

2015
10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	木	 はいがあみパン サーマンシチュー 温野菜サラダ リンゴシヤム	だっしふんにゅう さけ、ベーコン、白いんげん豆、白花豆 だっしふんにゅう ハム	こむぎこ、さとう、はいが ショートニング じゃがいも、マ加里、こむぎこ バター、さとう、ツガ油 コーン、さとう、ツガ油 さとう、水あめ	たまねぎ、にんじん、セロリ、パセリ かつらぎ、きゅうり、たまねぎ、トマト りんご	大豆 乳、小麦、大豆 鶏肉、豚肉 りんご
2	金	 煮ごはん ゆし豆腐 からしな炒め さんま梅煮	ゆし豆腐、わかめ、かつおだし ポーク(豚肉)、かまぼこ さんま	こめ、むぎ ツガ油、ごま油 さとう、でん粉	にんじん、ねぎ からしな、もやし、にんじん うめぼし	小麦、大豆
5	月	 煮ごはん マーポーナス パンサンデー いりこ菜めし	ぶた肉、ぶたレバー、とうふ、みそ ハム しらす、こんぶ いとけずり	こめ、むぎ ツガ油、ごま油、さとう、でんぶん はるさめ、さとう、ごま油 こめ、さとう、でんぶん、ごま	なす、たまねぎ、にんじん、にら、ながねぎ しょうが きゅうり、もやし 葉だいこん	大豆、鶏肉、豚肉 小麦、ごま
6	火	 アーサと冬瓜のスープ れんこんきんぴら ポークしゅうまい あわごはん	アーサ、きぬごし豆腐 かつおだし ぶた肉、油あげ、かつおだし ぶた肉	こめ、さとう、でんぶん、ごま こむぎこ、パン粉、でん粉、さとう こめ、あわ	とうがん、えのき レンコン、にんじん、こんにやく たまねぎ、しょうが	ごま 小麦、豚肉
7	水	 厚揚げの中華いため 揚ぎょうざの甘酢あん カルフィッシュ スパゲティナポリタン	きゅうり肉、あつあげ ぶた肉、だいず イワシ ウインナー(豚肉)、ベーコン	こめ、あわ ツガ油、ごま油、さとう、でんぶん ラード、でんぶん、さとう、ツガ油 こむぎこ でん粉、さとう、米粉	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん たけのこ、きくらげ、エリンギ しょうが キャベツ、たまねぎ、はくさい、しょうが にんにく	オイルソース(かき) 鶏肉、豚肉 大豆、豚肉、小麦 ごま
8	木	 コールスロー 中華ポテト 三色ごはん (肉そぼろ・おひたし) わかめスープ	ぎゅうり肉、あつあげ ぶた肉、だいず アイワシ ウインナー(豚肉)、ベーコン	こめ、あわ ツガ油、ごま油、さとう、でんぶん ラード、でんぶん、さとう、ツガ油 こむぎこ でん粉、さとう、米粉	オイルソース(かき) 鶏肉、豚肉 大豆、豚肉、小麦 ごま	大豆、鶏肉、豚肉 小麦、ごま
9	金	 米粉ブルーベリータルト 黒米ごはん イナムドウチ クーフイリチー	とうにゅう ぶた肉、かまぼこ、かつおだし みそ ぶた肉、こんぶ、かまぼこ 油あげ、かつおだし	さとう、でんぶん、水あめ、米粉 ツガ油、ショートニング こめ、黒米 ツガ油、さとう	ブルベリー こんにやく、しいたけ きりぼしだいこん、にんじん みかん	大豆 大豆、りんご 小麦、大豆、ごま
19	月	 黒米ごはん イナムドウチ クーフイリチー	ぶた肉、かまぼこ、かつおだし みそ ぶた肉、こんぶ、かまぼこ 油あげ、かつおだし	こめ、黒米 ツガ油、さとう	こんにやく、しいたけ きりぼしだいこん、にんじん みかん	大豆
20	火	 テキンカレー 小魚の大根サラダ	とり肉、豚レバー、えだ豆 ひよこ豆、白いんげん豆、白花豆 しらす、わかめ	こめ、むぎ じゃがいも、マ加里、こむぎこ ツガ油 こめ、ツガ油	たまねぎ、にんじん、トマト、りんご かぼちゃ だいこん、きゅうり	大豆、鶏肉、牛肉 小麦、りんご 小麦、大豆、ごま
