2022　2月　詳細献立（アレルギー対応用）　　羽地学校給食センター

★お知らせ★　台風等の天候や材料の都合により、献立を変更することがあります。その際は、学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

日／曜日	献立名	赤　おもに血・肉・骨となる　1・2群（たんぱく質・無機質）	緑　おもに体の調子を整える　3・4群（ビタミン・無機質）	黄　おもに力や熱となる　5・6群（炭水化物・脂質）	調味料・だしなど
		3つのグループ　赤　緑　黄　の働きと使用食材名			
1／火	雑穀ごはん			米　五穀米	
	イナムドゥチ	豚肉　カステラカマボコ（大豆　卵）　白みそ	大根　椎茸　ねぎ　こんにゃく		豚だし骨　かつお節
	ヌンクー小	豚肉　厚揚げ	人参　きくらげ　からしな　大根　こんにゃく	三温糖	みりん　醤油　かつお節
	紅芋きんとん			紅芋　三温糖	
	島みかん		みかん		
2／水	チャーメン	いか　えび	白菜　玉葱　パクチョイ　人参　たけのこ　生姜　にんにく	中華麺（小麦　大豆）　こめ油　ごま油　でん粉	醤油　鶏だし骨
	じゃがかま揚げ	おから　オーシャンキング（２８品目なし）　卵	ピーマン	じゃが芋　でん粉　サラダ油	こしょう
	中華和え	ハム（豚　卵　大豆　乳）	きくらげ　もやし　きゅうり	ごま油　ごま　三温糖	醤油　酢
	紅芋タルト			紅芋タルト（小麦　乳　卵）	
3／木	セルフキンパ（ごはん・海苔）	焼きのり		米　ごま　ごま油	
	セルフキンパ（具）	牛肉　赤みそ	にんにく　生姜　もやし　人参　小松菜	こめ油　ごま油　三温糖　ごま	醤油　みりん　料理酒　豆板醤
	セルフキンパ（具）	錦糸卵	たくあん漬		
	豚汁	豚肉　赤みそ　白みそ	人参　大根　ごぼう　こんにゃく　長ねぎ	じゃが芋	かつお節
	節分豆	大豆			
4／金	ツナライス	ツナ　油揚げ　あお豆	人参　しめじ　ねぎ　しいたけ	米　麦　こめ油	醤油　豚だし骨　かつお節
	豆腐のミートソースかけ	豆腐　豚肉	人参　玉ねぎ　ピーマン　きくらげ　トマト缶　にんにく	でん粉　こめ油	ケチャップ　ウスターソース　みりん
	豆のサラダ	ミックスビーンズ　ツナ	きゅうり　赤ピーマン　キャベツ	ノンエッグマヨネーズ　ごま	醤油
	オレンジ		オレンジ		
7／月	小豆ごはん			米　小豆	
	なかみ汁	豚中身　豚肉	しいたけ　ねぎ　生姜　こんにゃく		豚だし骨　かつお節　醤油
	クーブイリチー	昆布　豚肉　ちきあぎ（大豆）	切り干し大根　人参　こんにゃく	三温糖　こめ油	かつお節　醤油　みりん
	酢みそ和え	白みそ	冬瓜　レッドキャベツ　玉葱	三温糖	酢
	黒糖サーターアンダギー			黒糖アンダギー（小麦　卵）	
8／火	パッカーハウスパン			パン（小麦　乳　大豆）	
	マッシュルームのクリームスープ	鶏肉　加工乳	人参　玉葱　マッシュルーム　コーン　パセリ	じゃが芋　小麦粉　バター　こめ油	こしょう　鶏だし骨
	キャベツ豆腐バーグ	鶏ひき肉　豆腐　卵	キャベツ　にんにく　トマト缶	こめ油　ごま　三温糖　小麦粉 マヨネーズ（卵　大豆　りんご）	ナツメグ　こしょう　醤油　赤ワイン　ウスターソース
	グリーンサラダ		胡瓜　レタス　コーン　赤ピーマン　玉葱　シークヮーサー	オリーブ油　三温糖	酢　こしょう
