

2021 12月 詳細献立(アレルギー対応用)

東江学校給食センター

★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	3つのグループ			おまけと使用食材名
		① おもに肉・魚・卵となる 1・2群 (たんぱく質・無機質)	② おもに体の調子を整える 3・4群 (ビタミン・無機質)	③ おもに力・熱となる 5・6群 (炭水化物・脂質)	
1/水	焼きうどん	豚肉 油揚げ 牛干金(小麦・大豆) 青のり 鰹節	椎茸 人参 玉ねぎ キャベツ 白菜 ほうれん草 生姜	うどん(小麦) こめ油 大豆油 菜種油	料理酒 醤油 みりん風 シママース
	わかさぎのウツチン揚げ	わかさぎ		小麦粉 揚げ油	シママース カレー粉 ウツチン粉
	菫わかめの和え物	菫わかめ かにかまぼこ(28品目なし)	大根 きゅうり 生姜	春雨 白ごま 三温糖 ごま油	淡口醤油 特濃酢
2/木	麦ごはん			米 麦	
	キーマカレー	牛肉 豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 ビーマン エリンギ トマト 生姜 にんにく	こめ油 大豆油 菜種油	ドライカレー(乳・小麦・牛肉・豚肉・リンゴ) 赤ワイン ケチャップ リンゴピューレ(りんご) カレー粉 シママース ホクパイオン(豚肉・鶏肉)
	ゆでたまご	卵			
	ナッツサラダ		キャベツ 人参 きゅうり パプリカ レモン果汁	三温糖 アーモンド	イタリアンドレッシング(卵・小麦・豚肉・大豆・りんご) シママース
3/金	オレソジ		オレソジ		
	ふたごパン			ふたごパン(小麦・乳・大豆)	
	ささみチーズフライ	ささみチーズフライ(乳・小麦・鶏肉・大豆)		揚げ油	
6/月	ツナボテサラダ	ツナ	きゅうり コーン ピクルス(28品目なし)	じゃが芋 三温糖 ごま油 ノンエッグマヨネーズ(大豆)	シママース こしょう 特濃酢
	みそラタトゥイユ	無添加ペーコン(豚肉・大豆) 豚肉 赤みそ	なす へちま 玉ねぎ 人参 トマト 赤ピーマン 黄ピーマン さいりげん にんにく	こめ油	シママース こしょう ホクパイオン(豚肉・鶏肉) ローレル粉
	柿		柿		
7/火	キムチ炒飯	無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉) スクラブルエッグ(卵・小麦・大豆)	白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) たけのこ 人参 椎茸 グリーンピース 生姜 にんにく	米 麦 こめ油 ごま油	料理酒 淡口醤油 シママース 豚だし骨 こしょう
	青椒肉絲	牛肉	ピーマン 人参 たけのこ もやし 生姜 にんにく	じゃが芋 三温糖 ごま油 かたくり粉	醤油 料理酒 シママース オイスターソース(大豆)
	フルーツ白玉団子		もも パイン みかん シークワーサー果汁	白玉団子(大豆) カラフルボール(小麦) グラニュー糖 ナタデココ(28品目なし)	
8/水	麦ごはん			米 麦	
	豆腐とえびの旨煮	豆腐 えび 鶏肉	人参 ビーマン 白菜 椎茸 生姜 にんにく	こめ油 かたくり粉	料理酒 シママース みりん風 醤油 オイスターソース(大豆) チキンプイオン(鶏肉)
	鯖の蒲焼き	鯖	生姜	小麦粉 かたくり粉 揚げ油 三温糖	醤油 みりん風 料理酒
	ほうれん草のじゃこ和え	錦糸卵(卵) チリメン	ほうれん草 白菜	三温糖	淡口醤油 シママース 焙煎ごまドレッシング(小麦・ごま・大豆)
9/木	みかん		みかん		
	スパゲティーナボリタン	鶏肉 ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) 大豆	人参 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム トマト にんにく	スパゲティ(小麦) 三温糖 オリーブ油 こめ油	シママース ケチャップ オレガノ バジル粉
	コーンスローサラダ		キャベツ 人参 きゅうり コーン レモン	こめ油 ノンエッグマヨネーズ(大豆) 三温糖	特濃酢 シママース こしょう
