

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	黒米ごはん イナムトクチ やさしいチャップルー 白さつすディック	ぶた肉、かまぼこ、みそ ぶた肉、とうふ、かつおぶし	こめ、黒米 揚げ油 さつまいも、さとう、揚げ油 こめ、むぎ	こんにゃく、しいたけ たまねぎ、もやし、にんじん、アスパラ	大豆
2	水	黒米ごはん ワカメスープ チキンジャオロース なし	とり肉、わかめ、きぬごし豆腐 ぎゅう肉	揚げ油、ごま油、さとう、でんぷん	にんじん、エリンギ ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、たけのこ	大豆、小麦
4	金	ソース焼きそば 焼きそば 大塚のあます和え	ぶた肉、かまぼこ ぶた肉、とり肉 かつおぶし	ちゅうかめん (小麦)、揚げ油 こむぎ、揚げ油、ラード、米粉 さとう	たまねぎ、もやし、にんじん きくらげ、アスパラ キャベツ、しょうが だいこん、えだ豆	大豆
7	月	あわびごはん 中華たまごスープ 豚肉のみそいため	豚、きぬごし豆腐 ぶた肉、みそ	こめ、あわ でんぷん 揚げ油、さとう、でんぷん	コーン、えのきたけ、揚げ油 たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ えだ豆	大豆
8	火	みかん 黒米ごはん みそけんちん汁 ひじきと小魚いため さつまいも揚げ	とり肉、油あげ、みそ ひじき、テリメン	こめ、むぎ 揚げ油、さとう、ごま、ごま油 さつまいも、揚げ油	だいこん、にんじん、ながねぎ、ごぼう にんじん、こんにゃく	大豆
9	水	黒米パン チキンのクリーム煮 ブロッコリーサラダ チーズ 黒米ごはん じゃがいもをほろ煮	だっしふんにゅう とり肉、白いんげん豆、とうにゅう ハム、わかめ、こんぶ、とまかおり チーズ	こむぎ、さとう、ショートニング、こくとう 揚げ油、マーガリン (乳抜き)、こむぎ さとう、でんぷん 揚げ油、さとう	パパイア、たまねぎ、にんじん、エリンギ コーン ブロッコリー、コーン、赤ピーマン	大豆、小麦、牛肉
10	木	黒米ごはん じゃがいもをほろ煮 グルクンのシークワサーソース	ぶた肉、だいず、とうふ グルクン	こめ、むぎ じゃがいも、揚げ油、さとう でんぷん こむぎ、揚げ油、さとう	たまねぎ、にんじん、いんげん たまねぎ、赤ピーマン、シイタケ	
11	金	あわびごはん きゅうりとりのおつまみ もやしあえもの さけの塩焼き	とり肉、こんぶ さけ	こめ、あわ 揚げ油、さとう	とうがん、揚げ油、しいたけ にんじん、もやし、アスパラ、ブロッコリー	大豆
14	月	ひじきごはん フルーツ白玉 チキン黒豆煮 タコライス・黒米ごはん ・タコモート ・キャベツチーズ	ぶた肉、かまぼこ、ひじき とうにゅう とり肉 ぶた肉、ひよこ豆、いんげん豆 えんどう豆 チーズ	こめ、揚げ油 上新粉、もち粉、水あめ、さとう さとう こめ、むぎ さとう、こむぎ、揚げ油	にんじん、しいたけ、ねぎ かんてん、もも、なし、ぶどう さくらんぼ、みかん、パイン、シイタケ	大豆、小麦、牛肉
15	火	黒米ごはん ぶどうゼリー くりわかめごはん 揚げパン 小魚のあめがらめ	ワカメ ぶた肉、こんぶ、かまぼこ、あつあげ 揚げパン	さとう こめ、くり、さとう さとう、揚げ油 アーモンド、ごま、こくとう さとう、はちみつ	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ だいこん、たまねぎ、コーン、いんげん、ぶどう ぶどう	大豆、牛肉
