

2015
12月

献立表（アレルギー）

銘苅学校給食センター

※アレルギー表示義務のある7品目（卵・乳・小麦・ピーナッツ・えび・かに・そば）とゼラチンを表示しています。

日	曜 日		こ ん だ て	主な材料と体内での働き			調味料
				(あか) 血 や 肉 骨をつくる	(きいろ) 働く力や 体温となる	(みどり) 体の調子を ととのえる	
1	火		むぎごはん 肉じゃが	ぶたにく	こめ、むぎ サラダ油、ジャガイモ、サウ	ニンニク、トマト、ニンジン、こんにゃく、シイタケ グリーンピース	花かつお
			魚の塩こうじ焼き はくさいのあえもの	さけ コン	サウ	はくさい、ニンジン、キャウ	
2	水		あげパン（銘苅小） 胚芽なかよしパン（若狭小・上山中） フルーティパン（若狭小・上山中） ミネストローネ	脱脂粉乳、きなこ 脱脂粉乳 ベーコン	こむぎこ、サウ、サラダ油、ショートニング はいが こむぎこ、サウ、はいが、ショートニング サウ ジャガイモ、マカロニ（小麦）、オリーブ油	ブルーベリー トマト、ニンジン、セロリ、トマト、ニンニク ズッキーニ	
			ブロッコリーサラダ	ひよこまめ、赤いんげん豆、牛乳（乳）	サウ、ノイックマヨネーズ	ブロッコリー、キャベツ、コーン、青えんどう豆	
3	木		きびごはん クーリジシ	ぶたにく、かまぼこ、タコ	こめ、サウ	コニヤク、シイタケ、トウモロコシ、こまつな	花かつお
			豆腐チャンプルー カツもずく みかん	とうふ、ぶたにく もずく	サラダ油 サウ	ニンジン、キャベツ、モヤシ しょうが、シーカーサー みかん	かつお節
4	金		五目ごはん 魚の塩焼き 小松菜のおひたし	ぶたにく、ひじき、うすあげ 白かまぼこ さば とりにく、いとけずり	コメ、タウ、サラダ油 こめ、サウ	ニンジン、シイタケ、ごぼう、ねぎ コマツ、はくさい	花かつお 花かつお
			さつまポテト		さつまいも、サウ、サラダ油		
7	月		むぎごはん 冬野菜と肉だんごカレー	ミートボール（小麦） とりレバー、脱脂粉乳 白いんげん豆、白花生	こめ、むぎ サラダ油 ジャガイモ、こむぎこ、バター	トマト、ニンジン、はくさい トマト	小麦、乳、ごま
			ブロッコリーアーモンドあえ		アーモンド、サウ、ノイックマヨネーズ	ブロッコリー、カリフラワー	
8	火		むぎごはん かぼちゃのみそ汁	ぶたにく、うすあげ、みそ	こめ、むぎ	だいこん、かぼちゃ、長ネギ	花かつお
			さんまの塩焼き 小松菜のゴマあえ	さんま	サウ、かたくり粉 ごま、サウ、ごま油	鶏肉 こまつな、モヤシ、ニンジン	
9	水		きびごはん すきやき風	ぎゅうにく、とうふ	こめ、サウ サウ、サラダ油	はくさい、長ネギ、ほうれんそう、エノキタケ こんにゃく、 梅ぼし（りんご） かき	花かつお
			うめアンダンスー かき 焼きのり	ぶたにく、みそ、いとけずり のり	サラダ油、サウ		
10	木		きのこスパゲッティ 枝豆と豆腐のミンチカツ	ベーコン、ぶたにく とりにく、とうふ	スパゲッティ（小麦）、オリーブ油、バター パン粉、かたくり粉、サウ、米粉 サラダ油	ニンニク、チンゲン菜、ニンジン、トマト、長ネギ、しめじ エノキタケ、マッシュルーム、シイタケ、パセリ トマト、イタダキ	
			焼きチーズと小魚 大豆わかめごはん 石狩汁 れんこんのきんぴら	※枝豆と豆腐のミンチカツに使用している油は、あげパン（12月2日）に使用したものです。 チーズ、片口いわし、たら、大豆たんぱく質、ごま、かたくり粉、はちみつ、サラダ油			小麦
11	金		だいず、わかめ さけ、みそ ぶたにく、うすあげ	こめ、サウ ジャガイモ サウ、サラダ油、ごま	ニンジン、だいこん、長ネギ、シイタケ、コンニャク れんこん、ニンジン、こんにゃく、たけのこ いんげん トマト	煮干し、花かつお	
