

※「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。

学校給食の 基準量	E=エネルギー 650 Kcal	P=タンパク質 21.1~32.5 g	F=脂質 14.4~21.7g
--------------	---------------------	------------------------	--------------------

表示義務(特定原材料)7品目 卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、かに、そば	その他 いか、たこ、貝類(あさり、かき、はたて等)、まぐろ、ハナナ、キウイ
--	--

※ 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。
 ※ 配合表をもとに表示しているため、表示義務7品目以外の食品については表記されない場合もあります。
 ※ 給食で使用するもずくやアーサ、チリメンなどにエビ・カニが混ざる可能性があります。
 ※ 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	調味料由来
10	月	牛乳 ごはん お花のハンバーグ なの花のごま和え なかみ汁 さくらゼリー	とり肉、とうふ、おから なかみ、ぶた肉	米 油、さとう、でん粉 ごま、さとう さとう、水あめ	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが なの花、はくさい、にんじん こんにやく、しいたけ、しょうが さくらんぼ、レモン	
11	火	牛乳 麦ごはん はるまき 春雨サラダ 冬瓜のちゅうか煮	ぶた肉、大豆 系かまぼこ ぶた肉、あつあげ、みそ	米、麦 小麦粉、油、水あめ、ラード、でん粉、春 雨、さとう、コーンフラワー 春雨、さとう、ごま油 油、でん粉、ごま油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが、しいたけ だいこん、キャベツ とうがん、たまねぎ、にんじん、金美にんじん、にら、しいたけ	
12	水	牛乳 麦ごはん タコライス コンソメスープ りんご	牛肉、ぶた肉、ぶたレバー、大豆、チー ズ(乳) とり肉	米、麦 油 じゃがいも、油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、トマト、キャベツ、赤 ピーマン にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン、にんにく りんご	
13	木	牛乳 麦ごはん いわしのみそ煮 ほうれん草のおひたし さつま汁	いわし、みそ 油あげ とり肉、みそ	米、麦 さとう、でん粉 さとう さつまいも	しょうが ほうれん草、はくさい、にんじん、えのきたけ だいこん、にんじん、チンゲンサイ	
14	金	牛乳 春野菜のペペロンチーノ ひじきサラダ キャベツのメンチカツ オレンジ	ベーコン、ぶた肉 ひじき、ちくわ とり肉、ぶた肉	スパゲティ(小麦)、オリーブ油 ごま、ドレッシング(小麦) ラード(豚)、油、でん粉、コーンフラワー、 パン粉(小麦)、小麦粉	にんにく、なの花、金美にんじん、にんじん、たまねぎ、しめ じ、エリンギ、パジル きゅうり、だいこん、にんじん、コーン キャベツ オレンジ	
17	月	牛乳 麦ごはん チキンカレー 春やさいサラダ	とり肉、ぶたレバー	米、麦 じゃがいも、油、小麦粉、乳なしマーガリ ン ドレッシング(小麦)、ごま	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、トマト キャベツ、金美にんじん、赤ピーマン、ブロッコリー、カリフラ ワー	
18	火	牛乳 麦ごはん 大根の中華サラダ マーボーとうふ 清見みかん	系かまぼこ ぶた肉、ぶたレバー、大豆、とうふ、みそ	米、麦 春雨、さとう、ごま油 油、ごま油、さとう、でん粉	だいこん、キャベツ、きゅうり、えだ豆 にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、木くらげ 清見みかん	小麦
19	水	牛乳 きびごはん さばの竜田あげ タマナーチャンプルー	さば とうふ、ポークランチョンミート、チキア ギ	米、もちきび でん粉、米粉、油 油	しょうが キャベツ、もやし、にんじん、にら	
20	木	牛乳 じゃがいものみそ汁 チキンライス ほきのパジル焼き カラフルコーンサラダ かぼちゃプリン	油あげ、みそ とり肉、ウインナー ほき 豆乳	じゃがいも 米、麦、油、乳なしマーガリン ドレッシング さとう、でん粉	チンゲンサイ、えのきたけ にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン パジル アスパラガス、コーン、キャベツ、きゅうり、にんじん かぼちゃ	小麦
21	金	牛乳 なかよしパン コロッケ 花やさいサラダ キャロットスープ	脱脂粉乳(乳) ぶた肉	小麦粉、さとう、油 じゃがいも、ラード、パン粉(小麦)、小麦 粉、コーンフラワー、水あめ、でん粉、さ とう、油 ドレッシング	たまねぎ カリフラワー、ブロッコリー、きゅうり、赤ピーマン にんじん、たまねぎ、パセリ	
24	月	牛乳 麦ごはん 赤魚の洋風みそ焼き きんぴらごぼう 冬瓜とアーサ汁 こくとうビーンズ	赤魚、みそ ぶた肉 アーサ、とうふ 大豆	米、麦 卵なしマヨネーズ さとう、ごま油、ごま こくとう	パセリ ごぼう、にんじん、いんげん、こんにやく とうがん、えのきたけ、しょうが	
25	火	牛乳 やきそば あげぎょうざ 大根のナムル バナナ	ぶた肉、青のり ぶた肉 とり肉	ちゅうかめん(小麦)、油、ごま油 ラード(豚)、油、さとう、でん粉、小麦粉 ごま、ドレッシング(小麦)	にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、木くらげ しょうが、にら、たまねぎ、キャベツ だいこん、パクチョイ、にんじん バナナ	
26	水	牛乳 麦ごはん 手づくり青菜ふりかけ アーモンド和え 肉じゃが	チリメン、系けずり ぶた肉	米、麦 ごま、さとう、ごま油 アーモンド、さとう 油、じゃがいも、さとう	からし菜 チンゲンサイ、にんじん、もやし にんじん、たまねぎ、いんげん、こんにやく	
27	木	牛乳 カレーピラフ ほうれん草オムレツ コールスロー ぶどう	ぶた肉、ウインナー(豚) 卵	米、麦、乳なしマーガリン、油 油、でん粉 卵なしマヨネーズ、さとう	マッシュルーム、コーン、にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤 ピーマン ほうれん草 キャベツ、きゅうり、にんじん、金美にんじん ぶどう	
28	金	牛乳 きびごはん とり肉のさらさ揚げ 小松菜の和えもの わかたけ汁	とり肉 系かまぼこ わかめ、とり肉	米、もちきび でん粉、小麦粉、油 ドレッシング(小麦)	しょうが こまつな、はくさい、黄ピーマン たけのこ、長ねぎ	

お子さんと献立の確認をお願いします!

毎月、献立のアレルゲンを表記した「詳細献立表(アレル
ギー)」を配付します。お子さんと一緒に自分のアレルゲンが
含まれるメニューがいつ提供されるのか、確認してください。
また、提供される当日にも声かけをお願いします。

