

2015
11月

献立表 (アレルギー)

小禄学校給食センター

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	
2	月	 あわごぼん 肉たんごスープ きんぴらごぼう なし	とり肉、ぎゅう肉、ぶた肉 かつおだし ぶた肉、油あげ、かつおだし	こめ、あわ はるさめ、パン粉、でんぷん ごま、つが油、ごま油、さとう	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ ごぼう、にんじん、ピーマン、こんにやく なし	大豆、鶏肉
4	水	 くりわかめごぼん なめこのみそ汁 筑前煮	わかめ きぬごしとうふ、みそ、かつおだし とり肉、かまぼこ、かつおだし	こめ、くり、さとう つが油、さとう	なめこ、えのき、だいこん、ねぎ にんじん、ごぼう、たけのこ、こんにやく いんげん、しいたけ	大豆
5	木	 りんごグミ コッペパン テリコンカン	ゼラチン だっしふんにゅう ぶた肉、だいず、いんげん豆	つが油、さとう、水あめ こむぎこ、さとう、ショートニング さとう、サラダ油、でんぷん こむぎこ、トド	りんご たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト こんにやく たまねぎ、こんにやく	大豆 牛肉
6	金	 ウィンナー コーンサラダ きのこスパゲティ	ぶた肉 とり肉、ベーコン	さとう、でんぷん、水あめ コーン、つが油、さとう スパゲティ(こむぎ)、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト たまねぎ、にんじん、ピーマン、レモン たまねぎ、エリンギ、しめじ、マッシュルーム にんじん、パジル、こんにやく	牛肉、大豆
		 温野菜サラダ 中華ポテト	ソナ(まぐろ)	つが油、さとう さつまいも、水あめ、さとう、ごま はちみつ	かりか、きゅうり、赤ピーマン、ゆず レモン	りんご
9	月	 ひじきごぼん あげだしとうふ フルーツ白玉	ぶた肉、かまぼこ、ひじき かつおだし おきなわとうふ、かつおだし とうにゅう、かんでん	こめ、つが油 つが油、さとう、でんぷん もち粉、上新粉、水あめ、さとう でんぷん	にんじん、ごぼう、こんにやく、しいたけ ねぎ だいこん、しょうが りんご果汁、もも、みかん、なし、パイ さくらんぼ、ぶどう、シークワーサー	鶏肉 大豆
10	火	 素ごぼん 中華たまごスープ チンジャオロース	たまご、かつおだし ぎゅう肉	こめ、むぎ コーン、でんぷん つが油、ごま油、さとう、でんぷん	にんじん、ながねぎ、しいたけ ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、たけのこ こんにやく りんご	鶏肉 オスターソース(かき)
11	水	 あわごぼん マーボー大根	ぶた肉、ぶたレバー、だいず おきなわとうふ、みそ	こめ、あわ つが油、さとう、でんぷん	だいこん、たまねぎ、にんじん、にら しょうが、こんにやく	大豆、豚肉、鶏肉
12	木	 はるさめサラダ 黒糖パン 紅芋のクリームスープ	だっしふんにゅう とり肉、白いんげん豆、白花生 だっしふんにゅう、チーズ ウィンナー(豚肉)	はるさめ、さとう、ごま油、ごま こむぎこ、さとう、ショートニング、黒糖 ベにいも、じゃがいも、マカリン(乳抜)	たまねぎ アスパラ、にんじん、ピーマン トマト	大豆 乳、大豆、鶏肉 牛肉 大豆、牛肉
13	金	 アスパラソテー ミニトマト 素ごぼん 煮つけ	ぶた肉、こんぶ、かまぼこ 厚あげ、かつおだし	こめ、むぎ さとう、つが油	とうがん、にんじん、こんにやく、いんげん	
		 小魚のあめがらめ	イワシ	アーモンド、ごま、こくとう さとう、はちみつ	みかん	
