

| 日  | 曜日 | こ ん だ て  | 主な材料と体内での働き                                      |   |  | 調味料                                     |
|----|----|--|--|---|--|---|
|    |    |  | (あか)<br>血や肉<br>骨をつくる                             | (きいろ)<br>働く力や<br>体温となる  | (みどり)<br>体の調子を<br>ととのえる  |   |
| 1  | 水  | まごはん<br>マーボー豆腐<br>もやしのおんころ<br>ちゅうがボート                                    | ぶた肉、豚レバー、だいず、豆腐<br>きぬごし豆腐、みそ<br>わかめ              | こめ、むぎ<br>さとう、でんぷん<br>ごま、ごま油、さとう<br>さつまいも、水あめ、さとう<br>はちみつ、植物油類   | たまねぎ、にんじん、にら<br>しょうが、にんにく<br>もやし、きゅうり、にんじん                                 | 小麦、大豆                                   |
| 2  | 木  | コッペパン<br>ピーラシチュー<br>ゴボウサラダ<br>イチゴジャム (揚げパン以外の生徒)<br>揚げパン (さつまいも、小椋小、備前中) | 脱脂粉乳<br>ぎゅう肉、白いんげん豆                              | 小麦粉、さとう、ショートニング<br>じゃがいも、乳なしマーガリン、卵油<br>こむぎ<br>そば (卵なし)、さとう、ごま<br>さとう、水あめ<br>小麦粉、さとう、ショートニング<br>サラダ油、アーモンド、黒糖 | たまねぎ、にんじん、アロカシ、セロリ<br>にんにく、ローレル<br>ごぼう、きゅうり、赤ピーマン、コーン<br>いちご               | 大豆<br>小麦粉、大豆<br>小麦<br>大豆                |
| 3  | 金  | ほろろしずし<br>アーサースープ<br>ヌンケータウ  | しらす、煮干し<br>アーサー、とうふ<br>ぶた肉、あつあげ、かまぼこ             | さとう、卵油  | にんじん、たけのこ、れんこん、かんひょう、梅干し<br>しょうが<br>だいこん、からしな、にんじん、こんにやく<br>しいたけ<br>よもぎ    | 小麦、大豆<br>小麦<br>小麦                       |
| 6  | 月  | あわびはん<br>中華たまごスープ<br>チンジャオロース<br>しゅうまい<br>まごはん<br>野菜カレー                  | 卵、きぬごし豆腐<br>ぎゅう肉<br>豚肉                           | 上新粉、さとう、でんぷん<br>こめ、あわ<br>でんぷん<br>卵油、ごま油、さとう、でんぷん<br>でんぷん、さとう、小麦粉  | コーン、えのきたけ、卵油<br>ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、たけのこ<br>たまねぎ、しょうが                          | 大豆<br>小麦<br>小麦、大豆                       |
| 7  | 火  | とんかつ<br>大塚のあまごめ<br>ミルク (中3のみ)  | ぶた肉<br>かつおぶし<br>大豆                               | 上新粉、こむぎ、卵油<br>さとう<br>さとう  | だいこん、きゅうり  | 小麦<br>大豆                                |
| 8  | 水  | まごはん<br>大塚のみそ汁<br>さばの塩焼き<br>ほろろしずしからサラダ<br>揚げパン<br>ハワイヤのトマト煮             | とうふ、みそ<br>さば<br>ハム、わかめ<br>脱脂粉乳                   | こめ、むぎ<br>卵油<br>ほろろ、さとう、ごま油、ごま<br>ことう、小麦粉、さとう、ショートニング<br>じゃがいも、卵油、乳なしマーガリン<br>こむぎ                              | だいこん、ほうれんそう、ごぼう<br>きゅうり、にんじん、もやし   | ココア<br>小麦<br>大豆                         |
| 9  | 木  | 揚げパン<br>フロッコリーニサラダ<br>りんご  | とり肉、いんげん豆  | 小麦粉、こむぎ、卵油<br>さとう<br>さとう  | りんご<br>バナナ、たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく、トマト<br>アロカシ、カリフラワー、コーン                       | 大豆<br>牛肉、豚肉、大豆<br>小麦、大豆                 |
| 10 | 金  | まごはん<br>なかみか<br>クーフィラー<br>はるまき   | なかみ、ぶた肉<br>ぶた肉、こんぶ、かまぼこ、油あげ<br>ぶた肉               | こめ、黒米<br>卵油、さとう<br>こむぎ、ほろろ、さとう<br>卵油、でんぷん<br>さとう、米粉、水あめ、でんぷん  | こんにやく、しいたけ、しょうが<br>きりぼし、だいこん、にんじん<br>キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ<br>たけのこ、しいたけ<br>いちご | 小麦、大豆<br>小麦、大豆<br>小麦、大豆<br>小麦、大豆        |
