平成30年 10月 詳細献立表（アレルギー）

真和志小学校
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

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
1	月	むぎごはん		こめ、むぎ		
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも、あぶら、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、いんげん こんにゃく	
		こまつなのシークワーサーあえ	とりにく	さとう	こまつな、もやし、にんじん シークヮーサー	
		さばしおやき	サバ			
2	火	むぎごはん		こめ、むぎ		
		ビビンバ	ぎゅうにく、たまご	さとう、ごまあぶら、ごま ドレッシング（小麦）	にんにく、もやし、こまつな、にんじん	甜面醤（小麦）
		わかめスープ	わかめ、とうふ、ちくわ	ごまあぶら	えのきたけ、ながねぎ	カツオだし
		フルーツ			オレンジ	
3	水	コッペパン		パン（小麦・乳）		
		チリドッグ	ウインナー（卵）	さとう	たまねぎ、ピーマン、にんにく	ミートソース（小麦）
		ブロッコリーサラダ		さとう、ドレッシング	ブロッコリー、カリフラワー	
		マッシュルームスープ	とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう	じゃがいも、こむぎこ、バター（乳）	にんにく、たまねぎ、にんじん、パセリ マッシュルーム	
4	木	むぎごはん		こめ、むぎ		
		いわしのたつたあげ	いわし	でんぷん、あぶら	しょうが	小麦
		かいそうサラダ	わかめ	さとう、ドレッシング（小麦・かつお）	きゅうり、もやし	
		みそしる	あぶらあげ、みそ		キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	カツオだし
5	金	オムライス	とりにく、たまご	こめ、あぶら	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム ピーマン	カツオだし・小麦
		シーザーサラダ		ドレッシング（卵・乳）	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	アンチョビソース
		ブルーベリーゼリー		水あめ、さとう	ブルーベリー、りんご	
15	月	むぎごはん		こめ、むぎ		
		ハヤシライス	ぎゅうにく	じゃがいも、あぶら、こむぎこ バター（乳）、なまクリーム（乳）	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ マッシュルーム	デミグラスソース（小麦）
		たくあんあえ	かつおぶし	ごま	キャベツ、たくあん	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト（乳）	さとう	パイン、もも、みかん、なし	
16	火	なかみそば	ぶたなかみ、ぶたにく	おきなわそば（小麦）、さとう、あぶら	にんじん、こんにゃく、しいたけ、しょうが	カツオだし
		小松菜サラダ	ツナ（まぐろ）	さとう、ドレッシング（小麦）	こまつな、もやし、にんじん	
		サーターアンダギー	たまご	こむぎこ、さとう、あぶら 	 さくらんぼ、ぶどう	
17	水	むぎごはん		こめ、むぎ		
		さんしょくごはん	とりにく、だいず、たまご かつおぶし	さとう、あぶら	しょうが、こまつな	
		みそしる	わかめ、あぶらあげ、みそ		だいこん、にんじん	カツオだし
		フルーツ			オレンジ	
18	木	むぎごはん		こめ、むぎ		
		チキナーチャンプルー	とうふ、ツナ（まぐろ）、かまぼこ	あぶら	からしな、キャベツ、もやし、にんじん	カツオだし
		くるまふと鶏肉のナゲット	とりにく、ふ（小麦）	あぶら	にんにく	
		シカムドゥチ	ぶたにく、かまぼこ		こんにゃく、しいたけ、とうがん、しょうが	カツオだし
19	金	なかよしパン		パン（小麦・乳）		
		コーンビーンズサラダ	ハムあ（乳）、ひよこまめ えんどうまめ、あかいんげんまめ	さとう ドレッシング（卵・小麦）	コーン、きゅうり、キャベツ	