	チョコバナナケーキ	卵 牛乳	バナナ	小麦粉 ココアパウダー グラニュー糖(卵) ケーキミックス(小麦・乳) くるみ チョコ	ベーキングパウダー
10/金	ミックスナッツ			ミックスナッツ(ピーナッツ・カシューナッツ・アーモンド)	
	麦ごはん			米 麦	
	麻婆冬瓜	豆腐 豚肉 赤みそ	冬瓜 玉ねぎ 人参 たら 椎茸 たけのこ 生姜 にんにく	こめ油 三温糖 ごま油 片栗粉	醤油 オイスターソース(大豆) ホクパイオン(豚肉・鶏肉) 豆板醤(28品目なし)
	小籠包	小籠包(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)			
11/土	ワカメの中華和え	わかめ ポロニアソーセージ(卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉)	もやし 人参	白ごま 黒ごま ごま油 三温糖	シママース 醤油 特濃酢
	オレソジ		オレソジ		
	あみパン			あみパン(小麦・乳・大豆)	
	魚のホワイトソースかけ	ホキ 牛乳 チーズ	玉ねぎ じゃが芋	無塩バター かたくり粉 揚げ油 小麦粉	ホワイトソース(乳・小麦・鶏肉) ローレルパウダー パセリ シママース こしょう 白ワイン
12/日	チリコンカン	豚肉 鶏肉 大豆 レッドキドニー(28品目なし) ミックスピーズ(28品目なし)	玉ねぎ にんにく トマト	こめ油 三温糖	ケチャップ デミグラスソース シママース ホクパイオン(豚肉・鶏肉) ナツメグ チリパウダー
	ポトフ	ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) 豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ 大根 じゃがいも	じゃが芋	白ワイン ローレル葉 パセリ シママース こしょう 鶏だし骨
	チキンライス	鶏肉	玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム グリーンピース にんにく	米 麦 マーガリン	ケチャップ トマトソース(大豆) シママース こしょう 鶏だし骨
	洋風卵焼き	卵 無添加ペーコン(大豆・豚肉) チーズ	彩り野菜ミックス(28品目)	かぼちゃ さつま芋 こめ油	シママース こしょう 料理酒
13/月	ブロッコリーソテー	ポロニアソーセージ(卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉)	ブロッコリー キャベツ コーン エリンギ	こめ油	シママース こしょう 醤油 オイスターソース(大豆)
	オレソジ		オレソジ		
	わかめごはん	炊き込みわかめ(28品目なし)		米 あわ	
	肉じゃが	肉じゃが 牛肉	人参 玉ねぎ じゃがいも	じゃが芋 三温糖 こめ油	醤油 みりん風 料理酒 鰹節
14/火	きびなごのから揚げ	きびなご		小麦粉 かたくり粉 揚げ油	シママース 料理酒
	野菜の納豆和え	納豆(大豆・小麦) 鰹節	ほうれん草 もやし 人参	白ごま	醤油 粒スタード(小麦)
	カツもずく	カツもずく(小麦・大豆)			
	海鮮焼きそば	豚肉 いか えび	たけのこ 人参 白菜 キャベツ 生姜 さいりげん	中華種(小麦・大豆) こめ油 ごま油	料理酒 醤油 シママース オイスターソース(大豆) ホクパイオン(豚肉・鶏肉)
15/水	棒々鶏	ささみチヤンク(鶏肉)	大根 きゅうり もやし 生姜	三温糖 すり胡麻 ねり胡麻	淡口醤油 特濃酢 豆板醤(28品目なし)
	ごまココアマシュマロ		レーズン	黒ゴマ アーモンド くるみ ココア コーンフレーク マシュマロ マーガリン	
	元気ヨーグルト	ヨーグルト(乳・セラチン)			
	麦ごはん			米 麦	
16/木	県産ひじきの佃煮	ひじき 鰹節		三温糖 水あめ こめ油 ごま	ゆかり粉(28品目なし) 醤油
	豚と野菜の生姜炒め	豚肉	玉ねぎ キャベツ 人参 生姜	こめ油	醤油 みりん風 料理酒 ケチャップ シママース
	わかめのみそ汁	わかめ 赤みそ 白みそ 豆腐	大根 小松菜 えのきたけ		鰹節
	みかん		みかん		
17/金	バーカーハウスパン			バーカーハウスパン(小麦・乳・大豆)	
