

※「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9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)9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、カシューナッツ		※ 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	火		ごはん		米		
			●もずく佃煮	●もずく	三温糖	しいたけ	しょうゆ、酒
			手巻きのり	焼きのり			
			豚汁	豚肉、白みそ(大豆)、赤みそ(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
			パパイアイリチー	厚揚げ(大豆)、ツナ	油	パパイア、にんじん、にら	しょうゆ、塩、かつおだし
2	水		ごはん		米		
			塩肉じゃが	豚肉	じゃがいも、油、三温糖	たまねぎ、にんじん、いんげん、こんにやく、しいたけ、しょうが、にんにく	かつお節、しょうゆ、本みりん、酒、塩
			●ごまジャコ和え	●チリメン	ごま、三温糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん	●酢(小麦)、しょうゆ、塩
			くだもの			オレンジ(予定)	
3	木		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)、しょうが	しょうゆ、本みりん、塩、酒、チキンブイヨン(鶏肉)
			●肉だんごスープ	●あらびきつくね (●小麦 鶏肉 大豆 かたくり粉 ●パン粉 粉末状植物性たんぱく 玉ねぎ 砂糖 食塩)	緑豆はるさめ、ごま油、かたくり粉	こまつな、はくさい、にんじん、長ねぎ、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、塩、こしょう、鶏がら
			イカのさらさ揚げ	イカ	三温糖、かたくり粉、大豆油	しょうが	しょうゆ、カレー粉
			ごはん		米		
4	金		かぼちゃのみそ汁	油揚げ(大豆)、わかめ、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)		かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、こねぎ	かつお節
			●千草焼き	●卵、ツナ		にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しいたけ	しょうゆ、本みりん、酒、塩
			ひじき炒め	ひじき、豚肉、ちきあぎ、大豆	三温糖、油	こんにやく、にんじん、れんこん、にら	しょうゆ、本みりん、塩、かつお節
			●煮込みうどん	豚肉、なると(卵ぬき)、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
7	月		磯香和え	ちくわ(大豆)、のり、糸けずり	ごま、三温糖	こまつな、はくさい、にんじん	しょうゆ、塩
			大学芋		さつまいも、大豆油、三温糖、水あめ、ごま		しょうゆ
			フーチパー入り豚めし	豚肉、ちきあぎ	米、おし麦、油	よもぎ、にんじん、しいたけ	しょうゆ、本みりん、酒、塩、ポークブイヨン(鶏肉、豚肉)
			●冬瓜ともずくのすまし汁	鶏肉、●もずく	かたくり粉	とうがん、こねぎ、しょうが	しょうゆ、塩、かつお節
8	火		魚のピリ辛焼き	さば	ごま	にんにく	しょうゆ、本みりん、酒、トウバンジャン
			●コッペパン		●コッペパン(小麦、乳、大豆)		
			もち麦入り野菜スープ	無塩せきベーコン	じゃがいも、もち麦	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ	塩、こしょう、しょうゆ、鶏がら
			チリコンカン	牛肉、豚肉、豚レバー、大豆、金時豆	三温糖、油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが	トマトケチャップ、ウスターソース、チリパウダー、チリソース、赤ワイン、パプリカ粉、ローリエパウダー、ポークブイヨン(鶏肉、豚肉)、塩、こしょう
9	水		さつまいものあん		さつまいも、さとう、水あめ、コーンスターチ	パインジュース	
			ごはん		米		
			●中華丼	豚肉、●うずらの卵(卵)	三温糖、ごま油、かたくり粉、油	にんじん、はくさい、チンゲンサイ、長ねぎ、たけのこ、しいたけ、きくらげ、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、オイスターソース(かきエキス)、塩、ポークブイヨン(鶏肉、豚肉)
			●ビーフンサラダ	無添加ハム	ビーフン、三温糖、ごま油、ごま	きゅうり、こまつな、もやし、にんじん	●酢(小麦)、塩、しょうゆ
			くだもの			梨(予定)	
11	金		ごはん		米		
			あさりの赤だし	あさり、絹ごし豆腐(大豆)、わかめ、白みそ(大豆)		とうがん、えのきたけ、こねぎ	かつお節
			豚肉のスタミナ炒め	豚肉、ちきあぎ	油、ごま油	にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、にら、にんにくの芽、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、塩
			●黒糖アガラサー		●小麦粉、黒糖、油		ベーキングパウダー
14	月		ごはん		米		
			●中華コーンスープ	鶏肉、●卵	かたくり粉	コーン、クリームコーン、こまつな、きくらげ	しょうゆ、本みりん、塩、こしょう、鶏がら
