

令和3年11月 詳細献立表(アレルギー)

学校給食の 基準量	E=エネルギー 650 Kcal	P=タンパク質 21.1～32.5 g	F=脂質 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 卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに	その他 イクラ、キーウイフルーツ、パイナップル、マンゴー、くるみ
--	-------------------------------------

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、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 もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料
1	月	牛乳 ごはん さんまのうめに にんじんしりしり とりごぼろ	さんま 卵、ツナ 鶏肉、厚揚げ、みそ	米 砂糖、でん粉 なたね油、ごま油 なたね油	しそ、うめぼし にんじん、たまねぎ、ピーマン ごぼう、にんじん、長ねぎ	
2	火	牛乳 ごはん キーマカレー パインかん	鶏肉、大豆	米 じゃがいも、なたね油、小麦粉、バター(乳)	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、ピーマン、トマト、にんにく パイナップル	小麦
4	木	牛乳 くりきのごはん キャベツいりつくね とりにとくだいごんのおつゆ	鶏肉、うすあげ 鶏肉、えんどう豆、たんぱく、かつおぶし 鶏肉	米、くりなたね油 ラード、でん粉、砂糖	にんじん、しいたけ、まいたけ、しめじ、えだまめ キャベツ、しょうが だいごん、にんじん、パクチヨイ、しょうが	
5	金	牛乳 チキンとほうれんそうのトマトスパゲティ かぼちゃサラダ てづくりバナナケーキ	無塩せきベーコン、鶏肉	スパゲティ(小麦)、オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ、アーモンド	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、トマト、バジル、にんにく かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、えだまめ	
8	月	牛乳 ごはん とりのうまに キャベツのあまずあえ ミニフィッシュ	鶏肉、うずらの卵、厚揚げ、ちくわ、結び昆布 ささみ カタクチイワシ	米 砂糖 砂糖、でん粉、ごま	だいごん、こんにやく、にんじん、いんげん キャベツ、きゅうり、にんじん	
9	火	牛乳 ごはん マーボーだいごん もやしのナムル	きぬごしとうふ、豚肉、みそ	米 なたね油、砂糖、でん粉、ごま油 ごま、ごま油	だいごん、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく こまつな、にんじん、もやし	小麦
10	水	牛乳 ひじきごはん ほうれそうオムレツ つみれじる	ひじき、うすあげ、豚肉、かまぼこ 卵 ほたるじゃこ、豆あじ、ホキ、たら、たちうお	米、なたね油 でん粉、油 ラード、砂糖、でん粉	にんじん、しいたけ、えだまめ ほうれん草 たまねぎ、はくさい、にんじん、えのきたけ、長ねぎ、しょうが、こまつな	小麦 小麦
11	木	牛乳 ごはん フーイリチー チムシンジ オレンジ やきそば	くるまふ(小麦)、卵、ツナ 豚レバー、豚肉、みそ	米 なたね油 じゃがいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら にんじん、だいごん、ねぎ、にんにく、しょうが	
12	金	牛乳 だいずあまから だいごんときゅうりのツナあえ	豚肉、青のり 大豆 ツナ	中華麺(小麦)、なたね油 紅イモ、はちみつ、砂糖、アーモンド ドレッシング(小麦)、砂糖	にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、にら、にんにく だいごん、きゅうり、シークワサー	
15	月	牛乳 ごはん チキナーチャンプルー ミーバイじる りんご	豆腐、豚肉、くるまふ(小麦) ミーバイ、みそ	米 なたね油	からしな、もやし、にんじん だいごん、にんじん、長ねぎ、にんにく	
16	火	牛乳 ごはん ちくぜんに ゆしどうふ ひじきのつくだに	鶏肉、かまぼこ ゆし豆腐 ひじき	米 砂糖、なたね油 砂糖	にんじん、ごぼう、しいたけ、たけのこ、れんこん、こんにやく、いんげん ねぎ しょうが、ゆかり	
17	水	牛乳 ごくとろパン にくだんこのクリームシチュー ブロッコリーサラダ	鶏肉、豚肉、無塩せきベーコン、豆腐、白花生、白いんげん豆、ミートボール(小麦)	こくとろパン(乳・小麦) じゃがいも、小麦粉、バター(乳) ドレッシング(小麦)	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 ブロッコリー、カリフラワー、コーン、シークワサー	小麦
18	木	牛乳 ごもくおこわ たらのあまずあんかけ とうがんに	鶏肉、うすあげ すけとうだら 鶏肉	米、もち米、なたね油、ごま 小麦粉、でん粉、大豆油、砂糖、なたね油	にんじん、しいたけ、ごぼう、えだまめ たまねぎ、にんじん、ピーマン とうがんに、にんじん、長ねぎ、しいたけ	
19	金	牛乳 アーサそば やさいチャンプルー てづくりべいしもしらたまだんご	豚肉、かまぼこ、アーサ 豆腐、豚肉 きなこ	沖縄そば(小麦) なたね油 白玉粉、紅芋、砂糖	キャベツ、にんじん、もやし、にら、にんにく	鶏骨(卵)
22	月	牛乳 ごはん ぶたにくのしょうがやきどん もずくスープ ペにチーズ	豚肉 もずく、きぬごしとうふ クリームチーズ(乳)、卵	米 砂糖 紅芋、砂糖、小麦粉、油、でん粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、しょうが ねぎ	卵、乳、小麦
24	水	牛乳 だいずとじゃこのたきこみごはん うむくじてんぶら かいそうサラダ	チリメン、大豆、うすあげ、豚肉、かまぼこ	米、なたね油 マッシュポテト、砂糖、紅芋、でん粉、大豆油	しいたけ、にんじん、ねぎ キャベツ、だいごん、コーン	
25	木	牛乳 ガーリックトースト ビーンズシチュー にんじんとクレソンのサラダ	鶏肉、レッドキドニー、白花生、白いんげん豆	食パン(小麦、乳)、バター(乳)、オリーブ油 じゃがいも、小麦粉、バター(乳)、なたね油	にんにく、パセリ にんじん、たまねぎ、しめじ、いんげん、にんにく、	小麦
26	金	牛乳 ごはん グンボーイリチー かきたまじる なっとう	豚肉、チキアギ、みそ きぬごしとうふ、卵 納豆(小麦)	米 なたね油、砂糖、ごま でん粉	ごぼう、にんじん、こんにやく、いんげん にんじん、山東菜	
29	月	牛乳 ちゅうかめん ジャージャーめん(にくみそ) ジャージャーめん(もやしのあえもの) わかめスープ	豚肉、鶏レバー、みそ わかめ、きぬごしとうふ、かまぼこ	中華めん(小麦) 砂糖、ごま油 ごま油、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、長ねぎ、たけのこ もやし、にんじん、きゅうり	小麦
30	火	牛乳 ごはん だしまきたまご クーブイリチー シカムドッチ みかん	卵 豚肉、かまぼこ、昆布、うすあげ 豚肉、カステラ、かまぼこ(卵)、うすあげ	米 でん粉、油 なたね油、砂糖	こんにやく、にんじん こんにやく、しいたけ、とうがんに うんしゅうみかん	小麦