16	水	黒米パン ピーラッシュ パパイアサラダ イチゴパン (黒米以外の学校) 揚げパン (小椋中・金城中)	だっしふんにゅう ぎゅう肉、白いんげん豆 ささみ だっしふんにゅう、きなこ	こむぎ、さとう、ショートニング じゃがいも、マーガリン (乳抜き) こむぎ、ラード、揚げ油 さとう さとう こむぎ、さとう、ショートニング、揚げ油 アーモンド、こくとう	みかん たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、セロリ トマト パパイア、コーン、赤ピーマン、シイタケ いちご	大豆
18	金	あわびごはん はるさめスープ きんぴら、ほう 手作りふりかけ	とり肉 ぶた肉、油あげ テリメン、かつおぶし、あおのり	こめ、あわ はるさめ 揚げ油、さとう ごま、さとう	ごまつな、にんじん ごぼう、にんじん、ピーマン、こんにゃく	
21	月	黒米ごはん チキンカレー	とり肉、豚レバー、白花生 白いんげん豆	こめ、むぎ じゃがいも、マーガリン (乳抜き) こむぎ、揚げ油	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	大豆、牛肉
22	火	たくあんのごま和え はいがなかつぱん 白花生の水タージュ	だっしふんにゅう ベーコン、とり肉、とうにゅう 白花生、白いんげん豆	ごま、ごま油 こむぎ、さとう、ショートニング、はいが マーガリン (乳抜き)、こむぎ	だいこん、もやし、パパイア たまねぎ、にんじん、セロリ、パセリ	大豆、牛肉
24	木	ツナサラダ りんご あわびごはん ソースおから モートボール	ツナ (まぐろ) ぶた肉、油あげ、みそ とり肉、おから、チーズ、牛乳 とり肉	揚げ油、さとう こめ、あわ さとう、揚げ油 パン粉、ラード、揚げ油 さとう、でんぷん	赤ピーマン、ブロッコリー、おろし、きゅうり リンゴ だいこん、にんじん、こんにゃく にんじん、たまねぎ、ねぎ たまねぎ、にんじん	大豆、小麦
25	金	肉野菜ラーメン ラーメン具 しゅうまい 揚げパン 揚げパン	ぶた肉、なると ぶた肉、とり肉	さとう、でんぷん こむぎ、でんぷん、パン粉、ラード さとう、ごま油	たまねぎ、もやし、きくらげ にんじん、ヤングコーン たまねぎ	大豆
28	月	揚げパン とろろ餅 ごまつなの和え物 みかん	とり肉、だいず ちくわ、かつおぶし	さとう こめ、むぎ、揚げ油、さとう でんぷん さとう	揚げ油 たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ グリーンピース ごまつな、もやし	大豆、牛肉
29	火	スパゲティナポリタン ちゅうか水手 揚げパン 揚げパン	ウインナー、ベーコン ツナ (まぐろ)	スパゲティ (小麦)、オリーブ油 さとう さつまいも、水あめ、はちみつ 揚げ油、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン だいこん、ブロッコリー、コーン	大豆
30	水	黒米ごはん アサのスープ 筑前煮 さんま揚げ	アサ、とうふ とり肉、かまぼこ サンマ	こめ、むぎ 揚げ油、さとう こむぎ、パン粉、揚げ油	揚げ油 にんじん、ごぼう、たけのこ、こんにゃく いんげん、しいたけ うめぼし	

※「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。

表示義務(特定原材料)7品目:卵、乳、小麦、ピーナッツ、そば、えび、かに

表示推奨品目:あわび、いか、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、さけ、さば、大豆、やまいも、ごま

※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。

※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センターまでお問い合わせください。

※給食センターで使用しているかまぼこは、卵、乳、エビ、カニは含んでいません。

※給食センターで使用しているハム、ベーコン、ウインナーは、卵、乳は含んでいません。