			●マーボー冬瓜	豚肉、豚レバー、大豆、豆腐(大豆)、赤みそ(大豆)	三温糖、油、ごま油、かたくり粉	とうがん、たけのこ、にんじん、たまねぎ、にら、しいたけ、しょうが、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)
			ゴーヤーのあまから		かたくり粉、大豆油、三温糖、ごま	ゴーヤー	しょうゆ、本みりん
15	火		わかめごはん	塩蔵わかめ	米		食塩、さとう
			沢煮椀	豚肉		だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ、しいたけ	しょうゆ、本みりん、酒、塩、かつお節、昆布だし
			豆腐のみぞれあんかけ	豆腐(大豆)、糸けずり	かたくり粉、油、三温糖	だいこん、こねぎ、しょうが	かつお節、しょうゆ、本みりん
			●野菜の塩こうじ和え	ツナ	三温糖、ごま、卵抜きマヨネーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	塩こうじ、しょうゆ、●酢(小麦)
16	水		トマトリゾット	鶏肉	米、三温糖	ピーマントマト、たまねぎ、にんじん、パセリ	こしょう、ケチャップ、塩、しょうゆ、鶏がら
			●デミグラスソースハンバーグ	ハンバーグ (鶏肉 豚肉 大豆 たまねぎ 豚脂 粒状植物性たんぱく 砂糖 食塩 トマトペースト にんにく しょうゆ しょうが)	三温糖		●デミグラスソース(小麦 鶏肉)、ケチャップ、ウスターソース
			ブロッコリーとポテのソテー	無塩せきベーコン	じゃがいも、油	ブロッコリー、コーン、にんじん、たまねぎ、にんにく	しょうゆ、塩、こしょう
			●ヨーグルッペムース		●ヨーグルッペムース (砂糖 ●乳製品乳酸菌飲料 ●脱脂粉乳 植物油脂 キャラメルペースト)		
17	木		●コッペパン		●コッペパン(小麦、乳、大豆)		
			●キャベツのクリーム煮	鶏肉、●脱脂粉乳、●生クリーム(乳)	じゃがいも、●小麦粉、油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ	塩、こしょう、白ワイン、鶏がら
			チキンのマーマレード焼き	鶏肉	マーマレード		しょうゆ、白ワイン、塩、こしょう
			ハニーマスタードサラダ	無添加ハム	はちみつ、オリーブ油	きゅうり、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、コーン	粒入りマスタード、本みりん、りんご酢、塩
18	金		ごはん		米		
			イナムドゥチ	豚肉、カステラかまぼこ(卵ぬき)、厚揚げ(大豆)、甘口白みそ(大豆)		こんにやく、しいたけ	かつお節、豚骨
			●魚の天ぷら	ホキ、●卵	●小麦粉、かたくり粉、大豆油		塩、こしょう
			クーブイリチー	豚肉、昆布、ちきあぎ	三温糖、油	干切大根、にんじん、こんにやく	しょうゆ、酒、本みりん、塩、かつお節
24	木		●沖縄風焼きそば	豚肉、ちきあぎ	●沖縄そば(小麦)、油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、にら、きくらげ、にんにく	しょうゆ、塩
			いわしのつみれ汁	いわしのつみれ団子(いわし 発酵調味料 かたくり粉 砂糖 しょうが 食塩)、白みそ(大豆) わかめ、絹ごし豆腐(大豆)		とうがん、こまつな、にんじん、えのきたけ	かつお節
			紅芋ごま団子		紅芋、タピオカ粉、もち粉、三温糖、ごま、かたくり粉、大豆油		
			ごはん		米		
25	金		さといものうま煮	鶏肉、厚揚げ(大豆)	里芋、じゃがいも、三温糖、油	だいこん、にんじん、たまねぎ、いんげん、こんにやく、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、塩、かつお節
			●さわやか和え	とりささみチャンク(鶏肉 醸造酢 食塩 寒天 砂糖 オニオンパウダー)	オリーブ油、三温糖	キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん	●酢(小麦)、りんご酢、しょうゆ、塩
			ふちやぎ	あずき	もち粉、三温糖		塩
			ごはん		米		
28	月		●キーマカレー	牛肉、豚肉、大豆	じゃがいも、●小麦粉、油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、なす、かぼちゃ、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、チキンブイヨン(鶏肉)
			●ゆで卵	●卵			
			フルーツポンチ		カットゼリー(ぶどう果汁 砂糖 水あめ)	パイナップル、みかん、もも	
			ごはん		米		
29	火		ソーキ汁	豚ソーキ、昆布		にんじん、とうがん、しょうが	塩、しょうゆ、かつお節、豚骨
			●ゴーヤーチャンプルー	豚肉、●卵、木綿豆腐(大豆)	油	ゴーヤー、にんじん	しょうゆ、塩、こしょう
			パイন缶			パイナップル	
			秋の香りご飯	鶏肉、油揚げ(大豆)	米、くり、さつまいも、ごま、油	にんじん、しめじ、しいたけ、あお豆(大豆)	しょうゆ、本みりん、塩、酒、チキンブイヨン(鶏肉)
30	水		みそけんちん汁	木綿豆腐(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	里芋、ごま油	ごぼう、だいこん、にんじん、こんにやく、長ねぎ	かつお節
			さんまの蒲焼き	さんま米粉付(さんま 米粉)	大豆油、三温糖	しょうが	しょうゆ、酒、本みりん