

2015
2月

献立表 (アレルギー)

小祿学校給食センター
電話 917-3459

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、ヤマモモ、リンゴ、ゼラチン、カシューナッツ、ゴマ

日	曜日	こ ん だ て	主な材料と体内での働き			
			(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	調味料
2	月	煮ごぼん 春雨スープ ブルコギ	とりにく、かつおだし ぎゅうにく	こめ、むぎ はるさめ、ごま ごまあぶら	チンゲンサイ、にんじん にんじん、たまねぎ、ながねぎ、アスパラ しめじ、ピーマン、にんにく リンゴ	鶏肉、小麦、大豆 小麦、大豆
3	火	りんご 酢めし 豚汁 手巻き寿司(具) ウィンナー 手巻き寿司(具) 厚焼き卵 手巻き寿司(具) べつたら漬け 手巻き寿司(具) 納豆(中学) 煎大豆 のり	ぶたにく、かつおだし ぶたにく、たまご たまご、かつおだし なっとう だいず のり	こめ じゃがいも さとう でんぶん、あぶら さとう	だいごん、ごぼう、にんじん、ねぎ だいごん	小麦 大豆 小麦、大豆 小麦、大豆
4	水	煮ごぼん ポークカレー 海藻サラダ ヨーグルト 塩焼きそば	ぶたにく、レバー、ひよこめめ わかめ、こんぶ、とさかのり、つまた キリンサイ 生乳、だっしふんにゆう	こめ、むぎ じゃがいも、こむぎこ、あぶら マーガリン(大豆) バター、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく だいごん	小麦、大豆、りんご 牛肉、豚肉 小麦、大豆、りんご
5	木	小松菜のナムル 揚げそば さの甘酢あん スイートポテト	ハム(乳、大豆) 餃子(小麦、大豆、豚肉、ごま) 豆乳、寒天	ごま、ごまあぶら、さとう あぶら、さとう、でんぶん さつまいも、さとう、こめこ、あぶら ショートニング	にんじん、たまねぎ、黄ピーマン キャベツ、にんにく こまつな、もやし	鶏肉 小麦、大豆 小麦、大豆 大豆
6	金	あわごぼん ゆし豆腐 きんぴらごぼう いんげん 豚分入りごまひじき	ゆしどうふ、かつおだし ぶたにく、あぶらあげ、かつおだし ひじき、寒天	こめ、あわ ごま、あぶら、ごまあぶら、さとう	ねぎ ごぼう、にんじん、たけのこ、こんにやく いんげん	小麦、大豆 小麦、大豆 小麦、大豆
9	月	煮ごぼん 麻婆ナス パンパンジー フルーツ杏仁 ワカメごぼん 煮付け 梅かつお和え 魚のキャブ焼き おきなわそば(めん) おきなわそば(スープ) にくもさいいため 揚げ出し豆腐 冷凍あんず 冷やし中華	ぶたにく、レバー、とうふ とりにく 牛乳、だいず わかめ ぶたにく、こんぶ、かまぼこ、かつおだし かつおだし サケ	こめ、むぎ あぶら、ごまあぶら、さとう でんぶん さとう、でんぶん さとう、さとう さとう、あぶら さとう	なす、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが にんにく もやし、きゅうり もも、あんず	鶏肉、豚肉、小麦 大豆 小麦、大豆、鶏肉 豚肉、ゼラチン 大豆、りんご
10	火	煮ごぼん 煮付け 梅かつお和え 魚のキャブ焼き おきなわそば(めん) おきなわそば(スープ) にくもさいいため 揚げ出し豆腐 冷凍あんず 冷やし中華	ぶたにく、かまぼこ、かつおだし かつおだし サケ	こめ、さとう さとう、あぶら さとう	だいごん、にんじん、こんにやく、ごぼう もやし、ハクサイ、にんじん、うめぼし	小麦、大豆 小麦、大豆 小麦、大豆 大豆
12	木	煮ごぼん 和風サイコロステーキ丼 切干し大根とささみの和え物 いちご	ぎゅうにく とりにく	こめ、むぎ あぶら、マーガリン(大豆)、さとう ごま、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ ピーマン、セロリ、にんにく 切干大根、きゅうり、にんじん いちご	りんご、小麦 大豆 小麦、大豆
16	月	絆わかめごぼん おでん しらす和え 豆腐のつつみむし きなこ揚げパン(南・宇・さ)	サケ、わかめ ぶたにく、あつあげ、こんぶ ちくわ、かつおだし チリメン、かつおだし とうふ、すりみ、とうにゆう、ひじき だっしふんにゆう、きなこ	こめ、さとう あぶら、さとう ごま、さとう あぶら、さとう、でんぶん、こむぎこ こむぎこ、ショートニング、さとう	ほうれんそう、もやし たまねぎ、にんじん、えだまめ、コーン	小麦、大豆 大豆 大豆