21	水	 あわごはん 中華たまごスープ フルコギ 黒米粉パン	卵、きぬごし豆腐、かつおだし きゅうり肉 だっしふんにゅう	こめ、あわ コーン、でんぶん さとう、ごま油、ごま、ツガ油 こむぎこ、さとう、黒米 ショートニング	きくらげ、チンゲンサイ にんじん、たまねぎ、はくさい、エリンギ	鶏肉 大豆
22	木	 マッシュルームスープ フロッキーサラダ ミートボール	とり肉、ベーコン、白花豆、白いんげん豆 だっしふんにゅう ひよこ豆 とり肉	さとう、ごま パン粉、ラード、ツガ油、でんぶん さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ フロッキー、きゅうり、赤ピーマン たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	乳、小麦、大豆 鶏肉、豚肉 大豆 小麦、大豆、豚肉 鶏肉
23	金	 煮ごはん 冬瓜のそぼろ煮 さばごまみそ煮	ぶた肉、あつあげ、かつおだし さば、みそ	こめ、むぎ ツガ油、さとう、でんぶん さとう、ごま、米粉	とうがん、たまねぎ、にんじん、しいたけ にら 大豆、ごま	大豆、ごま
26	月	 いりどり あさみそ おにぎりのり カーフチー	とり肉、かつおだし たいず、ツナ(まぐろ)、みそ のり	こめ、むぎ じゃがいも、さとう、ツガ油 さといも、パン粉、でんぶん、ラード、ごま油 ごま、さとう、ツガ油	こんにやく、にんじん、ごぼう、いんげん しいたけ、レンコン、たまねぎ	鶏肉、豚肉、大豆 ごま、小麦 大豆
27	火	 あんかけそば 野菜コロッケ パッションフルーツゼリー	ぶた肉、なると とり肉 かつおぶし	中華めん(小麦)、さとう、ツガ油 でんぶん、ごま油 じゃがいも、コーン、さとう、ツガ油 こむぎこ、パン粉、でん粉 さとう、水あめ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、エリンギ きくらげ、チンゲンサイ、キャベツ にんじん、たまねぎ、グリーンピース パッションフルーツ、シークワーサー	オイルソース(かき) 鶏肉、豚肉、大豆 小麦、大豆
28	水	 あわごはん 豚汁 野菜入りつくね 梅かつおめし	ぶた肉、油あげ、みそ かつおだし とり肉 かつおぶし	こめ、あわ 里芋 パン粉、でんぶん、さとう、ツガ油 さとう	だいこん、にんじん、ながねぎ、こんにやく キャベツ、たまねぎ、にんじん もやし、ごまつな、にんじん、うめぼし	大豆 鶏肉、小麦、大豆
29	木	 五目かまめし 沢煮焼 グルクンのシークワーサーソース	とり肉、油あげ とり肉、あつあげ、かつおだし グルクン	こめ、ツガ油、さとう こめ、むぎ じゃがいも、マ加里、こむぎこ さとう、ツガ油	ごぼう、たけのこ、こんにやく、にんじん、しいたけ とうがん、にんじん、しめじ、ごまつな ごぼう たまねぎ、シークワーサー	鶏肉、小麦、大豆
30	金	 煮ごはん ピーフストロガノフ パパイヤサラダ パンプキンパバロア	きゅうり肉 わかめ、こんぶ とうにゅう	こめ、むぎ じゃがいも、マ加里、こむぎこ さとう、ツガ油 ツガ油 水あめ、さとう、ツガ油	たまねぎ、にんじん、ピーマン パパイヤ、きゅうり、ゆず果汁 かぼちゃ	牛肉、小麦、大豆 豚肉 小麦、大豆、りんご 大豆

※しょうゆ、酢は記載はしていませんが、微量の小麦が含まれています。
 ※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、クルミ、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

