# 令和2年度　1月　詳細献立表（アレルギー）

壺屋小学校 917-3477

| 学校給食の | E=エネルギー | P=タンパク質 | F=脂質 |
|---|---|---|---|
| 基準量 | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 火 | くろまいごはん | | 米,黒米 | | |
| | | レンコン入りつくね | レンコンいりつくね（小麦） | | | |
| | | こうはくなます | | さとう | だいこん,にんじん,ゆず | |
| | | イナムドゥチ | 豚肉,カステラかまぼこ（卵）,みそ | | しいたけ,こんにゃく | |
| | | りんご | | | りんご | |
| 6 | 水 | なかよしパン | | なかよしパン（小麦、乳） | | |
| | | にくだんごのクリームシチュー | ミートボール（小麦）、鶏肉,無塩せきベーコン,豆乳,白花豆、白いんげん豆 | じゃがいも,小麦粉,バター（乳） | たまねぎ,にんじん,しめじ,セロリー,はくさい,チンゲンサイ | 小麦 |
| | | キャベツのカレーふうみサラダ | ツナ | なたね油,砂糖 | キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン | |
| | | ソフトチョコ | | ソフトチョコ（乳・小麦） | | |
| 7 | 木 | ななくさぞうすい | 鶏肉,ツナ | 米 | にんじん,だいこん,だいこん葉,山東菜,はくさい,こまつな,長ねぎ | |
| | | さばのゴマみそに | さば、みそ | ごま、砂糖、米粉 | | |
| | | フーイリチー | くるまふ（小麦）,卵,ツナ | なたね油 | キャベツ,にんじん,たまねぎ,にら | |
| | | おいものだいふく | | おいものだいふく | | |
| 8 | 金 | ごはん | | 米 | | |
| | | とうがんンブシー | 豚肉,結び昆布,ちくわ,厚揚げ | 砂糖 | とうがん,にんじん,こんにゃく,いんげん | |
| | | チンゲンサイのちゅうかあえ | 鶏肉 | ごま油,砂糖,ごま | チンゲンサイ,もやし,ちゅうかくらげ（乳・小麦）、寒天 | |
| | | フルーツシークヮーサー | | | シークヮーサー | |
| 12 | 火 | ごはん | | 米 | | |
| | | いわしのトマトに | いわし | 砂糖 | トマト、玉ねぎ | |
| | | せんぎりイリチー | うすあげ、豚肉 | 砂糖,なたね油 | 角切大根,にんじん,こんにゃく | |
| | | もずくスープ | もずく,きぬごしとうふ | | ねぎ | |
| 13 | 水 | バーガーパン | | バーガーパン（小麦、乳） | | |
| | | ハンバーグデミグラスソース | ハンバーグ | 砂糖 | トマトピューレー | 小麦 |
| | | 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 | |
| | | マッシュルームスープ | とりにく,豆乳 | じゃがいも,バター（乳）,小麦粉 | しめじ,えのきたけ,マッシュルーム,たまねぎ,にんじん,パセリ | |
| 14 | 木 | メキシカンライス | 鶏肉 | 米,なたね油 | にんにく,にんじん,たまねぎ,コーン,マッシュルーム,ピーマン,トマトピューレー | |
| | | オムレツ | 卵 | でん粉、油 | | 小麦 |
| | | ポテトとブロッコリーのソテー | 無塩せきウインナー | じゃがいも,なたね油 | たまねぎ,にんじん,しめじ,ブロッコリー | |
| 15 | 金 | ごはん | | 米 | | |
| | | けんさんわぎゅうのすきやき | 和牛肉、焼き豆腐 | 砂糖,なたね油 | えのきたけ,こんにゃく,はくさい,ほうれんそう,長ねぎ | |
| | | きりぼしだいこんのウサチー | うすあげ | ごま,砂糖 | 切干大根,きゅうり,にんじん | |
| 18 | 月 | ごはん | | 米 | | |
| | | ミヌダル | 豚肉 | ごま、砂糖 | しょうが | |
| | | ヌンクーグヮー | 豚肉、かまぼこ | なたね油 | しいたけ,だいこん,にんじん,からしな,しょうが | |
| | | アーサいりゆしどうふ | ゆし豆腐,アーサ | | | |
| 19 | 火 | フーチバージューシー | 豚肉,チキアギ | 米,なたね油 | にんじん,ごぼう,よもぎ | |
| | | びっくりジャンボのゴマあえ | 鶏肉 | ごま,砂糖 | びっくりジャンボ,キャベツ,にんじん、寒天 | |
| | | うむくじてんぷら | | うむくじてんぷら、大豆油 | | |
| 20 | 水 | ごはん | | 米 | | |
| | | もずくどん | もずく,ぶたにく | 砂糖,でんぷん,なたね油 | にんじん,たまねぎ,こまつな,コーン,にんにく | |
| | | チムシンジ | 豚レバー、豚肉,みそ | じゃがいも | しまにんじん,だいこん,にんにく,しょうが、にんにく葉 | |
| | | タンカン | | | タンカン | |
| 21 | 木 | おきなわそば | 豚肉,かまぼこ | 沖縄そば（小麦）,砂糖 | ねぎ | 鶏骨（卵） |
| | | ハンダマのすみそあえ | 鶏肉,みそ | 砂糖 | ハンダマ,キャベツ,にんじん、寒天 | |
| | | サーターアンダギー | 卵 | 小麦粉、砂糖、油 | シークヮーサー | |
| 22 | 金 | ごはん | | 米 | | |
| | | まぐろのシークヮーサーみそやき | まぐろ,みそ | 砂糖 | シークヮーサー | |
| | | 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 | |
| | | カガンジデークニーのおつゆ | とりにく | | カガンジデークニー,しまにんじん,パクチョイ,しょうが | |
| 25 | 月 | ごはん | | 米 | | |
| | | ポークカレー | 豚肉 | 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 |
| | | フルーツしらたま | | 白玉団子 | みかん,パイナップル,おうとう（もも） | |
| 26 | 火 | ゆかりごはん | | 米 | ゆかり | |
| | | やさいいりつくね | やさいいりつくね（小麦） | | | |
| | | おからイリチー | おから,ひじき,チキアギ | ごま油 | にんじん,もやし,しいたけ,にら | |
| | | かぼちゃのみそしる | みそ | | かぼちゃ,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ | |
| 27 | 水 | ごはん | | 米 | | |
| | | おでん | 豚肉,かまぼこ,結び昆布,うずらの卵,厚揚げ、ミニがんも | 砂糖 | だいこん,こんにゃく,にんじん | |
| | | ポテトののりしおあげ | 青のり | じゃがいも,大豆油 | | |
| 28 | 木 | チキンライス | 鶏肉,無塩せきベーコン | 米,バター（乳）,なたね油 | たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム,グリンピース,トマトピューレー | |
| | | ちりめんオムレツ | 卵、ちりめん | でん粉、油 | | 小麦 |
| | | まめまめサラダ | 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 | ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ、寒天 | |
| 29 | 金 | ほうれんそうとトマトのスパゲティ | 無塩せきベーコン,鶏肉 | スパゲティ（小麦）,オリーブ油 | たまねぎ,にんじん,ほうれん草,トマト,バジル,にんにく | |
| | | ミンチカツ | ミンチカツ（小麦） | 大豆油 | | |
| | | ごぼうとナッツのサラダ | アーモンド | ノンエッグマヨネーズ,砂糖 | ごぼう,きゅうり,にんじん,えだまめ | |