

平成31年2月 詳細献立表(アレルギー)

真和志小学校

学校給食の基準量 E=エネルギー 650 Kcal P=タンパク質 21.1~32.4 g F=脂質 14.4~21.7g

※「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	いか、たこ、魚類、貝類、ナッツ類

※ 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。
 ※ 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。

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
1	金	牛乳 ひじきごはん ゆし豆腐 小松菜サラダ 節分豆	ぶたにく、あぶらあげ、ひじき、かまぼこ ゆし豆腐 ツナ(まぐろ) だいず	こめ、あぶら ドレッシング(小麦)、さとう さとう	にんじん ねぎ こまつな、もやし、にんじん	カツオだし カツオだし
4	月	牛乳 むぎごはん チキンストロガノフ カリフラワーサラダ ライチゼリー	とりにく	あぶら、こむぎこ、バター(乳) なまクリーム(乳) ドレッシング(卵・小麦) さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム セロリ、パセリ、にんにく、レモン カリフラワー、ブロッコリー、コーン ライチ	デミグラスソース(小麦) ハヤシルウ(小麦)
5	火	牛乳 黒米ごはん ななみ汁 干切りイリチー 紅芋団子	豚中身、ぶたにく ぶたにく、かまぼこ、こんぶ	こめ、くろこめ あぶら、さとう あぶら、もち粉、さとう、ごま でんぶん、べにいも	しいたけ、こんにやく、しょうが だいこん、にんじん	カツオだし カツオだし
6	水	牛乳 ごもくラーメン ナムル ひとくちもまん	焼き豚(卵)、なると	ラーメン(小麦)、ごまあぶら ごま、ドレッシング(小麦)、さとう こむぎこ、さとう、ラード	にんにく、にんじん、キャベツ、長ねぎ しょうが もやし、きゅうり、にんじん かんでん	煮干しだし(いわし・あじ・カツオ・さば) しょうが
7	木	牛乳 むぎごはん 親子どん アーサ汁 りんご	とりにく、ちくわ、たまご アーサ、とうふ	こめ、むぎ あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、長ねぎ にんにく しょうが りんご	カツオだし
8	金	牛乳 バーガーパン コールスローサラダ ミネストローネ 白身魚フライ スライスチーズ	ベーコン、えんどうまめ、ひよこまめ レンズまめ、だいず、小豆 たら チーズ(乳)	パン(小麦・乳) ドレッシング(卵) オリーブあぶら、じゃがいも、さとう マカロニ(小麦)、むぎ、もちむぎ げんまい、あかまい、たかきび、でんぶん パン粉(小麦)、でんぶん、米粉、あぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン にんにく、にんじん、たまねぎ セロリ、いんげん、トマト	コンソメ(乳・小麦)
12	火	牛乳 むぎごはん ひじき炒め 五目揚豆腐 シカムドゥチ	ひじき、ぶたにく、あぶらあげ、だいず とうふ、たい、ひじき ぶたにく、かまぼこ	あぶら、さとう あぶら、さとう、こむぎこ、でんぶん	にんじん、にら、こんにやく にんじん、えだまめ、たけのこ たまねぎ こんにやく、しいたけ、とうがん しょうが	さけ カツオだし
13	水	牛乳 わかめごはん みそおでん キャベツのしらす和え たんかん	わかめ とりにく、ちくわ、あつあげ、がんもどき うずらのたまご、みそ わかめ、しらす	こめ、さとう さとう さとう、ごまあぶら	だいこん、にんじん、こんにやく いんげん キャベツ、もやし たんかん	カツオだし
14	木	牛乳 ナポリタン シーザーサラダ ハートのハンバーグ チョコタルト	ウインナー、ベーコン チーズ(乳) とりにく、ぶたにく、だいず たまご	スパゲティ(小麦)、オリーブあぶら ドレッシング(卵・乳・アンチョビ) クルトン(小麦・乳) ラード、さとう、でんぶん チョコレート、さとう、こむぎこ マーガリン(乳)、あぶら、アーモンド	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン マッシュルーム キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン たまねぎ、しょうが、にんにく ココア	
