令和2年度　12月　　詳細献立表（アレルギー）

壺屋小学校 917-3477

学校給食の基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	650 Kcal	21.1～32.5 g	14.4～21.7g

※「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	その他
卵、乳、小麦、落花生（ピーナッツ）、えび、そば、かに	イクラ、キーウィフルーツ

※　醤油と酢に含まれる「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おります。
※　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（給食センター）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。

日	曜日	こんだて	（あか）おもに体をつくるもとになる食品	（きいろ）おもにエネルギーのもとになる食品	（みどり）おもに体の調子を整えるもとになる食品	調味料
1	火	ごはん		米		
		につけ	豚肉,結び昆布,かまぼこ,厚揚げ	砂糖	だいこん,にんじん,こんにゃく,いんげん	
		チンゲンサイのアーモンドあえ	鶏肉	砂糖,ごま、アーモンド	チンゲンサイ,もやし,にんじん、寒天	
		のりかつおふりかけ	かつおぶし、青のり、黒のり	砂糖、でん粉		
2	水	ごはん		米		
		チキンカレー	鶏肉,とりレバー	じゃがいも,小麦粉,バター（乳）,なたね油	たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく	小麦
		フルーツジュレ		シークヮーサーゼリー	みかん,パイナップル,おうとう（もも）,アロエ	
3	木	アーサいりジューシー	豚肉,うすあげ、かまぼこ,アーサ	米,なたね油	しいたけ,にんじん	
		さわらのみそマヨやき	さわら,みそ	ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,赤ピーマン,黄ピーマン	
		シブイのすりながしじる	鶏肉,かまぼこ,卵	でんぷん	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,とうがん,こまつな,ねぎ	
4	金	あげパン	きなこ	コッペパン（小麦、乳）,大豆油,アーモンド,砂糖		
		ポークビーンズ	豚肉,レッドキドニー	じゃがいも,砂糖,なたね油	たまねぎ,にんじん,セロリー,ピーマン,トマト,にんにく	小麦
		アスパラガスのサラダ		ドレッシング（小麦）	キャベツ,グリーンアスパラ,コーン,たまねぎ,赤ピーマン	
7	月	ごはん		米		
		にくじゃが	豚肉	じゃがいも,砂糖,なたね油	にんじん,こんにゃく,たまねぎ,えだまめ	
		きゅうりとだいこんのツナあえ	ツナ	ドレッシング（小麦）,砂糖	だいこん,きゅうり,シークヮーサー	
		なっとうみそ	納豆,みそ,糸けずり,ツナ	さとう,なたね油	しょうが	
8	火	とりごもくごはん	鶏肉	米,なたね油	にんじん,しめじ,しいたけ,たけのこ,ごぼう,えだまめ	
		やきししゃも	ししゃも			
		ほうれんそうのごまあえ		ごま,砂糖	ほうれん草,にんじん,もやし	
		ゆしどうふ	ゆし豆腐		ねぎ	
9	水	ごはん		米		
		グンボーイリチー	豚肉,チキアギ,みそ	なたね油,砂糖,ごま	ごぼう,にんじん,こんにゃく,いんげん	
		かきたまじる	きぬごしとうふ,卵	でんぷん	にんじん,ほうれんそう	
		ひじきのつくだに	ひじき	砂糖	しょうが,しそ	
		アーモンドミニフィッシュ		アーモンド、カタクチイワシ、さとう、でんぷん、ごま		
10	木	にこみうどん	鶏肉,卵,うすあげ,なると	うどん,砂糖、でん粉	しいたけ,小松菜,にんじん,長ねぎ	
		さつまいもとじゃこのあげに	カエリ	さつまいも,大豆油,砂糖,はちみつ,アーモンド		
		バナナ			バナナ	
11	金	ごはん		米		
