

2015
9月

献立表 (アレルギー)

小祿学校給食センター

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	 あわごはん 豚汁 ぐしちゃんいい菜和え	ぶた肉、みそ、かつおだし ささみ	こめ、あわ じゃがいも ごま、さとう、ごま油	キャベツ、ごぼう、にんじん、長ねぎ、にんにく ぐしちゃんいいな、もやし にんじん うめぼし	大豆
2	水	 いわしうめ煮 はいがなかよしパン パンクンスープ	いわし だっしふんにゅう とり肉、白いんげん豆、白花豆	さとう、でんぶん こむぎこ、さとう、ショートニング はいが マーガリン(乳ぬぎ)、こむぎこ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、セロリ パセリ	小麦、大豆 大豆 小麦、鶏肉、牛肉 大豆
3	木	 アスパラソテー ブルーベリージャム 煮ごはん 煮つけ 小魚のあめがらめ	アスパラソテー(豚肉) ワインナー(豚肉) ぶた肉、こんぶ、かまぼこ とうふ、かつおだし カタクチイワシ	コーン、オリーブ油 水あめ、さとう こめ、むぎ さとう、サラダ油	アスパラ、にんじん、ピーマン ブルーベリー とうがんにんじん、こんにやく、いんげん	小麦、牛肉、大豆
4	金	 オレンジ 煮ごはん アーサスープ	ぶた肉、ぶたレバー、大豆、とうふ あお豆、みそ アーサ、きぬごしとうふ かつおだし	こめ、むぎ サラダ油、ごま油、さとう さとう、サラダ油	オレンジ はくさい、にんじん、エリンギ、しょうが	
7	月	 煮ごはん あふらみそ あわごはん ワンダンスープ	ぶた肉、かつおだし 大豆、ツナ(まぐろ)、みそ とり肉、ぶた肉	こめ、あわ こむぎこ、さとう、ごま油 でんぶん、サラダ油 サラダ油、さとう、ごま油	チンゲンサイ、にんじん、ながねぎ たまねぎ、しょうが、ねぎ キャベツ、たけのこ、赤ピーマン、そら豆 黄ピーマン、にんにく、しょうが	鶏肉 小麦、豚肉、大豆 大豆、ごま
8	火	 ホイコーロー 黒糖ビーンズ 煮ごはん マーボーヘチマ	ぶた肉、みそ 大豆 ぶた肉、ぶたレバー、大豆、とうふ あお豆、みそ	こくとう こめ、むぎ サラダ油、さとう、でんぶん	へちま、たまねぎ、にんじん しょうが、にんにく	大豆、豚肉、鶏肉
9	水	 コーンしゅうまい マンダリンオレンジ ペにいもパン ミネストローネ	たらすり身 だっしふんにゅう ベーコン、いんげん豆	コーン、こむぎこ、ラード、でんぶん、パン粉 こむぎこ、さとう、ショートニング ペにいも むぎ、マカロニ(小麦)	たまねぎ オレンジ たまねぎ、にんじん、セロリ、パパイア トマト、にんにく	小麦、豚肉、大豆 大豆
10	木	 湯野菜サラダ ポークメンチカツ しそごはん シガムドゥッチ タマナーチャンブルー カツもすく	ささみ ぶた肉 ぶた肉、かまぼこ、かつおだし ポーク(豚肉)、とうふ、かつおぶし もすく、かつおだし	さとう パン粉、でんぶん、さとう、サラダ油 こめ、さとう	カリフラワー、きゅうり、赤ピーマン たまねぎ しそ とうがんにんじん、しいたけ、しょうが キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン しょうが、シークワサー	小麦、大豆、りんご 小麦、豚肉、大豆 小麦、大豆
11	金	 煮ごはん 夏野菜カレー ミニトマト チーズ	ぶた肉、ぶたレバー、白いんげん豆 白花豆 チーズ(乳)	こめ、むぎ じゃがいも、マーガリン(乳ぬぎ) こむぎこ、水あめ、サラダ油	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ピーマン ゴーヤー、にんにく トマト	小麦、鶏肉、牛肉 大豆、りんご
14	月	 あわごはん はるさめスープ ゴーヤーツナあえ ミートボール	とり肉、きぬごしとうふ かつおだし ツナ(まぐろ) とり肉	こめ、あわ はるさめ、ごま さとう、ごま油 パン粉、ラード、サラダ油、でんぶん さとう	チンゲンサイ、にんじん、しめじ ゴーヤー、たまねぎ、赤ピーマン シークワサー たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	鶏肉