	スライスチーズ	スライスチーズ(乳)			
	鯖のカレー焼き	鯖		小麦粉 片栗粉 こめ油	シママース 料理酒 カレー粉
	野菜サラダ		きゅうり 玉ねぎ キャベツ レッドキャベツ レモン果汁 にんにく	オリーブ油 三温糖	シママース こしょう 特濃酢
20/月	レンズ豆のスープ	レンズ豆 白花生	玉ねぎ 人参 トマト	じゃが芋 こめ油	淡口醤油 シママース こしょう 鶏だし骨 ローレル葉 パセリ
	冬至ジュシー	豚肉 チキアギ(小麦・大豆) 昆布	椎茸 人参 ねぎ こんにゃく	米 麦 こめ油 田芋	醤油 シママース 料理酒 みりん風 鰹節
	グルクンのから揚げ	グルクン		小麦粉 片栗粉 揚げ油	シママース 料理酒
	鮭イリチー	卵 豚肉	もやし 人参 からし菜	鮭(小麦) こめ油	シママース 醤油
21/火	みかん		みかん		
	玄米ごはん			米 玄米	
	冬瓜のみそ煮	豚肉 豆腐 野菜昆布(28品目なし) 白みそ 赤みそ	冬瓜 人参 小松菜 こんにゃく 椎茸	三温糖 こめ油	みりん風 醤油 ホクパイオン(豚肉・鶏肉) 鰹節
	豆腐のじゃこあんかけ	豆腐 チリメン	グリーンピース	三温糖 こめ油 かたくり粉	醤油 カレー粉 鰹節
22/水	もやしと菫わかめの和え物	中華らっけ 菫わかめ	もやし 赤ピーマン	三温糖 すり胡麻	焙煎ごまドレッシング(小麦・ごま・大豆) 豆板醤(28品目なし)
	ヘパロンチーノスパゲティ	あざり えび いか 無添加ペーコン(豚肉・大豆)	人参 玉ねぎ キャベツ ビーマン しめじ にんにく	スパゲティ(小麦) こめ油 オリーブ油	シママース 唐辛子 白ワイン
	南瓜コロッケ		南瓜コロッケ(小麦・乳・大豆)	揚げ油	
	ピーンズサラダ	ミックスピーズ(28品目なし) 白いんげん豆 チーズ	青菜 キャベツ きゅうり シークワーサー果汁	オリーブ油 三温糖	粒スタード(小麦) シママース こしょう 特濃酢
23/木	オレソジ		オレソジ		
	ピビンパ丼	牛肉	たけのこ もやし 人参 白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) にんにく ほうれん草	米 麦 ごま油 三温糖 ごま	醤油 料理酒 淡口醤油 シママース リンゴピューレ(りんご)
	ワカメスープ	わかめ 無添加ペーコン(大豆・豚肉)	白菜 玉ねぎ 青梗菜 生姜	ごま油	シママース みりん風 料理酒 淡口醤油 鶏だし骨
24/金	チーズ大福			チーズ大福(乳・大豆)	
	黒糖パン			黒糖(乳・小麦・大豆)	
	野菜と牛肉のスープ	牛肉 牛乳	キャベツ 人参	押麦 じゃが芋	シママース こしょう 淡口醤油 パセリ 豚だし骨 ローレル 白ワイン
	ミートオムレツ	トマトミートオムレツ(卵・大豆・鶏肉)			
クリスマス	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー カリフラワー きゅうり 人参	アーモンド	シママース コブドレッシング(卵・乳・大豆)
	クリスマスデザート			クリスマスデザート(大豆)	

※調味料・調理加工品に関しては、アレルギー28品目(魚・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・うなぎ・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・バナナ・パナ・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。ご了承ください。

①醤油、淡口醤油は、小麦・大豆を含みます。②酢・特濃酢は、小麦を含みます。③ウスターソースは、大豆・りんごを含みます。④カレーフレークは、小麦・大豆・牛肉・鶏肉を含みます。⑤枝豆、もやしは大豆が原料となります。⑥豆腐、豆乳、おから、赤みそ、白みそ、揚げ油は、大豆を含みます。⑦デミグラスソースは、小麦・鶏肉を含みます。⑧マーガリンは、乳・大豆・豚肉を含みます。⑨バターは、乳を含みます。⑩ツナは、大豆を含みます。 ※もずく・あおき等の海藻類やチリメン等に、いかやえび、かにの稚魚が混入していることがあります。 ※アレルギー表示義務：推奨食材ではありませんが、オイスターソースは、小麦を含みます。