

真和志小学校（給食室）TEL 917-3480

※「しょうさいこんだてひょう」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	※都合により、材料、献立を変更することがあります。
卵、乳、小麦、落花生(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		調味料
			(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(ぎいろ) 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	
1	水	 むぎこはん ざかなめもみじやき からしないだめ かぼちゃのみそしる	ほぎ、みそ ベーコン(乳) あつあげ、みそ	こめ、むぎ 油	にんじん、しめじ、パセリ からしな、にんじん、キャベツ かぼちゃ、チンゲンサイ、ながねぎ	マヨネーズ(卵) カツオだし カツオだし
2	木	 カーリクドーナスト ビーフシチュー ブロッコリーサラダ パチチ	ぎゅうにく	食パン(小麦・乳)、バター(乳) じゃがいも、油、ごまきこ、バター(乳) 生クリーム、さとう	にんにく にんじん、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム トマト ブロッコリー、カリフラワー パチチ	デミグラスソース(小麦) だんかんどれ(小麦)
 11月3日 (金) ぶんかの日 						
6	月	 むぎこはん どうがんめにつげ あおなのささみあえ なっとう	ぶたにく、あつあげ、かまぼこ どりにく なっとう	こめ、むぎ さとう、油	どうがん、にんじん、いんげん、こんにゃく チンゲンサイ、もやし、にんじん	カツオだし マヨネーズ(卵)、和風だれ(小麦) なっとうのたれ(小麦、カツオだし)
7	火	 きのこごまつな クリームスパゲティ やきぐりゴロッタ イタリアンサラダ	ベーコン(乳)、とりにく、牛乳	スパゲティ(小麦)、オリーブ油 焼き菓ゴロッタ(小麦)、油	たまねぎ、にんじん、ごまつな、しめじ エリンギ、コーン	キャベツ、パプリカ、アスパラガス イタリアンドレ(卵・小麦)
8	水	 むぎこはん 鮎のこまみそがけ ゆかりあえ かつぱいじる	さほ、みそ じちすほし どりにく	こめ、むぎ 油、ごま、さとう さといも、でんぶん	しょうが ほくさい、きゅうり、しそ だいこん、ながねぎ、にんじん、ごまつな しいたけ	カツオだし カツオだし
9	木	 中華風たきこみこはん はるまき ナムル りんご	ぶたにく、やきぶた(卵)	こめ、ねぎ油、油、ごま油 はるまき(小麦)、油 ごま、さとう	にんじん、コーン、えだ豆、しいたけ もやし、きゅうり、にんじん りんご	カツオだし、デンメンジャン(小麦) ナムルだれ(小麦)
10	金	 むぎこはん いじかりなべ ちくさやき おひたし	さげ、ミートボール(小麦)、豆腐 ちくわ、みそ ちくさやき(小麦・卵・乳・カツオエキス) かつおぶし	こめ、むぎ じゃがいも ごま	だいこん、ながねぎ、にんじん、こんにゃく えのきたけ ごまつな、もやし、にんじん	カツオだし カツオだし
13	月	 とりときのこのたきこみこはん しじやもフライ ひじきのごまあえ みかん	とりにく、うすあげ	こめ、油 さとう、ごま	ごぼう、にんじん、しめじ、エリンギ、ねぎ まいたけ にんじん、キャベツ みかん	カツオだし カツオだし
14	火	 むぎこはん マーボーだいこん ハンサンスー がき	ぶたにく、大豆、豆腐、みそ ハム(卵・乳)、たまご	こめ、むぎ さとう、でんぶん、油、ごま油 はるまき、ごま、ごま油、さとう	だいこん、にんじん、たまねぎ、ながねぎ にら、たけのこ、しいたけ きゅうり、にんじん がき	デンメンジャン(小麦)
