平成28年度

１月 詳細献立表（アレルギー）

高良小学校
917-3484

※使用する食材と、アレルギー表示義務のある７品目(卵・乳・小麦・ピーナッツ・そば・えび・かに)及び空豆・グリンピース・魚・いか・グレープフルーツについて表示しています。

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
5	木	もずくぞうすい	鶏肉　もずく	米	にんじん　はくさい　えのき	
		れんこんつくね	鶏肉	パン粉　菜種油　大豆たんぱく　砂糖	たまねぎ　れんこん	
		千切りイリチー	豚肉　チキアギ　昆布	三温糖　サラダ油	千切大根　こんにゃく　にんじん　しいたけ	
		紅いもムーチー		白玉粉　紅芋ペースト　三温糖 グラニュー糖		
6	金	むぎごはん		米　麦		
		さつま汁	鶏肉　白みそ	さつまいも	だいこん　にんじん　しいたけ　ねぎ	
		さんまのおかか煮	さんま	水あめ　かたくり粉　砂糖		小麦、さば
		きんぴらごぼう	豚肉	三温糖　いりごま　ごま油　サラダ油	ごぼう　にんじん　こんにゃく　絹さや	
		オレンジ			オレンジ	
10	火	スパゲティミートソース	豚ひき肉　大豆	スパゲティ　オリーブ油　三温糖	にんじん　たまねぎ　ピーマン	小麦
		かぼちゃひきにくフライ	豚肉	パン粉　でん粉　小麦粉　砂糖 水あめ　植物油脂　サラダ油	かぼちゃ　たまねぎ	
		アーモンドサラダ		粉ｱｰﾓﾝﾄﾞ　細切りｱｰﾓﾝﾄﾞ　三温糖	キャベツ　こまつな　コーン	
11	水	むぎごはん		米　麦		
		豚玉丼	豚肉　たまご	グラニュー糖　サラダ油	たまねぎ　にんじん　こまつな 糸こんにゃく	
		わかめスープ	わかめ　絹ごし豆腐		えのき　たまねぎ　とうみょう	
		大根の梅肉和え	糸けずり	三温糖	だいこん　きゅうり　にんじん	
		りんご			りんご	
12	木	麦ごはん		米　麦		
		かきたま汁	たまご	かたくり粉	にんじん　たまねぎ　しいたけ きぬさや	
		メンチカツ	鶏肉	豚脂　鶏皮　パン粉　砂糖　植物油脂 サラダ油		乳
		ひじき炒め	ひじき　豚肉　チキアギ　大豆	サラダ油　三温糖	もやし　こんにゃく　にんじん　にら	
		ミニフィッシュ	カタクチイワシ	砂糖　でんぷん糖　ごま		
13	金	黒糖パン	スキムミルク	小麦粉　砂糖　ショートニング 黒糖　糖蜜		
		コーンポタージュ	鶏肉	小麦粉　バター　生クリーム	にんじん　たまねぎ　パセリ　コーン	乳
		鶏ハンバーグ	鶏肉	かたくり粉　ブドウ糖　砂糖	たまねぎ	
		ビーンズサラダ	とりささみ　ひよこ豆　青えんどう 赤えんどう	グラニュー糖	えだまめ　きゅうり　キャベツ	
		ベビーチーズ	チーズ			
16	月	麦ごはん		米　麦		
		冬瓜のカレー煮	鶏肉　厚揚げ	かたくり粉　サラダ油	とうがん　にんじん　こまつな　しめじ	
		カジキフライ	かじき	パン粉　小麦粉　サラダ油		
		からしなのツナ和え	ツナ	すりごま　ごま油　三温糖	からしな　キャベツ	
		ミニトマト			ミニトマト	
17	火	麦ごはん		米　麦		
		チムシンジ	豚肉　豚レバー　麦みそ	じゃがいも	島にんじん　にんじん　だいこん　ねぎ	
		アーサ入り卵焼き	たまご　アオサ	かたくり粉　植物油脂		
		パパイヤイリチー	チキアギ	サラダ油　ごま油	パパイヤ　にんじん　たまねぎ　にら こんにゃく	
		たんかん			たんかん	
18	水	クファジューシー	豚肉　カステラかまぼこ　ひじき	米　サラダ油	しいたけ　にんじん　ねぎ	
		田芋の甘辛揚げ		田芋　サラダ油　三温糖　かたくり粉		
		セーイカの酢の物	セーイカ　わかめ	グラニュー糖　ごま油　すりごま	きゅうり　だいこん　赤ピーマン	
		シーマーミドーフ		落花生　かたくり粉　砂糖		
19	木	麦ごはん		米　麦		
		アーサ汁	アーサ　絹ごし豆腐			