16	月	 みかん あわごぼん 豚汁	ぶた肉、油あげ、みそ かつおだし	こめ、あわ 里芋	だいこん、にんじん、ながねぎ、ごぼう	大豆
		 さんまゆずみそ煮 梅かつおあえ	さんま、みそ かつおだし	さとう、米粉 さとう	ゆず もやし、ごまつな、にんじん、うめぼし	大豆
17	火	 ちらしずし 冬瓜とりのおつゆ	かつおだし とり肉、かつおだし	こめ、さとう	にんじん、しいたけ、たけのこ、れんこん かんぴょう とうがん、にんじん、しいたけ チンゲンサイ、しょうが	大豆、鶏肉
		 洋風おから 芋まきのり	とり肉、おから、チーズ、牛乳 のり	さとう、つが油	にんじん、たまねぎ、ねぎ	
18	水	 ソース焼きそば はるまき	ぶた肉、あおのり ぶた肉、ひじき	そば(こむぎ)、つが油、ごま油 はるさめ、こむぎこ、つが油、ごま油 さとう	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ	大豆、豚肉、りんご 大豆、もやし オスターソース(かき) 大豆
19	木	 ひじきと大豆あえ 素ごぼん ワンタンスープ	ひじき、だいず、ツナ(まぐろ) とり肉、ぶた肉	さとう こむぎこ、でんぷん、ごま油 さとう	まりぼしだいこん、にんじん、きゅうり にんじん、ながねぎ、エリンギ、たけのこ たまねぎ、しょうが、ねぎ	大豆、鶏肉
		 豚肉のみそいため	ぶた肉、えだ豆、みそ	つが油、さとう、でんぷん	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン こんにやく、しょうが	大豆
20	金	 ぶどう 素ごぼん チキンカレー	ぶどう とり肉、豚レバー、白いんげん豆 白花生	こめ、むぎ じゃがいも、マカリン(乳抜)、こむぎこ つが油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ トマト、りんご、こんにやく	大豆、鶏肉、牛肉
24	火	 たくあんのごま和え あわごぼん シカドウチ タマナーチャンプルー	ぶた肉、かまぼこ、かつおだし おきなわとうふ、かつおだし ポーク(豚肉)	ごま、ごま油 こめ、あわ つが油	だいこん、こんにやく、しいたけ、しょうが キャベツ、もやし、にんじん、にら	
25	水	 とりごぼう焼き 牛丼	とり肉 ぎゅう肉、油あげ、かつおだし	パン粉、でんぷん、ごま、さとう こめ、むぎ、つが油、さとう	ごぼう たまねぎ、にんじん、いんげん、こんにやく こんにやく	大豆
		 かぼちや豆サラダ オレンジ	ハム、ひよこ豆	じゃがいも	かぼちや、きゅうり オレンジ	大豆
26	木	 肉野菜ラーメン ラーメンの具	ぶた肉、なると	中華めん(こむぎ)、ごま油 さとう、ごま油、でんぷん	こんにやく はくさい、たまねぎ、もやし、きくらげ にんじん、しょうが	鶏肉 鶏肉
		ししゃもフリッター	ししゃも	こむぎこ でんぷん、さとう、つが油 さとう	ぶどう	大豆
27	金	ぶどうゼリー 素ごぼん もずく丼 ひとくち肉まん	かんでん もずく、ぶた肉、かつおだし ぶた肉	こめ、むぎ コーン、つが油、さとう、でんぷん こむぎこ、さとう、ラード、ごま でんぷん	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが たまねぎ	大豆、牛肉 大豆
		こまつなの和え物	こまつな	さとう、ごま	こまつな、もやし、しめじ、レモン	大豆、鶏肉、豚肉 りんご
30	月	あわごぼん 肉じゃが 大根の甘酢和え 納豆	ぶた肉、かつおだし かつおだし なっとう	こめ、あわ じゃがいも、つが油、さとう さとう	たまねぎ、にんじん、こんにやく、いんげん だいこん、きゅうり	

※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

