令和8年11月　詳細献立表（アレルギー）

北中城学校給食共同調理　(098)935-3545

※「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
2	月	ごはん		米		
		わかめの中華スープ	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,チキンブイヨン（鶏肉）
		●マーボー春雨	豚肉,みそ（大豆）,赤だし（大豆 鶏肉）	縁豆はるさめ,三温糖,油,ごま油	たけのこ,にんじん,たまねぎ,にら,しいたけ, にんにく,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,チキンブイヨン（鶏肉）
		ナッツごぼう		かたくり粉,大豆油,アーモンド,ごま,三温糖	ごぼう	本みりん,しょうゆ
4	水	ごはん		米		
		大根のそぼろ煮	豚肉,鶏肉,厚揚げ（大豆）	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
		さばのみそゆうあん焼き	さば,みそ（大豆）	三温糖		しょうゆ,本みりん,酒
		●彩り納豆和え	挽きわり納豆,ひじき,●チリメン	三温糖	キャベツ,こまつな,にんじん,赤ピーマン,黄ピーマン, シークヮーサー	しょうゆ,●酢（小麦）,塩
5	木	●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, 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）
		野菜グラタン	大豆,ショートニング,マッシュポテト,豆乳,おから,じゃがいも,たまねぎ,米粉,にんじん,スイートコーン,水あめ,ほうれん草,水溶性食物繊維,植物油,ソテーオニオン,食塩,砂糖,大豆粉			
		コールスローサラダ		オリーブ油,三温糖,卵抜きマヨネーズ	キャベツ,きゅうり,コーン,にんじん,シークヮーサー	りんご酢,塩,こしょう
		くだもの			ラ・フランス	
6	金	ごはん		米		
		なめこ汁	絹ごし豆腐（大豆）,みそ（大豆）		なめこ,しめじ,えのきたけ,しいたけ,こまつな	かつお節
		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
		●焼き栗コロッケ	●焼き栗コロッケ（小麦,じゃがいも,さつまいも,くり,砂糖,果糖ぶどう糖液糖,植物油脂,食塩,パン粉,小麦粉,コーンフラワー,デキストリン,水あめ,でん粉）,大豆油			
9	月	ごはん		米		
		タコライス（ミート）	牛肉,豚肉,だいず	三温糖,油	たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,しょうが	トマトピューレー,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,塩,ポークブイヨン（鶏肉、豚肉）
		タコライス（キャベツ）			キャベツ	
		●スライスチーズ	●スライスチーズ（乳）			
		●ヌードルスープ	鶏肉	●スパゲッティ（小麦）	キャベツ,たまねぎ,にんじん,セロリー, マッシュルーム,パセリ	塩,こしょう,鶏がら
		くだもの			うんしゅうみかん（予定）	
10	火	ごはん		米		
		チムシンジ	豚肉,豚レバー,みそ（大豆）	じゃがいも	にんじん,だいこん,にら,にんにく	豚骨,かつお節
		●人参シリシリー	ツナ,●卵	油	にんじん,たまねぎ,にら	塩,しょうゆ
		●きびなごの南蛮づけ	きびなご	かたくり粉,大豆油,三温糖	黄ピーマン,赤ピーマン,たまねぎ,こねぎ	しょうゆ,●酢（小麦）,七味唐辛子（ごま）
11	水	●黒糖パン		●黒糖パン（小麦、乳、大豆）		
		●かぼちゃのクリームシチュー	鶏肉,白いんげん豆,だいず,●生クリーム（乳）	じゃがいも,●小麦粉,油	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	●ホワイトルウ（小麦 乳 大豆 鶏肉 牛肉）,塩,鶏がら
		チキンのガーリック焼き	鶏肉		にんにく	塩,こしょう,白ワイン
		●玄米サラダ	無添加ハム	玄米,アーモンド,ごま,三温糖,油	コーン,キャベツ,きゅうり	●酢（小麦）,しょうゆ
12	木	もちきびごはん		米,もちきび		
		●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,にんにく	しょうゆ,酒,塩
		●肉まん（小学校）	●プチ肉まん（小麦,豚肉,大豆,ごま,砂糖,ラード,イースト,植物油脂,大豆粉,食塩,たまねぎ,ねぎ,しょうが,豚脂,しいたけ,しょうゆ,粒状植物性たんぱく,でん粉,おろししょうが,老酒）			
		●肉まん（中学校）	●ミニ肉まん（小麦,大豆,豚肉,ごま,砂糖,ラード,イースト,植物油脂,大豆粉,たまねぎ,キャベツ,ねぎ,しいたけ,豚脂,パン粉,しょうゆ,オイスターソース,酒,しょうが,食塩,ごま油）			
		中華コーンスープ	鶏肉	かたくり粉	コーン,クリームコーン,たまねぎ,長ねぎ,しいたけ	塩,こしょう,かつお節,鶏がら
13	金	ごはん		米		
		だんご汁	鶏肉,なると（卵ぬき）	だまこ餅（米）	だいこん,にんじん,こまつな,しいたけ	しょうゆ,本みりん,塩,昆布だし,かつお節
		いわし梅みそ煮	いわし梅みそ煮（いわし,砂糖,みそ,しそ抽出液,本みりん,梅肉,米粉,食塩）			