17	火	コッペパン(小・垣・中) ジャム(チョコ大豆)(小・垣・中) 白菜のクリーム煮 だっしふんにゆう	だっしふんにゆう だっしふんにゆう とりにく、白いんげん豆、白花豆 だっしふんにゆう	あぶら こむぎこ、ショートニング、さとう あぶら、さとう じゃがいも、マーガリン(乳、大豆、豚肉) こむぎこ、生クリーム、あぶら	はくさい、たまねぎ、にんじん、パセリ	大豆 大豆 鶏肉、牛肉、小麦 大豆 小麦、大豆、りんご 鶏肉、豚肉
18	水	煮ごぼん アボカドチ クーパイリチー あぶらみそ クファージュシー	ぶたにく、かまぼこ、かつおだし ぶたにく、こんぶ、チキアギ あぶらあげ、かつおだし だいず、ソバ	こめ、むぎ あぶら、さとう ごま、さとう、あぶら	こんにやく、しいたけ 切干大根、にんじん	大豆 小麦、大豆
19	木	からしなのソバ和え グルクンのシークワサーソース あつあげもずく あわごぼん かき玉汁 牛肉のオスターソース炒め	ぶたにく、チキアギ あぶらあげ、かつおだし ソバ グルクン もずく、かつおだし	こめ、あぶら さとう こむぎこ、あぶら、さとう さとう	にんじん、こんにやく、しいたけ、ねぎ からしな、ほうれんそう、にんじん シークワサー果汁 シークワサー果汁、しょうが	豚肉、鶏肉、小麦 大豆 小麦、大豆 小麦、大豆 小麦、大豆
20	金	煮ごぼん かき玉汁 牛肉のオスターソース炒め	とりにく、たまご、かつおだし ぎゅうにく、オイスターソース	こめ、あわ でんぶん あぶら、ごまあぶら、でんぶん	にんじん、えのき、にら たまねぎ、にんじん、たけのこ、にんにく チンゲンサイ、しょうが でこぼん	鶏肉、小麦、大豆 小麦、大豆
23	月	でこぼん 煮ごぼん ビーフストロガノフ フルーツナタデココ	ぎゅうにく、だっしふんにゆう	こめ、むぎ じゃがいも、マーガリン(乳、豚肉、大豆) こむぎこ、生クリーム、あぶら さとう	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー にんにく ナタデココ、もも、なし、ハクサイ、さくらんぼ ぶどう、みかん、シークワサー果汁	小麦、乳、牛肉 鶏肉、豚肉、大豆 りんご
24	火	あわごぼん ワンタンスープ チンジャオロース みかん	とりにく、ワンタン(小麦、大豆、豚肉) ぎゅうにく、オイスターソース	こめ、あわ ごまあぶら あぶら、ごまあぶら、さとう でんぶん	はくさい、にんじん ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、たけのこ にんじん、にんにく みかん	鶏肉、小麦、大豆 小麦、大豆
25	水	煮ごぼん 豚汁 ほうれんそうのごまあえ かりんとうしる シークワサーゼリー	とりにく、こんぶ、かつおだし ぶり	こめ、むぎ じゃがいも ごま、さとう さとう、でんぶん さとう	だいごん、にんじん、しいたけ ほうれんそう、もやし だいごん シークワサー果汁	小麦、大豆 小麦、大豆 小麦、大豆
26	木	きなこ揚げパン(小・垣・中) コッペパン(南・宇・さ) ジャム(チョコ大豆)(南・宇・さ) パンピンスープ	だっしふんにゆう、きなこ だっしふんにゆう だっしふんにゆう とりにく、だっしふんにゆう	あぶら こむぎこ、ショートニング、さとう あぶら、さとう マーガリン(乳、豚肉、大豆)、こむぎこ 生クリーム	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、セロリ パセリ ブロッコリー、カリフラワー、赤ピーマン	大豆 大豆 鶏肉、牛肉、大豆 小麦
27	金	ブロッコリーサラダ 五目釜めし 沢煮糰 ひじき炒め もずく入り卵焼き カールフィッシュ	ハム(乳、大豆) かつおだし、とりにく、あぶらあげ とりにく、あつあげ、かつおだし ぶたにく、ひじき、だいず チキアギ、あぶらあげ、かつおだし たまご、もずく、かつおだし、ひじき かたくちいわし	こめ、あぶら、さとう こめ、あぶら、さとう あぶら、さとう でんぶん、さとう、あぶら でんぶん、さとう、こめこ	ごぼう、たけのこ、こんにやく、にんじん しいたけ だいごん、にんじん、しめじ、こまつな ごぼう、しょうが にんじん、にら、こんにやく	小麦、大豆 小麦、大豆 小麦、大豆 大豆