンブイヨン(鶏肉)
			魚の梅しそ焼き	まぐろ	三温糖、油	しその葉、長ねぎ	しょうゆ、本みりん、酒
			豆腐の中華スープ	絹ごし豆腐(大豆)	かたくり粉、ごま油	こまつな、えのきたけ、コーン、きくらげ	しょうゆ、本みりん、酒、塩、こしょう、かつお節、鶏がら
			れんこんのさわやか和え	とりささみ(鶏肉)	オリブ油、三温糖	れんこん、キャベツ、きゅうり、にんじん	●酢(小麦)、りんご酢、しょうゆ、塩
17	水		ごはん		米		
			キムチース肉じゃが	豚肉、●チーズ(乳)	じゃがいも、油、三温糖	たまねぎ、にんじん、いんげん、白菜キムチ(大豆、魚介エキス)、糸こんにゃく	かつお節、しょうゆ、酒、塩、本みりん
			わかめスープ	わかめ、鶏肉	ごま油	たまねぎ、えのきたけ、長ねぎ、たけのこ、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、塩、こしょう、鶏がら、かつお節
			だいふく		だいふく(豆乳、バナナ風味)(大豆)		
18	木		ごはん		米		
			麩イリチー	●卵、豚肉	●麩(小麦)、油	にんじん、キャベツ、もやし、にら	塩、しょうゆ、こしょう
			もずく天ぷら	●もずく、ツナ、●卵	●小麦粉、大豆油	にんじん、たまねぎ	塩
			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)		イナムルチこんにゃく、しいたけ	かつお節、豚骨
19	金		煮込みうどん	豚肉、なると(卵めき)、油揚げ(大豆)	●うどん(小麦)、三温糖	はくさい、こまつな、にんじん、長ねぎ、しいたけ、しょうが	しょうゆ、本みりん、塩、かつお節、昆布だし
			ごぼうとちくわのみそマヨ和え	ひじき、ちくわ(大豆)、甘口白みそ(大豆)	すりごま、卵抜きマヨネーズ、三温糖	ごぼう、にんじん、コーン	しょうゆ、●酢(小麦)、塩
			シークワーサーカステラ	●卵、●加工乳、低脂肪	●小麦粉、●バター(乳)、グラニュー糖、アーモンド	シークワーサー果汁	ベーキングパウダー
22	月		冬至ジュシー	豚肉、昆布、蒸しかまぼこ	米、おし麦、田芋、油	にんじん、しいたけ、こねぎ	しょうゆ、本みりん、塩、酒、かつお節
			小松菜のみそ汁	わかめ、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)		こまつな、たまねぎ、えのきたけ、長ねぎ	かつお節、昆布だし
			豆腐のアーサあんかけ	豆腐(大豆)、●アーサ	かたくり粉、油、三温糖	しょうが	しょうゆ、本みりん、塩、かつお節
			くだもの			くだもの	
23	火		全粒粉パン		●全粒粉パン(小麦、乳、大豆)		
			魚のピザ焼き	ホキ、●チーズ(乳)		ピーマン、たまねぎ、コーン、トマト	ケチャップ、オレガノパウダー、塩、こしょう、バジル粉
			キャロットスープ	鶏肉、●生クリーム(乳)	じゃがいも、●小麦粉、油	にんじん、裏ごしにんじん、たまねぎ、パセリ	塩、こしょう、鶏がら
			いんげんのガーリックソテー	無添加ウインナー	油	いんげん、キャベツ、にんじん、エリンギ、コーン、おろしにんにく	しょうゆ、塩、こしょう
24	水		ごはん		米		
			かぼちゃのそぼろ煮	豚肉、鶏肉	じゃがいも、油、三温糖	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、いんげん、しいたけ	しょうゆ、酒、本みりん、塩、かつお節
			大根のゆず漬		三温糖	だいこん、にんじん、きゅうり、ゆず	●酢(小麦)
			しそひじきのふりかけ	ひじき、糸けずり	白ごま、三温糖	ゆかり	しょうゆ、本みりん
25	木		ごはん		米		
			ビーフシチュー	牛肉	じゃがいも、三温糖、●小麦粉、油	にんじん、たまねぎ、セロリー、マッシュルーム、ブロッコリー、いんげん、トマト、おろしにんにく	塩、●デミグラスソース(小麦、鶏肉)、トマトピューレー、ケチャップ、ウスターソース、チキンブイヨン(鶏肉)
			チキンから揚げ	鶏肉	かたくり粉、●小麦粉、大豆油	おろしにんにく	こしょう、塩
			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
			チョコマフィン(乳・卵不使用)	豆乳(大豆)	●小麦粉、グラニュー糖、粉糖、油		ココアパウダー、ベーキングパウダー