| 13 | 月  | お祝いケーキ (中3のみ)<br>ひじきごはん<br>チキン照り焼き<br>フルーツ白玉                             | 豆乳<br>とり肉、かまぼこ、ひじき<br>とり肉<br>とうにゅう               | こめ、卵油<br>さとう<br>もち粉、水あめ、さとう、上新粉   | にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ   | 小麦、大豆<br>小麦、大豆                          |
| 14 | 火  | あわびはん<br>大塚のまぼろ煮<br>いちご<br>梅ふりかけ   | ぶた肉、とうふ<br>かつおぶし、のり                              | こめ、あわ<br>卵油、さとう、でんぷん<br>ごま、でんぷん、さとう<br>じゃがいも  | だいこん、たまねぎ、にんじん、しいたけ<br>えだ豆<br>いちご<br>うめぼし                                  | 小麦、大豆<br>小麦、大豆                          |
| 15 | 水  | スパゲティナポリタン<br>鶏肉サラダ<br>焼きじゃがバター  | ウインナー、ベーコン<br>ささみ                                | スパゲティ (小麦粉)、オリーブ油、さとう<br>さとう、植物油類<br>じゃがいも、バター (乳)  | たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト<br>きゅうり、アロカシ、コーン、ブルーベリー                                 | 大豆<br>小麦、大豆                             |
| 16 | 木  | あわびはん<br>肉じゃが<br>鶏肉サラダ<br>さつまいも<br>かまぼこ                                  | ぶた肉<br>ひじき、ハム                                    | こめ、あわ<br>じゃがいも、卵油、さとう<br>さとう、ごま<br>さとう  | たまねぎ、にんじん、こんにやく、いんげん<br>えだ豆、きゅうり、にんじん、もやし<br>ぶどう                           | 小麦、大豆<br>小麦、大豆                          |
| 17 | 金  | まごはん<br>シカンドウチ<br>トマトチャンプルー  | ぶた肉、かまぼこ<br>ぶた肉、とうふ、かつおぶし                        | こめ、むぎ<br>卵油   | だいこん、こんにやく、しいたけ、しょうが<br>キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン                                 | 小麦、大豆<br>小麦、大豆                          |
| 21 | 火  | まごはん<br>カレーそば<br>こまつなの和え物<br>清見みかん<br>ミルク<br>肉野菜ラーメン<br>五目炒め (ラーメン具)     | ぶた肉、だいず、油あげ、白花豆<br>チリメン<br>大豆<br>豚肉<br>ぶたにく、かまぼこ | こめ、むぎ<br>卵油、でんぷん、小麦粉<br>さとう、ごま  | たまねぎ、にんじん、ピーマン、卵油<br>グリーンピース、にんにく<br>こまつな、もやし、しめじ、ゆず、りんご汁                  | 牛肉、小麦、大豆<br>大豆<br>ココア<br>小麦、大豆<br>小麦、大豆 |
| 22 | 水  | ホキフライ (あおさ入)<br>おめでとデザート<br>ひじきごはん<br>チキン照り焼き<br>フルーツ白玉                  | ホキ、あおさ<br>豆乳<br>とり肉、かまぼこ、ひじき<br>とり肉<br>とうにゅう     | パン粉、こむぎ、卵油<br>さとう<br>こめ、卵油<br>さとう<br>もち粉、水あめ、さとう、上新粉  | いちご<br>にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ  | 大豆<br>大豆<br>小麦、大豆<br>小麦、大豆              |
| 23 | 木  | ひじきごはん<br>チキン照り焼き<br>フルーツ白玉  | とり肉、かまぼこ、ひじき<br>とり肉<br>とうにゅう                     | こめ、卵油<br>さとう<br>もち粉、水あめ、さとう、上新粉   | にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ<br>もも、かんてん、なし、バナナ、さくらんぼ<br>ぶどう、みかん、パイン、シークワーサー            | 小麦、大豆<br>小麦、大豆                          |

※「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品目及び下記の商品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。