15	金	牛乳 鶏ときのこの炊き込みご飯 切干大根のサラダ マグロフライ	とりにく、かまぼこ まぐろ	こめ、あぶら ごま、ごまあぶら、さとう パン粉(小麦)、あぶら	ごぼう、にんじん、しめじ、エリンギ まいたけ、ねぎ だいこん、きゅうり、にんじん、もやし	カツオだし
18	月	牛乳 むぎごはん きんぴらごぼう 豚肉の生姜焼き かきたま汁 あげパン	ぶたにく、かまぼこ ぶたにく たまご、とうふ きなこ	こめ、むぎ あぶら、ごまあぶら、さとう、ごま さとう でんぶん パン(小麦・乳)、あぶら、さとう	ごぼう、にんじん、こんにやく しょうが チンゲンサイ、しいたけ	カツオだし
19	火	牛乳 ポトフ マカロニサラダ	とりにく、ウインナー	じゃがいも、オリーブあぶら マカロニ(小麦) 卵抜きマヨネーズ、さとう	だいこん、にんじん、たまねぎ キャベツ、ブロッコリー きゅうり、コーン	
20	水	牛乳 チャーハン 春巻き パンパンジーサラダ ももゼリー	プレスハム(乳)、焼き豚(卵)、たまご ぶたにく とりにく	こめ、あぶら、ごまあぶら、バター(乳) あぶら、はるさめ、こむぎこ、さとう、米粉 粉あめ、でんぶん、ラード ドレッシング(小麦・ホタテエキス) さとう、水あめ	たまねぎ、にんじん、ピーマン たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ しょうが もやし、きゅうり、にんじん もも	
21	木	牛乳 むぎごはん にくじゃが 魚のてりやき おひたし	ぶたにく さわら かつおぶし	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、さとう さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ いんげん、こんにやく しょうが こまつな、もやし、にんじん	
22	金	牛乳 むぎごはん ぎゅうどん みそしる オレンジ	ぎゅうにく とうふ、わかめ、みそ	こめ、むぎ あぶら、さとう	しょうが、こんにやく、にんじん たまねぎ、長ねぎ、ピーマン だいこん、こまつな オレンジ	カツオだし
25	月	牛乳 きつねうどん 豚肉のかりんあげ はくさいのサラダ フルーツシーカーサー	とりにく、味噌油揚げ(小麦) なると ぶたにく	うどん(小麦)、さとう、でんぶん でんぶん、あぶら、さとう、ごま ドレッシング(小麦・かつお)	にんじん、ねぎ、こまつな しょうが はくさい、ほうれんそう、にんじん フルーツシーカーサー	カツオだし
26	火	牛乳 むぎごはん チキンカレー きゅうりのおかかあえ フルーツポンチ	とりにく かつぶし	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、バター(乳) なまクリーム(乳)、こむぎこ ごま さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん ピーマン、りんご きゅうり、キャベツ、だいこん パイン、もも、みかん、ナタデココ シーカーサー	カレーフレーク(小麦) ハイグレードマイルド(小麦・乳)
27	水	牛乳 むぎごはん ハワイイリチー 五目厚焼き玉子 豚汁	ツナ(まぐろ)、ベーコン たまご、とりにく、もずく ぶたにく、みそ	あぶら さとう、でんぶん、あぶら ごまあぶら、じゃがいも	ハワイヤ、にんじん、にら にんじん、たけのこ、しいたけ だいこん、にんじん、長ねぎ こんにやく	小麦、カツオだし カツオだし
28	木	牛乳 むぎごはん マーボーなす えだまめしゅうまい 紅芋のチーズがらめ	ぶたにく、だいず、とうふ みそ とりにく、たまご、だいず チーズ(乳)	こめ、むぎ ごまあぶら、さとう、でんぶん ラード、パン粉(小麦)、でんぶん、水あめ べにいも、さつまいも、あぶら さとう、水あめ、ごま	なす、たまねぎ、にんじん、にら しょうが、にんにく たまねぎ、えだまめ、しょうが	麻婆豆腐の素 (小麦・かき・ホタテエキス) 乳