		きのこクリームシチュー	とりにく、とうにゅう だっしふんにゅう	あぶら、じゃがいも、こむぎこ バター（乳）	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ まいたけ、エリンギ、パセリ	
		チョコジャム	だいず、だっしふんにゅう	あぶら、さとう	ココア	
22	月	むぎごはん		こめ、むぎ		
		まーぼーとうふ	ぶたにく、だいず、とうふ、みそ	あぶら、ごまあぶら、でんぷん	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ながねぎ にんにく	麻婆豆腐の素（カキエキス・ホタテ オイスターソース
		バンサンスー	ハム（乳）、わかめ	はるさめ、さとう、ごまあぶら	きゅうり、にんじん	
		あげギョウザ	ぶたにく、だいず	あぶら、ラード、さとう、ごまあぶら こむぎこ	キャベツ、にら、ねぎ、にんにく、	
23	火	むぎごはん		こめ、むぎ		
		きんぴらごぼう	ぶたにく、かまぼこ	あぶら、ごまあぶら、さとう、ごま	ごぼう、にんじん、こんにゃく	
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	さとう	しょうが	
		かきたまじる	たまご、とうふ	でんぷん	チンゲンサイ、しいたけ	カツオだし
24	水	カレーピラフ	とりにく	こめ、あぶら、バター（乳）	エリンギ、にんじん、たまねぎ、ピーマン きピーマン、にんにく	
		さかなのパンコやき	ほき	卵抜きマヨネーズ、パン粉（小麦） オリーブあぶら	パセリ	
		キャベツのサクサクサラダ	チーズ（乳）	クルトン（小麦・乳）、ドレッシング	キャベツ、ブロッコリー、あかピーマン	
		あおりんごゼリー		さとう	りんご	
25	木	わふうスパゲティー	ぶたにく、ロースハム（卵・乳）	スパゲティ（小麦）、オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ、しめじ、キャベツ にんにく	
		えだまめととうふミンチカツ	とりにく、とうふ	あぶら、パン粉（小麦）、でんぷん さとう、こめこ	たまねぎ、えだまめ	
		はくさいサラダ		ドレッシング（小麦）	はくさい、こまつな、にんじん	
		フルーツ			カーブチみかん	
26	金	むぎごはん		こめ、むぎ		
		だいこんのそぼろに	ぶたにく、だいず、あつあげ	あぶら、さとう、でんぷん	しょうが、だいこん、たまねぎ、にんじん こんにゃく、いんげん	
		きゅうりのしらすあえ	わかめ、しらす	さとう	きゅうり、もやし	
		ごもくあつやきたまご	たまご、とりにく、もずく	さとう、でんぷん、あぶら	にんじん、たけのこ、しいたけ	カツオだし、小麦
29	月	むぎごはん		こめ、むぎ		
		チンジャオロースー	ぎゅうにく	でんぷん、あぶら、さとう ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、ピーマン きピーマン、あかピーマン、たけのこ	
		ワンタンスープ	とりにく、ぶたにく	ワンタン（小麦）	チンゲンサイ、にんじん	
		フルーツ			ぶどう	
30	火	あげパン	だっしふんにゅう、きなこ	パン（小麦・乳）あぶら、さとう		
		ポトフ	とりにく、ウインナー	じゃがいも、オリーブあぶら	だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ ブロッコリー	
		マカロニサラダ	ハム（乳）	マカロニ（小麦）、さとう 卵抜きマヨネーズ	きゅうり、コーン	
31	水	むぎごはん		こめ、むぎ		
		ロコモコ丼（ハンバーグ）	とりにく、ぶたにく	ラード、じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ	デミグラスソース（小麦）
		（めだまやき）	たまご、ゼラチン	水あめ、あぶら、でんぷん		乳
		（ゆでやさい）			キャベツ	
		にんじんとかぼちゃのスープ	とりにく、ベーコン	バター（乳）、こむぎこ なまクリーム（乳）	かぼちゃ、にんじん、パセリ、たまねぎ にんにく	
		フルーツ			オレンジ	

※ 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。