15	水	 こくとうハン にくたんこ パパイアサラダ グラムチヤウター	にくたんこ(小麦) ツチ あざり、ベーコン(乳)、白いんげん豆 白花生、牛乳 ヨーグルト(乳)	こくとうハン(小麦・乳) 油、じゃがいも、ごまきこ、バター(乳)	パパイア、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、パセリ	だんかんどれ(小麦)
16	木	 おきなわ風塩やきそば パンパンジー べにいものチーズがらめ れいどうようなし	ぶたにく、いか、かまぼこ、青のり どりにく チーズ(乳)	おきなわそば(小麦)、油、ねぎ油 ごま べにいも、さつま芋、油、さとう 水あめ、ごま	にんじん、たまねぎ、たけのこ、にら キャベツ、チンゲンサイ、きくらげ もやし、きゅうり、にんじん ようなし	パンパンジードレ(ほたて・小麦) ごまドレ(卵・小麦)
17	金	 むぎこはん ぶたにくめじょうがやき アーモンドあえ アーザとたまごのスープ	ぶたにく アーザ、たまご	こめ、むぎ さとう アーモンド、さとう	しょうが きゅうり、だいこん たまねぎ、にんじん、えのきたけ	カツオだし
20	月	 むぎこはん ぶたどん ウインタースープ なし	ぶたにく、うすあげ、たまご どりにく、ウインタ(小麦)	こめ、むぎ さとう	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん チンゲンサイ、にんじん、しいたけ なし	
21	火	 カレーうどん ごぼうサラダ マスガツドゼリー	ぶたにく、なると ハム(卵・乳)	うどん(小麦)、油、ごまきこ バター(乳)、でんぶん ごま マスガツドゼリー	にんじん、たまねぎ、ごまつな ごぼう、きゅうり、コーン	カツオだし、カレールー(小麦・乳) ごまドレ(卵・小麦)
22	水	 こはん ミミタル マニマニウサチ シガムドらチ あんたんずー ちんすこ	ミミタル かつおぶし ぶたにく、かまぼこ、うすあげ ぶたにく、大豆、みそ	こめ ごま、さとう 油、さとう ちんすこ(小麦)	もやし、きゅうり、にんじん こんにゃく、しいたけ、にんじん、だいこん	カツオだし
 11月23日 (木) きんろうかんしゃの日 						
24	金	 もちきこはん ぎんまのがんろに うめかつおあえ どんじり	ぎんまのがんろに(小麦) かつおぶし ぶたにく、うすあげ、みそ	こめ、もちきひ さとう さといも	キャベツ、もやし、にんじん、うめほし、しそ だいこん、たまねぎ、ごぼう、にんじん ながねぎ、こんにゃく みかん	カツオだし
27	月	 むぎこはん チキンなんばん ごまじやごあえ みそしる	どりにく じちすほし、かつおぶし 豆腐、わかめ、みそ	こめ、むぎ でんぶん、油、さとう ごま、さとう、ごま油	レモン もやし、きゅうり、にんじん チンゲンサイ、だいこん	タルタルソース(卵・小麦) カツオだし
28	火	 もちきこはん ほうほうざい ちゅうがぶうたまごスープ オレンジ ピラフ	ぶたにく、いか、えび うすらのたまご、なると どりにく、たまご、豆腐、わかめ どりにく、ベーコン(乳)	こめ、もちきひ 油、ごま油、でんぶん でんぶん	たけのこ、にんじん、ほくさい、パクチョイ ゴーン、しいたけ オレンジ	中華ソース (オイスターソース、小麦、ほたて)
29	水	 ダンドリーチキン かいそうツナサラダ りんごゼリー ゴッペハン	どりにく、ヨーグルト(乳) わかめ、さんぷ、つのだ、ツナ りんごゼリー	こめ、むぎ、バター(乳)、油 さとう りんごゼリー	にんじん、たまねぎ、ピーマン、パプリカ マッシュルーム きゅうり、もやし、にんじん	カツオだし、カレールー(小麦・乳) ごまドレ(小麦)
30	木	 チキンの下マドにのみ キャベツのメンチカツ ぶどう	どりにく、白いんげん豆 キャベツのメンチカツ(小麦)	ごまきこ、油、じゃがいも、オリーブ油 さとう、生クリーム(乳) 油	たまねぎ、エリンギ、にんじん、ブロッコリー トマト ぶどう	デミグラスソース(小麦)