

# 令和3年10月 詳細献立表(アレルギー) 神原学校給食センター 917-3479

学校給食の E=エネルギー P=タンパク質 F=脂質  
基準量 650 Kcal 21.1~32.5 g 14.4~21.7g

※「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)7品目	その他
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに	イカ、貝類

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれております。 ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。  
 ※ 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。 ※ 材料、天候により、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	
1	金	牛乳	わかめごはん アーサ入りみそ汁 焼き栗コロッケ	わかめ アーサ、とうふ、みそ	こめ、さとう	だいこん	小麦	
	キャベツと牛肉炒め		ぎゅうにく	あぶら、じゃがいも、さつまいも、くり、パン粉(小麦)、さとう、でん粉、小麦粉	あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にんにく		
4	月		牛乳	きびごはん クーリジシ	ぶたにく、かまぼこ、たまご	こめ、もちきび	とうがん、しいたけ、こんにやく、にんじん	
	魚のごまみそ焼き ひじきサラダ	ホキ、みそ ひじき、ツナ		さとう、ごま ドレッシング(小麦)	だいこん、きゅうりにんじん	小麦		
	黒糖パン 豆乳チャウダー	脱脂粉乳(乳) とり、豆乳		こむぎこ、さとう、ことう、ショートニング じゃがいも、こむぎこ、マーガリン(乳)	たまねぎ、にんじん、プロッコリー、セロリー			
5	火	牛乳	キャベツ入平つくね カリフラワーソーテー	とり、かつおぶし ベーコン	あぶら、でん粉、さとう あぶら	キャベツ、えだまめ、しょうが カリフラワー、コーン、にんじん		
6	水		牛乳	きびごはん なすのみそ汁 豚肉のしおこじ焼き いんげんのツナマヨあえ	とうふ、みそ ぶたにく ツナ	こめ、もちきび たまごなしマヨネーズ、ドレッシング(小麦)、ごま、さとう	なす、にんじん、にら いんげん、カリフラワー、赤ピーマン	
7	木			牛乳	チキンライス オムライスシート コールスローサラダ シークワサーゼリー	ベーコン、とり、く たまご ハム(乳)	こめ、あぶら でん粉、あぶら ドレッシング	にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム キャベツ、にんじん、コーン シークワサー果汁
8	金	牛乳			むぎごはん 肉じゃが 納豆 白菜のおかか和え	ぶたにく だいた かつおぶし	こめ、むぎ じゃがいも、さとう、あぶら さとう	にんじん、こんにやく、たまねぎ、グリーンピース はくさい、もやし
11	月		牛乳		むぎごはん マーボー冬瓜 茎わかめナムル 塩ちんすこう	とうふ、みそ、ぶたにく、ぶたレバー わかめ	こめ、むぎ ごまあぶら、でんぶん ドレッシング(小麦)	とうがん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、しいたけ きゅうり、もやし、にんじん
	黒米ごはん イナムドゥチ 魚のしおやき クーバイリチー			ぶたにく、かまぼこ、みそ さば ぶたにく、かまぼこ、こんぶ、あぶらあげ	こめ、黒米 あぶら、さとう	しいたけ、こんにやく だいこん、こんにやく		
13	水	牛乳		キャロットピラフ ビーンズシチュー みかん アロハパンケーキ	とり、く ぶたにく、あかいんげん、金時豆、脱脂粉乳(乳)	こめ、もちきび、あぶら じゃがいも、あぶら、マーガリン(乳)、こむぎこ	にんじん、コーン、赤ピーマン にんじん、たまねぎ、しめじ、にんにく みかん ココナッツ	小麦
18	月		牛乳	きびごはん 中華コーンスープ 豚ばらのみそいため りんご		こめ、もちきび でんぶん ごまあぶら、さとう、ごま油	コーン、チンゲンサイ、たまねぎ、しいたけ キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、にんにく、しょうが りんご	小麦
19	火			牛乳	むぎごはん ゆし豆腐 ハバイヤイリチー 焼きウムクジ	ゆし豆腐 かまぼこ、ツナ	こめ、むぎ あぶら	ねぎ ハバイヤ、にんじん、たまねぎ、にら
20	水	牛乳			クファージュシー(マグロ) 発芽玄米入り平つくね ウサチ	まぐろ、あぶらあげ、かまぼこ、こんぶ とり、くだいず	こめ、あぶら パン粉(小麦)、あぶら、発芽玄米、さとう、でんぶん ごま、さとう	しいたけ、にんじん、ねぎ たまねぎ、にんにく もやし、にんじん、きゅうり
21	木		牛乳		きびごはん アーサ汁 れんこんとごぼうのきんぴら ひじきシュウマイ	アーサ、とうふ ぶたにく 豚肉、ひじき、大豆、とり、く	こめ、もちきび さとう、あぶら、ごま、ごま油 でん粉、さとう、小麦粉	えのきたけ、しょうが ごぼう、れんこん、にんじん、こんにやく たまねぎ、キャベツ、しいたけ、しょうが、コーン
22	金			牛乳	むぎごはん チキンカレー プロッコリーサラダ	とり、く、ぶたレバー ハム(乳)	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、マーガリン(乳)、こむぎこ ドレッシング(小麦)	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、セロリー、にんにく プロッコリー、コーン、しめじ
25	月	牛乳			きびごはん 大根をほろに 子持ちししゃもフライ もやしの和え物	あつあげ、とり、く、鶏レバー ししゃも わかめ	こめ、もちきび でんぶん、さとう、あぶら パン粉(小麦)、あぶら、小麦粉 ドレッシング(小麦)	だいこん、にんじん、えだまめ もやし、にんじん、きゅうり
26	火		牛乳		むぎごはん ウチナーみそしる 豆腐チャンプルー ざっく入り油みそ	ぶたにく、みそ とうふ、ぶたにく えんどう豆、ひよこ豆、レンズ豆、大豆、あずき、みそ	こめ、むぎ じゃがいも あぶら さとう、あぶら、小豆、押麦、もち麦、玄米、赤米、たかきび、でん粉	とうがん、たまねぎ、にんじん、こまつな キャベツ、もやし、にんじん、にんにく
27	水			牛乳	みそラーメン(麺) みそラーメン(汁) みそラーメン(具)	みそ ぶたにく、かまぼこ	小麦粉、油 ごま、ごま油 あぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん キャベツ、もやし、にんじん、長ねぎ、コーン、きくらげ
28	木	牛乳			中華ポテト バーガーパン ポークビーンズ 照焼パティ ピクルスキャベツ	脱脂粉乳(乳) ひよこ豆、えんどうまめ、赤いんげん、まめ、白いんげん豆、ぶたにく とり、く、大豆	さつまいも、さとう、ことう、あぶら こむぎこ、さとう、ショートニング じゃがいも、さとう、あぶら パン粉(小麦)、でん粉、さとう、ごま油、あぶら たまごなしマヨネーズ、ドレッシング	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト たまねぎ、しょうが、にんにく、りんご キャベツ、にんじん、ピクルス
29	金		牛乳		カレーピラフ 魚のジェノベーゼソース焼き かぼちゃサラダ	とり、く、ベーコン たら	こめ、あぶら、マーガリン(乳) あぶら	マッシュルーム、にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン 赤ピーマン、パジル
						アーモンド、たまごなしマヨネーズ、さとう	かぼちゃ、きゅうり、レーズン	