

※「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了品目及び下記の商品について表示しています。

日	曜日	こんだて	(あか)		(さいろ)		調味料
			おもに体をつくる ものになる食品	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 整えるものになる食品		
7	火	五穀ごはん チキンカレー	とり肉、とりレバー、脱脂粉乳(乳)	こめ、麦、もちきび、黒米、赤米 じゃがいも、こめ油、小麦粉 マーガリン(乳)	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン ウーシパウダー	チミグラス、フレック(小麦) コンソメ、フレック(乳、小麦) ドライカレー(乳)	
8	水	海苔サラダ パイン	白きくらげ、つのもた、こんぶ	ドレッシング	だいこん、きゅうり、黄ピーマン パインアップル		
9	木	むぎごはん いわしのおかか煮 ゴーヤチップス 豆乳入り豚汁	いわし、かつおぶし ふた肉、みそ、豆乳	こめ、麦 さとう、でん粉 小麦粉、でん粉、ごま、サラダ油	ゴーヤ たまねぎ、にんじん、はくさい、こんにゃく		
10	金	むぎごはん 鶏肉の塩焼き 梅かつお和え	むぎ肉、ちきあげ、ひき肉、すあげ とり肉 糸けすり	こめ、おし麦、こめ油 さとう	にんじん、えだまめ、しいたけ、ウーシパウ モウイ、こまつな、コーン、梅肉		
13	月	むぎごはん 桜草しゅうまい もやしナムル 厚揚げの中巻煮	大豆、とり肉、たまご ふた肉、あつあげ	こめ、もちきび ラード、パン粉(小麦)、さとう でん粉、小麦粉、水あめ ごま、ドレッシング こめ油、ごま油、さとう、でん粉	たまねぎ、えだまめ、しょうが こまつな、にんじん、もやし にんじん、とうがら、チンゲンサイ しょうが、木くらげ、たけのこ、にんにく にんじん、ごぼう、薄ねぎ、ウーシパウダー	乳	
15	水	クファジュシー 魚の天ぷら セーイカにきゅうりのワササチー 冷凍みかん	ふた肉、白がまほこ まぐる、たまご セーイカ	こめ、おし麦、こめ油 小麦粉、サラダ油 さとう	きゅうり、にんじん、もやし みかん		
16	木	シナモントースト アーモンドサラダ グリーンスープ	食パン(小麦、乳) マーガリン(乳)、さとう アーモンド、さとう じゃがいも、マーガリン(乳)、小麦粉		こまつな、キャベツ、えだまめ グリーンピース、たまねぎ、セロリー しめじ、パセリ	コンソメ(乳、小麦)	
17	金	むぎごはん 鶏肉の梅焼き こまつなの胡麻和え 里芋の味噌汁	とり肉 糸けすり うすあげ、みそ	こめ、麦 さとう ごま、ごま油 さといも	梅肉 こまつな、しめじ、にんじん にんじん、えのきだけ、しいたけ		
21	火	メキシカンライス 魚のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ	ふた肉、えび ウインナー(乳・小麦) めかじき	こめ、おし麦、こめ油 マーマレード ドレッシング	にんじん、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン マッシュルーム、トマト	コンソメ(乳、小麦)	
22	水	レモンゼリー きびごはん 厚焼き玉子	たまご ひじき、大豆、ちきあげ、ふた肉	さとう、水あめ こめ、もちきび でん粉、さとう	レモン、かんでん		
23	木	焼きししゃも わかめときゅうりの酢の物 大根のそぼろ煮	ししゃも ふた肉、ふたレバー、とうふ	こめ、麦 さとう さとう、こめ油、でん粉	モウイ、シークアサー しょうが、にんじん、だいこん、チンゲンサイ こんにゃく		
24	金	スパゲティ・ジェノベーゼ かぼちゃコロッケ ピーンズサラダ	とり肉、ベーコン(乳) ふた肉、豆乳 ひよこ豆、青えんどう豆、 赤いんげん豆、白いんげん豆	スパゲッティ(小麦)、オリーブ油 サラダ油、じゃがいも、さとう、 パン粉(小麦)、大豆油 ドレッシング	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン 赤ピーマン、パセリ、にんにく、しょうが かぼちゃ、たまねぎ、ほうれん草、大根菜 こまつな えだまめ、きゅうり、キャベツ	ジェノベーゼト(乳) コンソメ(乳、小麦)	
27	月	黒米ごはん きびなご ゴーヤ・チャンプルー もずくとあさりのスープ	きびなご とうふ、たまご もずく、あさり	こめ、黒米 小麦粉、でん粉、サラダ油 こめ油	ゴーヤ、にんじん、もやし とうみょう		
28	火	むぎごはん 小松菜とじゃこの和え物 しょうが焼き キャベツの味噌汁	チリメン ふた肉 うすあげ、みそ	こめ、麦 さとう、ごま油 さとう	こまつな、キャベツ、にんじん、コーン しょうが キャベツ、にんじん、しめじ		
29	水	紅芋パン フレンチサラダ ピーンズシチュー	脱脂粉乳(乳) チーズ(乳) ふた肉、赤インゲン豆 金時豆、脱脂粉乳(乳)	小麦粉、さとう、紅いも じゃがいも、こめ油 マーガリン(乳)、小麦粉	きゅうり、赤ピーマン、キャベツ、コーン にんにく、にんじん、たまねぎ しめじ、グリーンピース あまなつ	チミグラス(小麦)	
30	木	むぎごはん カリボリ煮干し フーイリチー アーサ汁	かえり たまご、ふた肉、麩(小麦) アーサ、とうふ	こめ、もちきび こめ油、水あめ、さとう、ごま、アーモンド こめ油	にんじん、もやし、からし菜 とうがら、しょうが		
31	金	むぎごはん 魚の胡麻焼き 大根と白菜のゆず和え 和風ポトフ	さば とり肉、ウインナー(乳・小麦) うすらのたまご	こめ、麦 さとう じゃがいも	だいこん、はくさい、ゆず にんじん、とうがら、キャベツ、しめじ こまつな		

※ 卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、そば、かに

※ 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。

※ 学校給食の基準量

E=エネルギー 211~325 kcal
F=脂質 14.4~21.7g

その他

マシゴ、赤魚、いか、たらこ、ほたて、キウイ