		ミヌダル	豚肉	すりごま　グラニュー糖		
		フーチャンプルー	豚肉　たまご	車麸　サラダ油	こまつな　にんじん　もやし たまねぎ　キャベツ	
		パッションフルーツゼリー		砂糖　水あめ	ﾊﾟｯｼｮﾝﾌﾙｰﾂ果汁　ｼｰｸｳｧｰｻｰ果汁	
20	金	沖縄風焼きそば	豚肉　チキアギ	サラダ油	にんじん　たまねぎ　キャベツ しめじ　もやし　ピーマン	
		もずくぎょうざ	豚肉　もずく	小麦粉　でん粉	キャベツ　にんじん　はくさい	
		にがなのしらあえ	とうふ　白みそ	すりごま　グラニュー糖	にがな　にんじん　こんにゃく	
		サーターアンダギー	たまご	小麦粉　上白糖　黒糖　サラダ油		
23	月	発芽玄米ごはん		米　発芽玄米		
		ビーフカレー	牛肉	じゃがいも　サラダ油	にんじん　たまねぎ　ピーマン	乳
		グリーンサラダ			ブロッコリー　コーン　キャベツ　きゅうり	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		みかん缶　パイン缶　もも缶　バナナ	
24	火	青菜ごはん	削り節粉末	米　砂糖	広島菜　京菜　大根葉	
		鶏汁	鶏肉		しいたけ　にんじん　だいこん　こまつな	
		焼きししゃも	ししゃも			
		おからイリチー	おから　ツナ　チキアギ	サラダ油	にんじん　ねぎ　こんにゃく　きくらげ	
		オレンジ			オレンジ	
25	水	麦ごはん		米　麦		
		みそ汁	とうふ　わかめ　麦みそ		はくさい　白ネギ　にんじん	
		豚肉のしょうが焼き	豚肉			
		大根炒め	豚肉　チキアギ	サラダ油	だいこん　にんじん　にら　しいたけ 糸こんにゃく	
		いよかんゼリー	寒天	砂糖　ブドウ糖果糖	いよかん果汁	
26	木	ビーフン炒め	豚肉	ビーフン　サラダ油　ごま油	きくらげ　しいたけ　にんじん もやし　キャベツ　たまねぎ　こまつな	
		肉まん	豚肉	小麦粉　砂糖　豚脂　でん粉　ごま	たまねぎ	
		大豆とひじきのサラダ	大豆　ひじき　とりささみ	マヨネーズ（卵なし）　グラニュー糖	だいこん　にんじん　きゅうり	
27	金	麦ごはん		米　麦		
		マーボー豆腐	とうふ　絹ごし豆腐　豚ひき肉 大豆　赤みそ	サラダ油　かたくり粉　ごま油	にんじん　たまねぎ　ピーマン しいたけ	
		春巻き	豚肉　鶏肉	植物油　春雨　小麦粉　ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ 豚脂　かたくり粉　砂糖　米粉	たまねぎ　にんじん　もやし　キャベツ	
		ナムル	ツナ	ごま油　グラニュー糖　すりごま	もやし　赤ピーマン　こまつな	
30	月	バーガーパン	スキムミルク	小麦粉　砂糖　ショートニング		
		照り焼きパティ	鶏肉	パン粉　豚脂　マーガリン　砂糖	たまねぎ	乳、たまご
		コールスローサラダ			キャベツ　きゅうり　コーン	
		白菜のクリーム煮	鶏肉　スキムミルク	さつまいも　小麦粉　バター 生クリーム	はくさい　にんじん　たまねぎ しめじ　パセリ	
		スナックアーモンド		アーモンド		
31	火	麦ごはん		米　麦		
		みそ汁	もずく　油揚げ　麦みそ		とうみょう　だいこん　えのき	
		きびなごのカレー揚げ	きびなご	小麦粉　かたくり粉　サラダ油		
		豆腐チャンプルー	とうふ　豚肉	サラダ油	もやし　にんじん　キャベツ　こまつな	
		たんかん			たんかん	

※酢としょうゆに含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれています。
※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室までお問い合わせください。
※給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。