			ミニトマト トマトリゾット	とりにく、チーズ	コメ、タウ、オリーブ油	トマト、パセリ トマト、パセリ アスパラ、キャベツ、キャベツ、ニンジン	
14	月		アスパラサラダ 黒糖入り蒸しケーキ	タウ、牛乳	こむぎこ、ベーキングパウダー 黒糖、ごま		
15	火		むぎごはん 中華丼	ぶたにく、いか、ほたて、なると	こめ、むぎ かたくり粉、サラダ油	ニンニク、はくさい、ニンジン、トマト、キャベツ、ヤングコーン たけのこ、シイタケ	
			シイタケフリッター バナナ	ししゃも ※シイタケフリッターに使用している油は、あげパン（12月2日）と枝豆と豆腐のミンチカツ（12月10日）に使用したものです。	こむぎこ、かたくり粉、サウ、サラダ油	バナナ	
16	水		あげパン（若狭小） 胚芽なかよしパン（銘苅小・上山中） フルーティパン（銘苅小・上山中） クラムチャウダー	脱脂粉乳、きなこ 脱脂粉乳 脱脂粉乳、生クリーム	こむぎこ、サウ、サラダ油、ショートニング はいが こむぎこ、サウ、はいが、ショートニング サウ ジャガイモ、こむぎこ、バター、サラダ油	ブルーベリー コーン、ニンジン、トマト、パセリ	
			切り干し大根のサラダ	とりにく	サウ	だいこん、キャベツ、赤ピーマン、コーン、キャウ シーカーサー	
17	木		むぎごはん かきたま汁 魚の西京焼き 野菜いため	タコ、とうふ あじ、みそ ぶたにく、チキアキ	こめ、むぎ かたくり粉 サウ サウ、サラダ油	こまつな キャベツ、トマト、ニンジン、モヤシ、ミョウナ、シイタケ	花かつお
18	金		きびごはん チキンシシ チキンチャンプルー うの花コロッケ	ぶたにく、ぶたレバー、みそ ツナ、厚揚げ、チキアキ おから、ひじき	こめ、サウ ジャガイモ ふ（小麦）、サラダ油、ごま油 パン粉、こむぎこ、米粉、ジャガイモ、サウ サラダ油	島にんじん、にんにく、葉、ニンニク ニンジン、モヤシ、からしな ごぼう、トマト、ニンジン	花かつお
			※うの花コロッケに使用している油は、あげパン（12月16日）に使用したものです。				
21	月		むぎごはん けんちん汁	とりにく、とうふ	こめ、むぎ ごま油、さといも	こんにゃく、ごぼう、ニンジン、だいこん、長ねぎ シイタケ パセリ	昆布、花かつお
			魚のパン粉焼き いんげんとしめじの卵とじ	ほき、チーズ とりにく、タコ	パン粉、オリーブ油 サウ、サラダ油	いんげん、しめじ、ニンジン	
22	火		冬至ジュウシ 鶏のてりやき ひじきと豆のあえもの	ぶたにく、白かまぼこ とりにく カニかまぼこ、ひじき	コメ、タウ、サラダ油、田芋 サウ サウ、ごま	シイタケ、ニンジン、ねぎ しょうが モヤシ、ニンジン、あお豆	花かつお
24	木		むぎごはん 鶏肉とじゃがいものうま煮 ゴマじゃこあえ みかん	厚揚げ、とりにく、ホール天 チリメン、いとけずり	こめ、むぎ ジャガイモ、サラダ油、サウ ごま、ごま油	ニンジン、シイタケ、あお豆、こんにゃく キャベツ、ニンジン、キャウ みかん	花かつお
25	金		フライドチキン キャベツとコーンのサラダ クリスマスケーキ	ぶたにく、ベーコン とりにく 豆乳	コメ、タウ、サラダ油、バター こむぎこ、かたくり粉、サラダ油 サウ、ノイックマヨネーズ サウ、米粉、サラダ油	ニンジン、コーン、トマト、パセリ、赤ピーマン キャベツ、ニンジン、コーン いちご	小麦、ゼラチン

※しょうゆ、酢は記載していませんが、微量の小麦が含まれています。情報が必要な方はセンターまでお問い合わせください。
※マヨネーズ、ベーコン、ウインナー には卵・乳製品は使われていません。
※小麦粉を使用している場合はこむぎこ表示、小麦粉以外の小麦成分の場合は小麦表示にしています。
※もずく、アーサ、ししゃも、チリメン、片口いわし等の海産物にはえび・かにが混入している場合があります。
※22日（火）のカニかまぼこに、「カニエキス」等は含まれていません。