

★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	3つのグループの動きと使用食材名			
		おもに血・肉・骨となる 1・2群 (たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	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
1 / 火	オムライス	鶏肉 オムライス用玉子焼き(卵 大豆)	玉葱 人参 マッシュルーム コーン ピーマン	米 麦 こめ油	醤油 塩 ケチャップ こしょう
	みるくもち	牛乳	黄桃 パイン みかん	白玉だんご グラニュー糖 でん粉	
	あお豆サラダ	ハム(卵)	あお豆 きくらげ もやし 人参	三温糖	醤油 酢 塩 ごまドレッシング(小麦 ごま 大豆)
2 / 水	麦ごはん			米 麦	
	野菜カレー		玉葱 人参 ピーマン おろしにんにく	じゃがいも こめ油	カレーフレーク カレー粉 リンゴピューレ とんかつソース(りんご) 鶏だし骨
	トンカツ		とんかつ(豚肉 卵 大豆 小麦)		
	ひよこ豆のサラダ	ひよこ豆 チーズ(乳)	大根 赤ピーマン きゅうり レモン果汁	三温糖	酢 こしょう 薄口醤油
3 / 木	いちご		いちご		
	桜ごはん			米 麦	桜ご飯のもと(小麦 大豆)
	はまぐりの潮汁	はまぐり 豆腐	かいわれ大根		かつお節 薄口醤油 塩
	さわらの西京焼き	さわら 甘口白みそ		三温糖	塩 みりん 料理酒
	ごま和え		小松菜 もやし 人参	ごま 三温糖	醤油 塩
	ひなあられ		ひなあられ(小麦 大豆)		
4 / 金	和風スパゲティ	えび ベーコン(卵)	エリンギ しめじ 人参 玉葱 キャベツ 小松菜 おろしにんにく	スパゲティ(小麦) ごま油	醤油 塩 こしょう ポークフィヨン(鶏肉 豚肉)
	ピザポテト	サラミソーセージ(牛肉 豚肉 乳) チーズ(乳)	玉葱 ピーマン	じゃがいも こめ油	ピザソース(大豆 りんご) 塩
	ゆで野菜		ブロッコリー カリフラワー 大根 コーン		フレンチドレッシング
	みかんタルト		みかんタルト(大豆)		
7 / 月	麦ごはん			米 麦	
	キムチ豚汁	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ 白菜キムチ(大豆) おろしにんにく おろし生姜(小麦)	ごま油	かつお節
	パパイヤチャンプルー	ちき揚げ	パパイヤ いんげん 人参	こめ油	塩 醤油
	油みそ	シーチキン(大豆) 赤みそ 白みそ		こめ油 三温糖	
	納豆	納豆(大豆)			
	焼きのり	のり			
8 / 火	ツナライス	シーチキン(大豆)	人参 玉葱 マッシュルーム コーン グリンピース	米 麦 こめ油	塩 こしょう 鶏だし骨
	オムレツ	オムレツ(卵 大豆 鶏肉)			
	ポテトとアスパラソテー	ベーコン(卵)	アスパラガス	じゃがいも アーモンド こめ油	塩 こしょう
	バナナ		バナナ		
9 / 水	麦ごはん			米 麦	
	肉じゃが	牛肉	人参 玉葱 絹さや こんにゃく	じゃがいも こめ油 三温糖	塩 醤油 みりん 料理酒 かつお節
	豆あじの南蛮漬	豆あじ	玉葱 ピーマン レモン	でん粉 サラダ油 三温糖	酢 醤油 料理酒 かつお節
	きなこナッツ	きなこ(大豆)		アーモンド くるみ 三温糖	塩
10 / 木	ABCスープ	ベーコン(卵)	玉葱 人参 トマト缶	じゃがいも マカロニ(小麦)	塩 こしょう 鶏だし骨
	揚げパン	きなこ(大豆)		パン(小麦 大豆 乳) サラダ油 三温糖 粉末黒糖 アーモンド	
	バーベキューソテー	牛肉	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン おろしにんにく おろし生姜(小麦)	こめ油	赤ワイン 醤油 みりん 塩
	お祝いケーキ		お祝いケーキ(大豆)		
11 / 金	沖縄焼きそば	豚肉 ちき揚げ	人参 キャベツ もやし にら きくらげ	沖縄そば(小麦 大豆) こめ油	塩 こしょう 醤油