		●元気サラダ	無添加ハム,塩こんぶ,糸けずり	三温糖,油	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	しょうゆ,●酢（小麦）,塩,こしょう
		アセロラゼリー	アセロラゼリー（アセロラ果汁,果糖ぶどう糖液糖,難消化デキストリン,加工でん粉）			
16	月	ごはん		米		
		沖縄風煮つけ	豚肉,厚揚げ（大豆）,結び昆布,ちきあぎ	三温糖	だいこん,にんじん,こんにゃく,いんげん,しいたけ	しょうゆ,本みりん,酒,塩,かつお節
		●芋天ぷら	●卵	さつまいも,●小麦粉,かたくり粉,大豆油		
		●青菜のふりかけ	●チリメン,油揚げ（大豆）,糸けずり,のり	ごま,三温糖	からし菜	しょうゆ,本みりん,塩
17	火	●野菜ラーメン	豚肉,なると（卵ぬき）,みそ（大豆）	●中華めん（小麦 大豆）,ごま油	キャベツ,にんじん,もやし,にら,コーン,きくらげ, にんにく,しょうが	塩,鶏がら,豚骨,かつお節
		●焼きぎょうざ	●国産豚肉の餃子（小麦,豚肉,大豆,キャベツ,たまねぎ,にら,豚脂,でん粉加工食品,香味油,しょうゆ,食塩,砂糖,しょうがペースト,小麦たんぱく,加工でんぷん）			
		●切干大根のナムル	無添加ハム	ごま,三温糖,ごま油	切干大根,にんじん,こまつな	しょうゆ,●酢（小麦）
18	水	ごはん		米		
		シカムドゥチ	豚肉,カステラかまぼこ（卵抜き）		イナムルチこんにゃく,とうがん,こねぎ,しいたけ	塩,しょうゆ,本みりん,酒,豚骨,かつお節
		●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
		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
		●首里城のり	●味付けのり（小麦,大豆,ゼラチン,乾のり,砂糖,食塩,みりん,しょうゆ）			
19	木	さつま芋入り炊き込みご飯	鶏肉,油揚げ（大豆）	米,さつまいも,油	にんじん,しいたけ,あお豆（大豆）	しょうゆ,塩,チキンブイヨン（鶏肉）
		鶏ちゃんこスープ	鶏肉,木綿豆腐（大豆）		にんじん,しめじ,はくさい,長ねぎ,しょうが	しょうゆ,酒,塩,こしょう,鶏がら
		魚のもみじ焼き	ホキ	三温糖,卵抜きマヨネーズ	たまねぎ,にんじん	塩,こしょう
		くだもの			なし（予定）	
20	金	麦ごはん		米,無圧ペン精麦		
		●ポークカレー	豚肉	じゃがいも,●小麦粉,油	にんじん,たまねぎ,ピーマン,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）, ウスターソース,チャツネ（りんご）,塩,チキンブイヨン（鶏肉）
		ピクルスべったら漬		ごま	ピクルス,べったら漬	
		●フルーツヨーグルト	●ヨーグルト（乳）	三温糖	パイナップル,みかん,黄桃,バナナ	
		ミルメーク	ミルメーク（大豆,砂糖,ぶどう糖,ココア,食塩）			
24	火	ごはん		米		
		●もずく丼	●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,にんにく	しょうゆ,本みりん,トウバンジャン（大豆）,塩,こしょう,かつお節
		●沖縄みそ汁	無添加ポーク,木綿豆腐（大豆）,●卵, 麦みそ（大豆）,みそ（大豆）	じゃがいも	にんじん,こまつな,にんにく	かつお節
		黒糖くずもち	きな粉	くずでん粉,黒糖,三温糖		
25	水	ごはん		米		
		●フェジョアーダ風	豚肉,無塩せきベーコン,無添加ウインナー, ガルバンゾー,マローファットピース, レッドキドニー,大豆	油,じゃがいも,三温糖	にんにく,にんじん,たまねぎ	こしょう,塩,●デミグラスソース（小麦 鶏肉）,ケチャップ,豚骨
		●ヴィナグレッチサラダ	とりささみ チャンク(鶏肉)	オリーブ油,三温糖	ブロッコリー,コーン,キャベツ,にんじん トマト,たまねぎ	白ワイン,●酢（小麦）,塩,こしょう
		さつまいもと栗のタルト	お米de国産さつまいもと栗のタルト（大豆,さつまいもペースト,豆乳,砂糖,ショートニング,米粉,くり,コーンフラワー,植物油）			
26	木	クファジューシー	豚肉,ひじき,ちきあぎ	米,おし麦,油	しいたけ,にんじん,こねぎ	塩,しょうゆ,ポークブイヨン（鶏肉、豚肉）
		小松菜のみそ汁	わかめ,みそ（大豆）		こまつな,だいこん,にんじん,えのきたけ	かつお節
		●まぐろの竜田揚げ	まぐろ	かたくり粉,●小麦粉,大豆油	しょうが	しょうゆ,本みりん,酒
27	金	●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,黒糖		ココアパウダー
		●ラビオリスープ	●ラビオリ（小麦,鶏肉,豚肉,大豆）,鶏肉		にんじん,たまねぎ,はくさい,えのきたけ, セロリー,パセリ	しょうゆ,塩,こしょう,鶏がら
		ブロッコリーソテー	無塩せきベーコン	油	ブロッコリー,キャベツ,にんじん,コーン,にんにく	塩,こしょう,しょうゆ
30	月	●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）, ●たくあん（小麦,大豆）,たまねぎ,長ねぎ, あお豆（大豆）,しょうが,にんにく	酒,しょうゆ,キムチの素（大豆,魚介エキス）,塩,こしょう, チキンブイヨン（鶏肉）
		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
		珍珠丸子	豚肉	ごま油,かたくり粉,もち米	たまねぎ,にんじん,にら,しょうが,にんにく	からし,酒,塩,こしょう,しょうゆ
		くだもの			ぶどう（予定）	