

※「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
650 Kcal

P=タンパク質 F=脂質
21.1~32.5g 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		魚、大豆、ごま
※ 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		
※ 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。		
★調味料の欄に記載される「小麦」は、調味料で主に、加工品のしょうゆ・ドレッシング・ソース・ルー由来となります。		
★高良給食センターで使用する「かまぼこ(ちくわなるとを含む)」や「ウインナー」、「ベーコン」には、卵は含まれていません。		

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	火	牛乳 きつねうどん(めん) きつねうどん(汁) きつね(油揚げ) 豚しゃぶサラダ(ごまドレ) シークワサーソルベ	なると、わかめ 油揚げ 豚肉	うどん(小麦) さとう ごま、ノンエッグマヨネーズ、さとう さとう	長ねぎ しょうが キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、きピーマン シークワサー果汁	さば節、大豆 大豆 ごまドレ(小麦・大豆・ごま)
3	木	牛乳 ごはん ハヤシライス だいこんサラダ	ぎゅうにく ツナ	米 あぶら、こむぎこ、乳不使用マーガリン、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、トマト だいこん、きゅうり、赤ピーマン、きピーマン	デミグラス・パプリカ(小麦・大豆) カクトレ(小麦・大豆)
4	金	牛乳 ごはん 鶏肉ときゅうりのあえ物 とうがんスープ さけの塩焼き	とりにく とりにく さけ	米 さとう、ごま油	きゅうり、にんじん、もやし、きピーマン、しょうが とうがん、にんじん、長ねぎ、しいたけ、しょうが	大豆 大豆
7	月	牛乳 ごはん 中華丼 ぎょうざ フルーツあんじん	ぶたにく、なると、うすらの卵、あつあげ 豚肉	米 さとう、あぶら、でん粉、ごま油(ごま、大豆) ごま油、米粉、発芽玄米粉、もちこ、でんぷん	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、はくさい、たけのこ、しいたけ キャベツ、白菜、玉ねぎ、にら、ねぎ、しょうが、にんにく	オスターソース(かき・ほたてエキス)、大豆 大豆
8	火	牛乳 あわごはん ヌクヌクワ かきたま汁 いわしの梅煮	ぶたにく、あつあげ とりにく、たまご いわし、かつおぶし	米、もちぎ あぶら、さとう でん粉 さとう、でんぷん	だいこん、にんじん、にら、こんにゃく、しいたけ しめじ、えのきだけ、ねぎ うめ	大豆 さば節、大豆
9	水	牛乳 バーガーパン マッシュルームスープ バーガーパーティ キャベツサラダ	とりにく、白いんげん豆 鶏肉、豚肉 ツナ	バーガーパン(小麦、乳、大豆) じゃがいも、あぶら、こむぎこ、乳不使用マーガリン さとう、あぶら、でんぷん	にんじん、たまねぎ、セロリー、マッシュルーム、にんにく、パセリ たまねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、レッドキャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	小麦 大豆 塩ドレ(大豆、ごま)
10	木	牛乳 ピラフ ビーンズサラダ 魚のカレー焼き	ベーコン とりにく、ベーコンピッツ、ガルバンゾー、マローファットピース、レッドキドニー さば	米、あぶら、乳不使用マーガリン さとう、ノンエッグマヨネーズ ノンエッグマヨネーズ、さとう	たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、コーン、にんにく ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、きピーマン にんにく	大豆 大豆 大豆
11	金	牛乳 ジャージャー麺 ジャージャー麺(具) ゴーヤーチップス ぶどう	ぶたにく、だいす、みそ	中華めん(小麦・あぶら) さとう、ごま油、でん粉 でん粉、あぶら	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが、にんにく ゴーヤー ぶどう	デミグラス(小麦・大豆・ごま油)、オスターソース(かき・ほたてエキス)