	魚天ぷら	ほき 卵		小麦粉 サラダ油	塩
	大根ともずくのキムチ和え	ちくわ もずく	大根 白菜キムチ(大豆)	三温糖 オリーブ油	塩 酢 醤油
	いちご		いちご		
14 / 月	麦ごはん			米 麦	
	中華丼	いか えび 豚肉	白菜 チンゲン菜 玉葱 人参 たけのこ おろし生姜(小麦)	こめ油 ごま油 でん粉	塩 オイスターソース 醤油 鶏だし骨
	種実クッキー	卵		小麦粉 三温糖 バター アーモンド カシューナッツ チョコ(乳)	ベーキングパウダー
	わかめの酢の物	中華くらげ(小麦 乳 大豆) わかめ	大根 きゅうり シークワーサー果汁	三温糖 ごま油	薄口醤油 酢
15 / 火	大豆ともずくの炊き込みご飯	豚肉 ちき揚げ もずく 大豆	人参 にら	米 麦 こめ油	塩 醤油 みりん 豚だし骨
	豆腐の野菜あんかけ	豆腐	たけのこ 赤ピーマン 玉葱 ピーマン	三温糖 こめ油 でん粉	醤油 みりん
	白菜のごま和え	シーチキン(大豆)	白菜 ほうれん草 人参	ごま	醤油
	みかん		みかん		
16 / 水	麦ごはん			米 麦	
	大根のみそ汁	豆腐 赤みそ 白みそ	大根 人参 小松菜		かつお節
	さばのソース焼き	さば	おろし生姜(小麦)	三温糖	醤油 ウスターソース 料理酒
	しらたきのピリ辛炒め	豚ひき肉 大豆たんぱく	しらたき いんげん 人参 おろしにんにく おろし生姜(小麦)	ごま油 こめ油 三温糖	トウバンジャン(小麦 大豆) 醤油 みりん
17 / 木	コッペパン			コッペパン(小麦 大豆 乳)	
	ボルシチ	牛肉 生クリーム(乳)	大根 玉葱 人参 ピーツ キャベツ トマト缶	こめ油 三温糖	赤ワイン ケチャップ デミグラスソース 塩 ウスターソース こしょう 醤油 鶏だし骨
	スパニッシュオムレツ	卵 チーズ(乳)	玉葱 赤ピーマン ほうれん草	こめ油	塩 薄口醤油 みりん
	オリヴィエサラダ	鶏肉	人参 ピクルス	さつまいも オリーブ油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	酢 塩 こしょう
	イチゴジャム		イチゴジャム		
18 / 金	スパゲティナポリタン	鶏肉	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム おろしにんにく	スパゲティ(小麦) こめ油	ケチャップ デミグラスソース トマトソース 塩 こしょう
	白花豆コロッケ		白花豆コロッケ(乳 小麦 大豆) サラダ油		
	グリーンサラダ	ちくわ	ブロッコリー アスパラガス コーン きゅうり		コールドレッシング
	カップdeヤクルト		カップdeヤクルト(乳 大豆 ゼラチン)		

※予定詳細献立表は食品表示法に定められている28品目(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・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・松茸・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。

※サラダ油(大豆)は揚げ調理で複数回の調理に使用します。 ※もやし・えだまめ・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、あさり等の二枚貝、しらす等の小魚には、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(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・豚肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口白みそ・油揚げ・厚揚げ(大豆)
- ⑥デミグラスソース(小麦・鶏肉) ⑦マーガリン(乳・大豆) 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)