15	火	 豚丼 枝豆サラダ さつまポテト	ぶた肉、油あげ、かつおだし ひじき、あお豆、ハム 大豆	こめ、むぎ、さとう、サラダ油 さとう、ごま さつまいも、さとう、水あめ、サラダ油	エリンギ、たまねぎ、にんじん、いんげん こんにやく、にんにく きゅうり、にんじん、もやし	
16	水	 肉野菜そば(沖縄そば) そばの具 根菜コロッケ	ぶた肉、かまぼこ、かつおだし	そば(小麦)、サラダ油 サラダ油、さとう じゃがいも、さとう、こむぎこ サラダ油、パン粉	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ しょうが ごぼう、まいたけ、にんじん、たまねぎ	鶏肉、豚肉 小麦、大豆
17	木	 ラ・フランスゼリー ピリから肉みそ丼 肉しのだ	ぶた肉、ぎゅう肉、大豆 みそ とり肉、油あげ、ひじき	さとう こめ、むぎ、サラダ油、さとう でんぶん コーン、ラード、パン粉、さとう でんぶん	ようなし、りんご果汁 たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ にら、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、グリーンピース	大豆
18	金	 煮切りみかん チキンライス ぶりフライ フルーツナタデココ	とり肉 ぶり とうにゅう、かんでん	こめ、マーガリン(乳ぬぎ)、サラダ油 こむぎこ、パン粉、サラダ油 水あめ、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム みかん サラダ油、みかん、モモ、パイン シークワサー	小麦、鶏肉、牛肉 大豆 小麦、豚肉、大豆 大豆、りんご
24	木	 黒米ごはん なかがみ汁 モウイの梅和え パイナップル チーズかまぼこ	ぶた肉、かつおだし チリメン、かつおぶし かまぼこ、チーズ(乳)	こめ、黒米 さとう さとう、水あめ	こんにやく、しいたけ、しょうが モウイ、きゅうり、うめぼし パイン、シークワサー	豚肉、鶏肉
25	金	 煮ごはん 肉じゃが もやしのナムル 納豆	ぶた肉、かつおだし わかめ なっとう(大豆)	こめ、むぎ じゃがいも、サラダ油、さとう コーン、ごま、ごま油、さとう	たまねぎ、にんじん、こんにやく、いんげん もやし、きゅうり	
28	月	 きのごはん みそけんちん汁 にんじんイリチー お月見だんご スパゲティ ミートソースの具	かつおだし とり肉、とうふ、みそ かつおだし ツナ(まぐろ)、ベーコン きなこ	こめ、さとう、サラダ油 里芋 サラダ油 もち米、さとう	ひらたけ、にんじん、ごぼう、エリンギ なめこ、しいたけ、くるあわびたけ とうがんにんじん、ながねぎ、はくさい にんじん、たまねぎ、いんげん	小麦、大豆 大豆
29	火	 スパゲティ ミートソースの具 ブロッコリーサラダ ナッツと魚 あわごはん	ぶた肉、豚レバー、大豆 ハム カタクチイワシ	スパゲティ(小麦)、サラダ油 さとう、ラード、こむぎこ オリーブ油 さとう アーモンド、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム トマト、にんにく ブロッコリー、きゅうり、赤ピーマン、レモン かぼちゃの種	小麦、鶏肉、牛肉 豚肉、大豆 大豆
30	水	 たまごスープ 切干し大根いため うさぎハンバーグ	卵、きぬごしとうふ、かつおだし かまぼこ、油あげ かつおだし ぶた肉、とり肉	こめ、あわ でんぶん さとう、サラダ油 ラード、パン粉、さとう	チンゲンサイ、ながねぎ、エリンギ きりぼしだいこん、こんにやく、にんじん グリーンピース たまねぎ、しょうが	鶏肉 大豆

※しょうゆ、酢は記載していませんが、微量の小麦がふくまれています。
※給食を食べる前に、内容を必ず確認しましょう。家庭、学級でも必ず確認しましょう。

アレルギー表示義務食品：卵、乳、小麦、ソバ、落花生、エビ、カニ

アレルギー表示推奨食品：アワビ、イカ、イクラ、オレンジ、キウイ、牛肉、クルマシ、サケ、サバ、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マツタケ、モモ、ヤマモ、リンゴ、ゼラチン、カシューナッツ、ゴマ