9／水	味噌煮込みうどん	鶏肉　油揚げ　赤みそ白みそ　なると（大豆　小麦）	長ねぎ　白菜　ほうれん草	うどん（小麦）	醤油
	さつま芋のあめがらめ			スイートポテト　三温糖　水あめ　サラダ油	醤油　みりん
	ごぼうサラダ		ごぼう　きゅうり　れんこん　パパイヤ　人参	ごま　ノンエッグマヨネーズ　三温糖	特濃酢　醤油
	バナナ		バナナ		
10／木	ほうれん草丼	卵　鶏肉	ほうれん草　きくらげ	こめ油	薄口醤油　醤油　料理酒　みりん
	（麦ごはん）			米　麦	
	石狩汁	鮭　赤みそ　白みそ　油揚げ	白菜　人参　長ねぎ　大根		かつお節
	ごま菓子		レーズン	ごま　コーンフレーク　マシュマロ（ゼラチン） バター	
14／月	ハヤシライス	牛肉	にんにく　玉ねぎ　人参　マッシュルーム　セロリ トマト缶　いんげん	小麦粉　三温糖　粉アーモンド　バター	ハヤシルウ（小麦　大豆　牛肉）　デミグラスソース ウスターソース　チャツネ（りんご）
	（麦ごはん）			米　麦	
	ポテト入りオムレツ	卵　ベーコン（豚　大豆　乳　卵）　チーズ（乳）	玉ねぎ　人参　ほうれん草	じゃが芋　こめ油	こしょう
	イタリアンサラダ	レッドキドニー	ブロッコリー　きゅうり　キャベツ　ヤングコーン	三温糖　オリーブ油	白ワイン　ジェノバペースト（乳）
	チョコレートアイス			チョコアイス（乳成分）	
15／火	あみパン			あみパン（小麦　乳　大豆）	
	白菜とあさりのスープ	あさり	白菜　玉ねぎ　人参　セロリ		醤油　こしょう　鶏だし骨
	チキンのバジルソース焼き	鶏肉			バジルソース（大豆　小麦）
	カリフラワーソテー	ベーコン（豚　大豆　乳　卵）	カリフラワー　しめじ　きくらげ　人参　にんにく	じゃが芋　サラダ油　こめ油	醤油　こしょう
	ぶどう		ぶどう		
16／水	さくらごはん	卵	からし菜	米　麦　こめ油	さくらごはん（小麦　大豆　鶏肉）
	魚の天ぷら	しいら		小麦粉　サラダ油	ベーキングパウダー　カレー粉
	スーネー	豆腐　ツナ　白みそ	にがな　ふだんそう	三温糖	酢　醤油
	島みかん		みかん		
17／木	麦ごはん			米　麦	
	真鯛汁	真鯛　豆腐　麦みそ（大豆）	大根　しめじ　長ねぎ　にら		かつお節
	ひじきの玉子焼き	卵　ひじき　あお豆	玉ねぎ	澱麸（小麦　大豆）　こめ油	醤油　みりん
	きんぴられんこん	鶏肉	れんこん　ごぼう　人参　こんにゃく	ごま　三温糖　こめ油	みりん　醤油　かつお節
18／金	ジャージャー麺（めん・肉）	豚肉	玉ねぎ　長ねぎ　きくらげ　たけのこ　生姜	中華麺（小麦　大豆）　ごま油　でん粉　三温糖　ごま	テンメンジャン　豆板醤　醤油　かつお節
	ジャージャー麺（野菜）		もやし　人参　ほうれん草	ごま油	
	ミニ肉まん	肉まん（小麦　豚肉　大豆　ごま）			
	ソフール（ゆず味）	ソフール（乳）			
21／月	麦ごはん			米　麦	
	おでん風	鶏肉　ちくわ（大豆）　厚揚げ　ウインナー（豚肉）	大根　人参　こんにゃく　小松菜	じゃが芋	醤油　みりん　料理酒　煮干し粉
	きびなごのシークヮーサーかけ	きびなご	シークヮーサー果汁	小麦粉　でん粉　サラダ油　三温糖	酢
	わかめの和え物	わかめ	もやし　きゅうり	ごま油　三温糖　ごま	醤油　特濃酢
	みかん		みかん		
