

令和4年1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
5	水		くろまいごはん		米、黒米		
	たづくり		カエリ	アーモンド、ごま、砂糖、なたね油、はちみつ			
	こうはくなます			さとう	だいこん、にんじん、ゆず		
	おぞうに		鶏肉、かまぼこ	もち	だいこん、こまつな、にんじん、しいたけ		
	みかん				うんしゅうみかん		
6	木		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	
	フレンチサラダ			ドレッシング	コーン、はくさい、きゅうり、にんじん		
7	金		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	
	しいらのシークワサーみそやき		しいら、みそ	砂糖	シークワサー		
	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		
	もものタルト			もものタルト			
11	火		わかめごはん	わかめ	米		
	にくどうふ		豚肉、焼き豆腐	砂糖、なたね油	はくさい、もやし、長ねぎ、にんじん、えのきたけ、こんにゃく、こまつな		
	ごもくあつやきたまご		卵	でん粉、砂糖、油	にんじん、グリーンピース、コーン、たけのこ、しいたけ	小麦	
	みたらしだんご		白玉だんご、砂糖、水あめ				
12	水		バーガーパン		バーガーパン(小麦、乳)		
	てりやきハンバーグ		鶏肉	パン粉、砂糖、水あめ、でん粉	玉ねぎ、りんご、しょうが、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		
	べにいものクリームスープ		無塩せきベーコン、白花生、白いんげん豆、豆乳	紅芋、じゃがいも、なたね油、バター(乳)、小麦粉	たまねぎ、レモン		
13	木		ごはん		米		
	レパニライたま		豚レバー	砂糖、なたね油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、にら		
	キムチスープ		豚肉、豆腐、みそ		えのきたけ、はくさい、白菜キムチ(小麦)、ねぎ		
	りんご				りんご		
14	金		メキシカンライス	鶏肉	米、大麦、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	
	かぼちゃとさつまいものコロッケ		豚肉、大豆たんぱく	大豆油、マッシュポテト、さつまいも、砂糖、パン粉(小麦)、でん粉	かぼちゃ、玉ねぎ、ほうれん草、にんじん		
	ひじきサラダ		ひじき、ツナ	ドレッシング(小麦)、ごま、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり		
	オレンジ				オレンジ		
17	月		ごはん		米		
	ミヌダル		豚肉	ゴマ、砂糖	しょうが		
	ヌンクワグラー		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		
	アーサイリゆしどうふ		ゆし豆腐、アーサ、みそ				
18	火		ごはん		米		
	てづくりうじらどうふ		豆腐、すけそうだら、イトヨリダイ、エソ、卵	砂糖、でんぶん、大豆油	にら、木くらげ、にんじん、えだまめ		
	ミミガーあえ		ミミガー	砂糖、ごま油、ごま	きゅうり、もやし、にんじん、木くらげ		
	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			
19	水		もちきびごはん		米、もちきび		
	パパイアとしまにんじんのイリチー		豚肉	なたね油	パパイア、しまにんじん、にんじん、もやし、にら、にんにく		
	いかすみじる		セーイカ、豚肉、みそ、いかすみ		にんじん、だいこん、こまつな		
	ちんすこう		小麦粉、ラード、砂糖				
20	木		フーチバージュシー	豚肉、チキアギ	米、なたね油	にんじん、ごぼう、よもぎ	
	マグルカツ		マグロ	パン粉(小麦)、大豆油、でん粉		小麦	
	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、はくさい、にんじん		
	パッションフルーツゼリー			砂糖、水あめ	パッションフルーツ、シークワサー		
21	金		なかみそば	豚肉、なかみ、チキアギ	沖縄そば(小麦)、砂糖、なたね油	しいたけ、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		
	タンカン				タンカン		
24	月		ごはん		米		
	おやこどん		鶏肉、卵	砂糖	たまねぎ、にんじん、えだまめ		
	あおなとどうふのみそじる		豆腐、うすあげ、みそ		こまつな、えのきたけ、しめじ、にんじん		
	みかん			うんしゅうみかん			
25	火		スパゲティジェノベーゼ	無塩せきベーコン、粉チーズ(乳)	スパゲティ(小麦)、オリーブ油、バター(乳)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、パジル、にんにく	ジェノベーゼ(乳)
	オムレツ		卵、ゼラチン	砂糖、油、でん粉	玉ねぎ、しょうが	小麦	
	トマトスープ		豚肉、無塩せきベーコン、大豆	じゃがいも、砂糖	はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、セロリー、トマト、にんにく		
26	水		ごはん		米		
	ホキのみみじやき		ホキ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん		
	きんぴらごぼう		豚肉、かまぼこ	砂糖、ごま、ごま油	ごぼう、にんじん、こんにゃく		
	はくさいときのこのみそじる		うすあげ、みそ		はくさい、えのきたけ、長ねぎ、こまつな		
27	木		メーブルトースト		食パン(小麦、乳)、バター(乳)、さとう、メーブルシロップ、アーモンド		
	しろはなまめのシチュー		白花生、白いんげん豆、鶏肉、無塩せきベーコン、豆乳	じゃがいも、小麦粉、バター(乳)	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、パセリ		
	にんじんとツナのサラダ		ツナ	なたね油、砂糖	にんじん、たまねぎ、コーン		
28	金		ごもくおこわ	鶏肉、うすあげ	米、もち米、なたね油、ごま	にんじん、しいたけ、ごぼう、えだまめ	
	ひとくちもまん		小豆	小麦粉、砂糖、ラード、油	寒天	小麦	
	つくねいりほるさめスープ		つくね(小麦)	春雨	にんじん、えのきたけ、はくさい、チンゲンサイ、長ねぎ		
31	月		ナン		ナン(小麦)		
	ほうれんそうのキーマカレー		鶏肉、大豆	じゃがいも、小麦粉、バター(乳)	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、ピーマントマト、にんにく	小麦	
	キャベツのアーモンドあえ		鶏肉	アーモンド、ごま、砂糖	キャベツ、もやし、にんじん		
	バナナ			バナナ			