

令和5年10月 詳細献立表（アレルギー）

※「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		タコ、イカ、貝類、ココナッツ、キウイ、マンゴー、パパイヤ、	

※ 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。
 ※ 配合表を基に表記しているため、表示義務7品目以外の食品については表記されない場合もあります。
 ※ 給食で使用するもずくやアーサ、チリメンなどにエビ・カニが混ざる可能性があります。

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
2	月	牛乳 ざっくごはん ポークカレー キャベツのビタミンサラダ	ぶたにく、ぶたレバー ツナ	こめ、麦、もちきび、黒米、赤米 じゃがいも、あぶら、乳なしマーガリン、こめこ さとう、あぶら	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、セロリー、にんにく キャベツ、きりぼしだいこん、えだまめ、赤ピーマン、シークワサー果汁	小麦
3	火	牛乳 むぎごはん みそけんちん汁 ちゅらマグロカツ ルクジュールとチリメンのマリネ わふうきのコスパゲティ	とうふ、あぶらあげ、みそ まぐろ あつあげ、チリメン とりにく、ベーコン	こめ、むぎ さといも パン粉（こむぎ）、でん粉、さとう、あぶら たまごなしマヨネーズ、さとう スパゲッティ（小麦）、あぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ たまねぎ、きゅうり、シークワサー果汁 たまねぎ、にんじん、しめじ、えのき、マッシュルーム、しいたけ、にんにく	小麦
4	水	牛乳 チーズオムレツ 大根のイタリアンサラダ きびごはん 筑前煮 なっとう きゅうりの酢のもの	チーズ、たまご ハム（乳）、アーモンド とりにく、かまぼこ なっとう わかめ	あぶら、でん粉 ドレッシング こめ、もちきび さとう、あぶら さとう	だいこん、パセリ だいこん、にんじん、こんにゃく、ごぼう、しいたけ、たけのこ、きぬさや きゅうり、もやし、シークワサー果汁	卵、乳、小麦
5	木	牛乳 オムライス（キャロットライス） オムライス（たまご&ケチャップ） やさいスープ かぼちゃと花野菜サラダ ブルーベリーゼリー	とりにく、白身魚 たまご とりにく、ベーコン、レンズ豆	こめ、あぶら さとう、でんぶん、あぶら たまごなしマヨネーズ、ドレッシング さとう	にんじん、コーン、赤ピーマン トマト キャベツ、セロリー、たまねぎ、パセリ かぼちゃ、ブロッコリー、カリフラワー ブルーベリー	小麦

秋休みです。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、みなさん休みはどう過ごしますか？

16	月	牛乳 むぎごはん ビビンバ（おにく） ビビンバ（やさい） わかめスープ ムース	ぎゅうにく わかめ、とうふ 牛乳、脱脂粉乳	こめ、むぎ さとう、あぶら ごま、ごま油 ごま、ごま油 あぶら、さとう	たけのこ、にんにく、しょうが きゅうり、にんじん、もやし 長ねぎ、だいこん	乳
17	火	牛乳 きびごはん 大根そぼろに さっぱり磯香あえ くだもの	とりにく、大豆、あつあげ ツナ、のり	こめ、もちきび でんぶん、さとう、あぶら ごま	だいこん、にんじん、こんにゃく、えだまめ ほうれんそう、もやし バナナ	
18	水	牛乳 ツナサンド（食パン） ツナサンド（ツナサラダ） ミネストローネ 焼き栗コロッケ	脱脂粉乳 ツナ ベーコン、白いんげん豆	こむぎこ、さとう、油 たまごなしマヨネーズ、ドレッシング じゃがいも、マカロニ（小麦）	たまねぎ、きゅうり たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、にんにく、トマト くり	小麦
19	木	牛乳 げんまいごはん もずくのすまし汁 魚のシークワサー味噌焼き グンボーイリチー	もずく さば、みそ ぶたにく、みそ	こめ、玄米 たまごなしマヨネーズ、さとう さとう、あぶら	えのき、こまつな、しょうが シークワサー果汁 ごぼう、いんげん、にんじん、しょうが	
20	金	牛乳 黒米ごはん イナムドウチ かんびょうイリチー 紅いもだんご	ぶたにく、かまぼこ、あつあげ、みそ ぶたにく、こんぶ、かまぼこ、あぶらあげ	こめ、黒米 さとう、あぶら	しいたけ、こんにゃく かんびょう、こんにゃく	
23	月	牛乳 高菜チャーハン 揚げぎょうざ パンサンデー むぎごはん 肉団子スープ きんぴらごぼう うるおいゼリー	ぶたにく、あぶらあげ ぶたにく、とりにく、だいず ハム（乳） ミートボール（小麦） かまぼこ	こめ、あぶら、ごま油 あぶら、でん粉、さとう、こむぎこ はるさめ、さとう、ごま油、ごま でんぶん さとう、ごま、あぶら、ごま油 ゼリー	にんじん、たまねぎ、たかなづけ キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが きゅうり、もやし	小麦
24	火	牛乳 きんぴらごぼう うるおいゼリー	かまぼこ	さとう、ごま、あぶら、ごま油 ゼリー	はくさい、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、えのき ごぼう、にんじん、こんにゃく アロエ	
25	水	牛乳 むぎごはん かきたま汁 ミートボール カレーおから	たまご、とうふ とりにく おから、ぶたにく、ひじき	こめ、むぎ でんぶん あぶら、さとう、でん粉 さとう、あぶら	こまつな たまねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、えだまめ	
26	木	牛乳 しょうゆラーメン（めん） しょうゆラーメン（汁&具） 肉まん（小） 肉まん（中） しおごまサラダ	焼き豚（たまご）、わかめ、なると だいず、ぶたにく ぶたにく のり	こむぎこ、あぶら ごま油 こむぎこ、さとう、油、パン粉（小麦）、ごま油 こむぎこ、さとう、油、パン粉（小麦） ごま、ドレッシング	コーン、長ねぎ、にんじん、もやし、きくらげ、にんにく たまねぎ、キャベツ、ねぎ、しいたけ、しょうが たけのこ、ねぎ、しいたけ キャベツ、きゅうり、にんじん	小麦 煮干しだし（さば） 小麦、カキエキス 小麦、乳
27	金	牛乳 三色丼（ごはん） 三色丼（肉そぼろ） 三色丼（たまご） 三色丼（やさい） さかなのみそ汁	とりにく、おから たまご かつおぶし あかうお、わかめ、あぶらあげ、みそ	こめ、もちきび あぶら、さとう あぶら さとう、ごま	しょうが こまつな、もやし、にんじん しいたけ、長ねぎ、しょうが	
30	月	牛乳 むぎごはん マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	とうふ、ぶたにく、ぶたレバー、みそ とりにく	こめ、むぎ ごま油、でんぶん ドレッシング（ほたてエキス、小麦）、ごま	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが もやし、きゅうり、にんじん	小麦
31	火	牛乳 なかよしパン パンピングスープ ハロウィンハンバーグ ほうれんそうのソテー	脱脂粉乳 ベーコン ハンバーグ ハム（乳）	こむぎこ、さとう、油 こめ、乳なしマーガリン さとう、でんぶん バター（乳）	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、パセリ たまねぎ、にんにく ほうれんそう、コーン、にんじん	小麦