平成29年 10月 しょうさいこんだてひょう

真和志小学校（給食室）
TEL 917-3480

※「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、落下生(ピーナッツ)、えび、そば、かに	いか、たこ、魚類、貝類、ナッツ類、グレープフルーツ

日	曜日	こんだて	主な材料と体内での働き (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	むぎごはん		こめ、むぎ		
		牛肉とこんさいの七味いため	ぎゅうにく	ごま、ごま油	れんこん、にんじん、だいこん、パクチョイ	
		ゆしどうふ	とうふ		ねぎ	カツオだし
		手づくりふりかけ	チリメン、糸けずり、青のり	ごま、さとう		
		みかん			みかん	
3	火	きびごはん		こめ、もちきび		
		チンゲン菜とポテトのちゅうかいため	ぶたにく	じゃがいも、ごま油、でんぷん、あぶら	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい チンゲンサイ	オイスターソース
		ひじきしゅうまい	ひじきしゅうまい(小麦)			
		こもくスープ	とりにく、とうふ、たまご	はるさめ、でんぷん、ごま油	たけのこ、こまつな、しいたけ	カツオだし
		りんご			りんご	
4	水	むぎごはん		こめ、むぎ		
		ししゃもフリッター	ししゃもフリッター(小麦)	あぶら		
		すずとうがのあえもの	わかめ、ツナ	さとう、ごま、ごま油	きゅうり、はくさい、にんじん	
		さといものみそ汁	とりにく、みそ	さといも	にんじん、だいこん、さんとうさい	カツオだし
		じゅうこやデザート		じゅうこやデザート		
5	木	あげパン	きなこ	コッペパン(小麦・乳)、あぶら アーモンド、さとう		
		からしなのささみあえ	とりにく		からしな、きゅうり、にんじん	わふうドレ(小麦・かつおエキス)
		キャロットスープ	ベーコン、とりにく、いんげん豆 スキムミルク(乳)、牛乳	じゃがいも、こむぎこ、バター(乳) あぶら	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、パセリ	
		オレンジ			オレンジ	
6	金	ジャンバラヤ	ぶたにく、ベーコン	こめ、あぶら	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんじん コーン、トマト	
		ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ(卵・小麦)			
		シーザーサラダ	チーズ（乳）	クルトン(小麦・乳)	キャベツ、ブロッコリー、コーン	シーザーサラダドレ (卵・乳・アンチョビ)
		ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー		
		10月7日（土）～10月15日（日） あきやすみ				
16	月	三色ごはん（むぎごはん）（具）		こめ、むぎ		
			とりにく、たまご	さとう、ごま、あぶら	こまつな、にんじん	
		アーサのみそ汁	アーサ、とうふ、みそ		えのきたけ、ねぎ	カツオだし
		なし			なし	
17	火	肉やさいそば（めん・スープ）（具）	ぶたにく、チキアギ	おきなわそば(小麦) あぶら	ねぎ キャベツ、にんじん、もやし、からしな	カツオだし
		手づくりサーターアンダギー	たまご	ミックス粉(小麦、乳)、ごま、あぶら		
18	水	はいがあみぱん		はいがあみパン(小麦・乳)		
		とり肉とひよこ豆のトマトに	とりにく、ひよこ豆	じゃがいも、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト	
		かいそうサラダ	わかめ、こんぶ、とさかのり ハム(卵･乳)		キャベツ、きゅうり、コーン、かんてん	
		チョコジャム		チョコジャム(乳)		
19	木	ふきよせごはん	とりにく、うすあげ	こめ、くり、あぶら	にんじん、しいたけ、まいたけ、しめじ えだ豆	カツオだし
		さんまのうめに	さんまの梅煮(小麦)			
		たくあんときゅうりのごまあえ		ごま	キャベツ、きゅうり、にんじん たくあん(小麦)	
		カーブチー			カーブチー	
20	金	きびごはん		こめ、もちきび		
		パパイヤイリチー	ぶたにく、チキアギ	あぶら	パパイヤ、にんじん、もやし、チンゲンサイ	
		さかな汁	あかうお、とうふ、みそ		たいこん、にんじん、長ねぎ	カツオだし
		かき			かき	
23	月	むぎごはん		こめ、むぎ		
		さばのてりやき	さば	水あめ、あぶら		
		白菜のごまあえ		ごま、さとう	はくさい、きゅうり、にんじん	
		みそけんちん汁	ぶたにく、とうふ、みそ		ごぼう、だいこん、にんじん、チンゲンサイ	カツオだし
		オレンジ			オレンジ	
24	火	むぎごはん		こめ、むぎ		
		チンジャオロース	ぎゅうにく	あぶら、ごま油、さとう、でんぷん	ピーマン、赤ピーマン、たけのこ	テンメンジャン(小麦)
		ぎょうざ	ぎょうざ(小麦・魚介エキス)			
		ちゅうかスープ	たまご、とりにく	でんぷん	コーン、チンゲンサイ、長ねぎ	カツオだし
25	水	わかめごはん	わかめ	こめ		
		とりのピリからやき	とりにく	さとう、ごま油		
		きんぴらごぼう	ぶたにく	さとう、ごま、ごま油	ごぼう、いんげん、にんじん、こんにゃく	
		じゃがいものみそ汁	わかめ、みそ	じゃがいも	えのきたけ、ねぎ	カツオだし
		みかん			みかん	
26	木	バーカーハウスパン		バーカーハウスパン(小麦・乳)		
		さけフライ	さけフライ(小麦)	あぶら		
		タルタルソース		タルタルソース(卵・小麦)		
		カラフルコーンサラダ			キャベツ、アスパラガス、コーン たまねぎ、赤ピーマン	ごまドレ(卵・小麦)
		きのこシチュー	とりにく、いんげん豆、牛乳	じゃがいも、こむぎこ、バター(乳) あぶら	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しめじ まいたけ、パセリ	
27	金	玄米ごはん		こめ、げんまい		
		ビーフカレー	ぎゅうにく、とりレバー	じゃがいも、あぶら、こむぎこ バター(乳)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ トマト	カレールー(乳・小麦) デミグラスソース(小麦)
		まめまめサラダ	ひよこ豆、えんどう豆、いんげん豆 とりにく		ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ	
		バニラアイス		バニラアイス(乳)		
		10月30日（月） うんどう会のふりかえ休日				
31	火	スパゲティジェノベーゼ	ベーコン、チーズ(乳)	スパゲティ(小麦)、オリーブ油 バター(乳)	たまねぎ、赤ピーマン、しめじ、バジル	バジルペースト(乳)
		スコッチエッグ	スコッチエッグ(卵・小麦)			
		しらすサラダ	チリメン	ごま油	きゅうり、キャベツ、にんじん	青じそドレ(小麦・カツオだし)
		ハロウィンのカップケーキ		ハロウィンのカップケーキ		

※ 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。