		けんさんわぎゅうのビビンバどん	卵,和牛肉、みそ	ごま,ごま油,砂糖,でんぷん	こまつな,もやし,ごぼう,たまねぎ,にんじん,にんにく	
		わかめスープ	わかめ,きぬごしとうふ,かまぼこ	ごま油,ごま	ねぎ	
14	月	ごはん		米		
		さんまのうめに	さんま	砂糖	梅干し	小麦
		きのことあおなのソテー	無塩せきベーコン	なたね油	しいたけ,しめじ,えのきたけ,ほうれん草	
		とんじる	豚肉,うすあげ,みそ	じゃがいも	だいこん,にんじん,こんにゃく,しょうが,ねぎ	
15	火	ごはん		米		
		やさいいりつくね	つくね（小麦）			
		とうがんとあつあげのそぼろに	鶏肉,厚揚げ,みそ	ごま油,でんぷん	とうがん,たまねぎ,にんじん,しいたけ,こまつな,にんにく,しょうが	
		キャベツのささみあえ	鶏肉	ノンエッグマヨネーズ,ドレッシング（小麦）,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん、寒天	
16	水	ちゅうかふうたきこみごはん	豚肉,焼き豚（卵）	米,大麦,なたね油,ごま油	にんじん,コーン,えだまめ,しいたけ,しょうが,にんにく	小麦
		カラフルサラダ		ドレッシング（小麦）	ブロッコリー,カリフラワー,コーン,赤ピーマン,シークヮーサー	
		ワンタンスープ	豚肉,鶏肉	でん粉,砂糖,水あめ,小麦粉,ごま油,ラード	しょうが,たけのこ,しいたけ,ねぎ,にんじん,はくさい,えのきたけ,長ねぎ	
		みかん			うんしゅうみかん	
17	木	ごはん		米		
		だしまきたまご	卵	でん粉、油		小麦
		クーブイリチー	豚肉、かまぼこ、昆布,うすあげ	なたね油,砂糖	こんにゃく,にんじん	
		シカムドゥチ	豚肉,カステラかまぼこ（卵）,うすあげ		こんにゃく,しいたけ,とうがん	
18	金	パーカーハウスパン		パーカーハウスパン（小麦、乳）		
		けんさんマグロのアーモンドフライ	まぐろ	大豆油、アーモンド、パン粉		
		スライスチーズ	チーズ（乳）			
		コールスローサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	
		ABCスープ	無塩せきベーコン	マカロニ（小麦）	たまねぎ,にんじん,セロリー	
21	月	トゥンジージューシー	かまぼこ,豚肉,昆布,うすあげ	米,紅イモ,なたね油	にんじん,しいたけ,だいこん葉	
		だいこんのゆずあえ		さとう	だいこん,にんじん,ゆず	
		さかなじる	まぐろ,豆腐,みそ		だいこん,にんじん,長ねぎ,にんにく	
22	火	ごはん		米		
		マーボーどうふ	きぬごしとうふ,豆腐,ぶたにく,みそ	ごま油,なたね油,砂糖,でんぷん	にんじん,たまねぎ,長ねぎ,しいたけ,しょうが,にんにく	小麦
		おんやさいサラダ	ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、鶏肉	砂糖,ドレッシング（小麦）	ブロッコリー,カリフラワー,かぼちゃ、寒天	
23	水	ごはん		米		
		いわしのしょうがに	いわし	砂糖、でん粉	しょうが	小麦
		チキナーチャンプルー	豆腐,豚肉,くるまふ（小麦）	なたね油	からしな,もやし,にんじん	
		けんちんじる	豆腐	里芋,ごま油	だいこん,にんじん,ごぼう,こんにゃく,長ねぎ	
24	木	カレーピラフ	鶏肉,無塩せきウインナー	米,なたね油	にんじん,たまねぎ,コーン,マッシュルーム,にんにく,グリンピース	
		ほうれんそうオムレツ	卵	でん粉、油	ほうれん草	小麦
		ポトフ	ウインナー、鶏肉	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,グリンピース	
25	金	スパゲティナポリタン	無塩せきウインナー	スパゲティ（小麦）,オリーブ油,砂糖,なたね油	にんじん,たまねぎ,ピーマン,しめじ,にんにく,トマトピューレー	
		フライドチキン	鶏肉	でんぷん,小麦粉,大豆油		
		キャベツとコーンのサラダ		にんじんドレッシング	キャベツ,コーン,きゅうり	
		クリスマスケーキ		クリスマスケーキ		

※和え物を変更しました