14	月	牛乳 ごはん ぶたにくのしょうがいため 小魚とアーモンドのみつがらめ なめこのみそ汁	ぶたにく カエリ、アーモンド、大豆 わかめ、きぬこ、しょうゆ、みそ	米 さとう、あぶら、でん粉 ごま、あぶら、水あめ、こくとう、さとう	たまねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが なめこ、えのきだけ、みつば	大豆 大豆 さば節、大豆
15	火	オレンジ オレンジジュース ナポリタン フライドポテト かいそうサラダ	ベーコン、ウインナー しらす干し、茎わかめ、昆布、赤つのまた、青つのまた、白キリンサイ	スパゲティー、オリーブ油、乳不使用マーガリン、さとう じゃがいも、あぶら	たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト、にんにく だいこん、きゅうり、にんじん	大豆 和風ドレ(小麦・大豆)
16	水	牛乳 ゆかりごはん さばの塩焼き もずくの酢の物 けんちん汁	さば もずく 豆腐	米、さとう さとう ごま油	赤しそ きゅうり、にんじん、もやし、しょうが、シークワサー だいこん、にんじん、長ねぎ、ごぼう、しいたけ	大豆 さば節、大豆
17	木	牛乳 あみパン ポテトサラダ トマトとミートボールのスープ 鶏肉のハーブ焼き	ベーコンピッツ とりにく、ぶたにく、白いんげん豆、大豆 とりにく	あみパン(小麦、乳、大豆) じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、さとう あぶら、でんぷん、さとう	にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン たまねぎ、だいこん、にんじん、セロリー、トマト、にんにく、しょうが にんにく、バジル	大豆 大豆 パプリカ(小麦・大豆)
18	金	牛乳 きのことりのおこわ 枝豆と豆腐のミンチカツ はくさいのゆず和え 焼きビーフン	とりにく、かまぼこ とりにく、豆腐 かつおぶし ぶたにく	米、もち米、くり、あぶら あぶら、パン粉、でんぷん、さとう、米粉 さとう ビーフン、あぶら、ごま油	しめじ、しいたけ、にんじん、しょうが たまねぎ、えだまめ はくさい、きゅうり、にんじん、ゆず にんじん、たまねぎ、キャベツ、にら、木くらげ	大豆 小麦・大豆 大豆
23	水	牛乳 れんこん入りひらつくね フルーツしらたま	とりにく、大豆	さとう、でん粉、あぶら 白玉だんご(大豆)	しょうが、たまねぎ、れんこん パイナップル、黄桃、みかん	小麦・大豆 大豆
24	木	牛乳 ごはん ゴーヤーの卵とじ 中身汁 なし 味付けのり	たまご、豆腐、無添加ポーク ぶたにく、なかみ 味付けのり(小麦、大豆)	米 あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、ゴーヤー こんにゃく、しいたけ、しょうが なし	大豆 大豆
25	金	牛乳 ごはん(カレー用) ポークカレー やさしいマリネ	ぶたにく	じゃがいも、あぶら、こむぎこ、乳不使用マーガリン さとう、オリーブオイル	たまねぎ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、にんにく、しょうが、ブルーベリー レッドキャベツ、きゅうり、きピーマン、赤ピーマン、カリフラワー、シークワサー果汁	加ゆり・デミグラス(小麦・大豆) 大豆
28	月	牛乳 ごはん とりだんごじる キャベツのおおこんぶあえ さんまのかばやき	とりにく、大豆たんぱく 塩こんぶ さんま	米 さといも、でんぷん、あぶら、さとう ごま、さとう でん粉、あぶら、さとう	にんじん、だいこん、しめじ、ごぼう、長ねぎ、たまねぎ、れんこん キャベツ、きゅうり、セロリー、きピーマン、にんじん しょうが	大豆 小麦・大豆 大豆
29	火	牛乳 ごはん ガバオライス コンソメスープ 目玉焼風まるオムレツ	とりにく、ひよこ豆、大豆、みそ ベーコン たまご	あぶら、さとう、でん粉 じゃがいも 水あめ、あぶら、でんぷん	たまねぎ、赤ピーマン、きピーマン、たけのこ、バジル、しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん、セロリー、コーン、にんにく	オスターソース(かき・ほたてエキス)、大豆 大豆 乳・大豆
30	水	牛乳 アーサー入りたきこみごはん 魚のもみじ焼き もやしのツナ和え	ぶたにく、かまぼこ、あおさ、大豆 かじき ツナ、かつおぶし	米、あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	しいたけ、にんじん にんにく、にんじん、パセリ もやし、にんじん、きゅうり	大豆 大豆 大豆

		ももゼリー		さとう		もも果汁	
--	--	-------	--	-----	--	------	--