

令和3年9月 詳細献立表(アレルギー)

|                                                       |          |                              |             |            |
|-------------------------------------------------------|----------|------------------------------|-------------|------------|
| ※「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。 | 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 |
| 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、パイナップル、マンゴー、くるみ |             |            |
| ※ 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)<br>おもに体をつくる<br>もとなる食品 | (きいろ)<br>おもにエネルギーの<br>もとなる食品 | (みどり)<br>おもに体の調子を<br>整えるもとなる食品     | 調味料 |
|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------|------------------------------|------------------------------------|-----|
| 14 | 火  |    | セルフオムライス・ケチャップ  | 無塩せきウインナー、鶏肉、卵             | 米、バター(乳)、なたね油、砂糖、でん粉         | にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、にんにく        |     |
|    |    |                                                                                     | ビーンズサラダ         | ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、鶏肉      | ドレッシング                       | ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ                 |     |
|    |    |                                                                                     | オニオンスープ         | 無塩せきベーコン                   | オリーブ油                        | たまねぎ、えのきたけ                         |     |
|    |    |                                                                                     | シークワサーソルベ       |                            | シークワサーソルベ                    |                                    |     |
| 15 | 水  |  | ごはん             |                            | 米                            |                                    |     |
|    |    |                                                                                     | さばのしおやき         | さば                         |                              |                                    |     |
|    |    |                                                                                     | ヌンクーグラー         | 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           |     |
|    |    |                                                                                     | へちまのみそしる        | 豆腐、みそ                      |                              | へちま、たまねぎ、にんじん、ねぎ                   |     |
| 16 | 木  |  | ごはん             |                            | 米                            |                                    |     |
|    |    |                                                                                     | いわしのトマトに        | いわし                        | 砂糖                           | トマト、玉ねぎ                            |     |
|    |    |                                                                                     | ポトフ             | 無塩せきウインナー、鶏肉               | じゃがいも                        | たまねぎ、にんじん、キャベツ、グリーンピース             |     |
|    |    |                                                                                     | りんごのゼリー         |                            | 水あめ、砂糖                       | りんご                                |     |
| 17 | 金  |  | ごはん             |                            | 米                            |                                    |     |
|    |    |                                                                                     | とうふチャンプルー       | 豆腐、豚肉                      | なたね油                         | キャベツ、にんじん、もやし、にら、にんにく              |     |
|    |    |                                                                                     | クーリジシ           | 豚肉、カステラかまぼこ(卵)、卵           | でんぶん                         | しいたけ、こんにゃく、とうがん                    |     |
|    |    |                                                                                     | なし              |                            |                              | なし                                 |     |
| 21 | 火  |  | ごはん             |                            | 米                            |                                    |     |
|    |    |                                                                                     | とりにくとこんさいのいためもの | とりにく                       | ごま、ごま油                       | れんこん、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、こまつな      |     |
|    |    |                                                                                     | 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                 |     |
|    |    |                                                                                     | おつきみだんご         |                            | 米、砂糖、水あめ、でん粉                 |                                    |     |
| 22 | 水  |  | むぎごはん           |                            | 米、大麦                         |                                    |     |
|    |    |                                                                                     | 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  |
|    |    |                                                                                     | 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                 |     |
| 24 | 金  |  | ごはん             |                            | 米                            |                                    |     |
|    |    |                                                                                     | さかなてんぶら         | ホキ、卵                       | 小麦粉、でんぶん、大豆油                 |                                    |     |
|    |    |                                                                                     | ごしよくあえ          | 昆布、卵(小麦)、チリメン              | 砂糖、ごま油                       | もやし、にんじん、ほうれん草                     |     |
|    |    |                                                                                     | 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                         |     |
| 27 | 月  |  | ごはん             |                            | 米                            |                                    |     |
|    |    |                                                                                     | ささみチーズフライ       | チーズ(乳)、鶏肉                  | なたね油、でん粉、パン粉(小麦)、小麦粉         | ほうれんそう                             |     |
|    |    |                                                                                     | あおなとコーンのソテー     | 無塩せきベーコン                   | なたね油                         | こまつな、にんじん、コーン                      |     |
|    |    |                                                                                     | じゃがいものみそしる      | わかめ、みそ                     | じゃがいも                        | えのきたけ、ねぎ                           |     |
| 28 | 火  |  | きのこのたきこみごはん     | 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        |     |
|    |    |                                                                                     | ホキのいそべやき        | ホキ、青のり                     | ノンエッグマヨネーズ                   |                                    |     |
|    |    |                                                                                     | はくさいのゆずあえ       |                            | さとう                          | はくさい、にんじん、ゆず                       |     |
| 29 | 水  |  | 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、マッシュルーム、にんにく、トマト    |     |
|    |    |                                                                                     | ポテとブロッコリーのサラダ   | ツナ                         | じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖          | ブロッコリー、コーン、たまねぎ                    |     |
|    |    |                                                                                     | ほうれそうオムレツ       | 卵                          | でん粉、油                        | ほうれんそう                             | 小麦  |
|    |    |                                                                                     | オレンジ            |                            |                              | オレンジ                               |     |
| 30 | 木  |  | ごはん             |                            | 米                            |                                    |     |
|    |    |                                                                                     | やさしいりつくね        | 鶏肉                         | 油、水あめ、砂糖、でん粉、パン粉(小麦)、小麦たんぱく  | にんじん、たまねぎ、キャベツ                     | 小麦  |
|    |    |                                                                                     | とうがんのちゅうかに      | ぶたにく、豆腐、みそ                 | ごま油、でんぶん                     | 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 |     |
|    |    |                                                                                     | てづくりべにいももち      | きなこ                        | たびおか粉、紅芋、砂糖、アーモンド            | レモン                                |     |