22／火	仲良しパン			仲良しパン（小麦　乳　大豆）	
	ホタテチャウダー	貝柱　牛乳	人参　玉葱　かぶ	じゃが芋　さつま芋　小麦粉　バター　粉アーモンド	鶏だし骨　こしょう　チキンブイヨン（鶏肉）
	ペンネとなすのミートソースあえ	牛肉	茄子　玉葱　にんにく　トマト缶	ペンネ（小麦）　サラダ油　小麦粉　オリーブ油 三温糖	ケチャップ　ウスターソース　チキンブイヨン（鶏肉） 赤ワイン　こしょう
	たんかんサラダ		セロリ　大根　きゅうり	三温糖	タンカンドレッシング（小麦　大豆　ゼラチン）　酢
24／木	ゆかりごはん			米　麦	ゆかり
	呉汁	大豆　豚肉　油揚げ　白みそ	大根　人参　ごぼう　長ねぎ		かつお節
	魚のアーサマヨネーズ焼き	ほき　あおさ　粉チーズ（乳）　脱脂粉乳	コーン	ノンエッグマヨネーズ	こしょう
	枝豆とひじきの和えもの	ひじき　あお豆　ツナ	人参　大根	ごま　ごま油　三温糖	酢　醤油
25／金	和風スパゲッティー	ベーコン（豚　大豆　乳　卵）　あさり　のり	しめじ　玉ねぎ　しいたけ　えのき　小松菜　にんにく	スパゲッティー（小麦）　こめ油	醤油　こしょう
	たらもサラダ	鶏ささみ　たらこ	水菜　ミックスベジタブル	じゃが芋　ノンエッグマヨネーズ	こしょう
	かぼちゃケーキ	卵　牛乳	かぼちゃ	小麦粉　粉アーモンド　三温糖　バター	ベーキングパウダー　ケーキミックス（小麦　乳　大豆）
28／月	麦ごはん			米　麦	
	ユッケジャンスープ	牛肉　卵	人参　ぜんまい　もやし　長ねぎ　にら　にんにく	ごま油　三温糖　ごま	料理酒　醤油　コチュジャン　七味唐辛子（ごま） チキンブイヨン（鶏肉）
	ししゃもフライ	子持ちししゃもフライ（小麦　大豆）		サラダ油	
	もずくナムル	もずく	きゅうり　もやし　人参	ごま油	キムチ味（りんご　大豆）　ポン酢（小麦　大豆）

※予定詳細献立表は、食品表示法に定められている***28品目***のみとなっています。

乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド の表示をしています。

※揚げ油（***大豆***）は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。　※もやし・枝豆・あお豆の原料は、***大豆***です。　※もずく・あおさ・のり等の海藻類や、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、***いか・えび・かに***の稚魚が混入していることがあります。

《 よく使用する調味料のアレルギーの一覧 》

①醤油、薄口醤油（***小麦・大豆***）　②酢・特濃酢・ワインビネガー（***小麦***）　③ウスターソース（***大豆・りんご***）　④カレーフレーク（***小麦・大豆・牛肉・鶏肉***）　⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口みそ・油あげ・厚揚げ・大豆油（***大豆***）

⑥デミグラスソース（***小麦・鶏肉***）　⑦ウスターソース（大豆 りんご）　⑧バター（***乳***）　⑨ごま油（***ごま・大豆***）　⑩ノンエッグマヨネーズ（***大豆***）　⑪鶏だし骨（***鶏肉・卵***）　⑫豚だし骨（***豚肉***）