

令和3年11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 小学校 650 Kcal 21.1~32.5 g 14.4~21.7g
中学校 820 Kcal 27.0~41.5 g 18.4~27.7g

※「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) おもに体をつくるおもになる食品	(きいろ) おもにエネルギーのおもになる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるおもになる食品	調味料
1	月	牛乳 きびごはん 鶏肉とれんこんの甘辛煮 ツナとわかめの和え物 たいみそ きびごはん けんちん汁	とりにく、だいず、かまぼこ	こめ、もちきび あぶら、さとう	れんこん、にんじん、しいたけ、いんげん、こんにやく きゅうり、はくさい、にんじん	
2	火	牛乳 しょうが焼き 大根サラダ 秋の香りごはん	とうふ、あぶらあげ	さとう、ごま、ごま油 さとう、ごま油	とうがん、にんじん、ごぼう、こんにやく、長ねぎ	
4	木	牛乳 魚のゆずみそ焼き 海藻サラダ	あかうお、みそ 茎わかめ、昆布、赤つのまた、青つのまた、白キリンサイ	さとう ドレッシング(小麦)	しょうが、ゆず にんじん、キャベツ、コーン	
5	金	牛乳 むぎごはん 中華丼 ナムル	ぶたにく、ベーコン	こめ、むぎ でんぶん、あぶら、ごま油	コーン、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、はくさい、きぬさや チンゲンサイ、もやし、にんじん	小麦
8	月	牛乳 むぎごはん 牛丼 根菜サラダ	ぎゅうにく、あぶらあげ	こめ、むぎ さとう、あぶら	にんにく、たまねぎ、たけのこ、こんにやく、にんじん、しいたけ、いんげん れんこん、にんじん、きゅうり、コーン	
9	火	牛乳 黒糖ビーンズ きびごはん チキンカレー ほうれん草の磯和え バナナ	とりにく、ぶたレバー のり	こめ、もちきび じゃがいも、あぶら、こむぎこ、乳なしマーガリン	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、セロリ、にんにく ほうれん草、きゅうり、にんじん バナナ	小麦
10	水	牛乳 むぎごはん 中華コンスープ チンゲンサイと厚揚げの炒め物 ツナ入り油みそ ココアあげぼん	たまご あつあげ、ぶたにく	こめ、むぎ でんぶん ごま油、でんぶん、あぶら	コーン、こまつな、たまねぎ、しいたけ チンゲンサイ、にんじん、しめじ、はくさい、にんにく、しょうが ねぎ	
11	木	牛乳 パンキンスープ カラフルサラダ	とりにく、豆乳	こむぎこ、乳なしマーガリン	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、パセリ	
12	金	牛乳 しそごはん 肉団子スープ 魚のみそマヨ焼き ひじき炒め	ミートボール ホキ、みそ ぶたにく、ひじき、大豆、あぶらあげ	こめ、さとう でんぶん たまごなしマヨネーズ さとう、あぶら	しそ はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、チンゲンサイ にんじん、にら、こんにやく	
15	月	牛乳 むぎごはん 冬瓜のにつけ ちくわと野菜の和え物 ブルー	ぶたにく、こんぶ、あつあげ	こめ、むぎ あぶら、さとう	とうがん、こんにやく、にんじん、いんげん キャベツ、こまつな、きゅうり	
16	火	牛乳 きびごはん マーボーなす パンサンサー カキ	とうふ、ぶたにく、ぶたレバー、みそ ハム、鶏糸卵(小麦)	こめ、もちきび ごま油、でんぶん はるさめ、さとう、ごま油	なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが きゅうり かき	小麦
17	水	牛乳 あみパン マッシュルームスープ キャベツソテー レンコン入り平つくね	脱脂粉乳(乳) とりにく ベーコン	こむぎこ、さとう、ショートニング じゃがいも、こむぎこ、乳なしマーガリン あぶら	マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、パセリ キャベツ、にんじん、コーン、エリンギ、にんにく	
18	木	牛乳 ピラフ 鶏のマーマレード焼き ビーンズサラダ	とりにく、ベーコン とりにく ひよこ豆、えんどうまめ、いんげんまめ、ハム	こめ、あぶら、乳なしマーガリン さとう、でんぶん、マーマレード ドレッシング	たまねぎ、れんこん、しょうが きゅうり、キャベツ、コーン	小麦
19	金	牛乳 むぎごはん イナムドッチ 豆腐チャンプルー 紅いも団子	ぶたにく、かまぼこ、みそ とうふ、ぶたにく	こめ、むぎ あぶら	しいたけ、こんにやく キャベツ、もやし、にんじん、にんにく	
22	月	牛乳 むぎごはん クワリジシ さつまいも天ぷら 切り干し大根のゴマあえ	ぶたにく、かまぼこ、たまご	こめ、むぎ あぶら、さつまいも、小麦粉、でんぶん ごま、ドレッシング(小麦)	とうがん、しいたけ、こんにやく 切干大根、きゅうり、キャベツ	小麦
24	水	牛乳 むぎごはん 大根の煮つけ 魚のごまみそ焼き ウサチ	ぶたにく、あつあげ、こんぶ さば、みそ	こめ、むぎ あぶら、さとう さとう、ごま ごま、さとう	だいこん、にんじん、こんにやく、いんげん もやし、きゅうり、にんじん	
25	木	牛乳 コッペパン クリームシチュー チリコンカン みかん	脱脂粉乳(乳) ベーコン、とりにく、豆乳 ひよこ豆、えんどうまめ、いんげんまめ、だいず、牛肉	こむぎこ、さとう、ショートニング じゃがいも、小麦粉、乳なしマーガリン さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、はくさい、マッシュルーム、にんにく、しょうが、パセリ たまねぎ、コーン、トマト、にんにく	
26	金	牛乳 チキンとマトのスパゲティ キャベツ入平つくね フルーツ杏仁	とりにく とりにく、えんどうまめ、かつおぶし 豆乳ゼリー(貝カルシウム)	スパゲティ(小麦)、あぶら、さとう でんぶん、さとう、あぶら さとう	みかん、たまねぎ、ほうれん草、にんにく、トマト キャベツ、しょうが みかん、パイナップル、黄もも、洋なし、ぶどう、パイナップル、さくらんぼ	小麦
29	月	牛乳 むぎごはん 三色ごはん わかめスープ うちんライス	とりにく、おから、たまご、かつおぶし わかめ、とうふ とりにく、ベーコン	こめ、むぎ あぶら、さとう、ごま ごま、ごま油 こめ、乳なしマーガリン、あぶら	しょうが、こまつな、もやし、にんじん 長ねぎ、だいこん たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、うっちゃん粉	
30	火	牛乳 イタリアンサラダ 焼きいも	ハム	あぶら、さとう、ドレッシング さつまいも	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん	