

# 2022 1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	3つのグループの働きと使用食材名				
	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	
6 木	もずく丼	豚肉 大豆 もずく	生姜 人参 玉ねぎ コーン ピーマン	米 麦 三温糖 こめ油 かつくり粉	料理酒 醤油 みりん風 シママース ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)
	ミンチカツ	ミンチカツ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)		揚げ油	
	豚汁	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	人参 大根 ごぼう 小松菜 長ねぎ こんにゃく	じゃがいも ごま油	シママース 鰹節
	みかん		みかん		
7 金	ふたごパン			ふたごパン(小麦・乳・大豆)	
	ポテトのチーズ煮	無添加ベーコン(豚肉・大豆) チーズ(乳)	たまねぎ いんげん コーン	無塩バター じゃがいも	シママース こしょう チキンブイヨン(鶏肉)
	野菜と卵のソテー	スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆) ポロニアソーセージ(卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・乳)	キャベツ 人参 ピーマン しめじ にんにく	こめ油	醤油 こしょう シママース
	ポークビーンズ チョコプリン	大豆 豚肉	たまねぎ 人参 いんげん トマト にんにく	じゃがいも こめ油 三温糖 チョコプリン(アレルギー28品目なし)	ケチャップ 赤ワイン シママース こしょう オレガノ 豚だし骨 ローレル葉
11 火	玄米ごはん 餃子	餃子(小麦・ごま・大豆・豚肉)		米 玄米 揚げ油 三温糖 ごま油	醤油 特濃酢 みりん風 醤油 オイスターソース(大豆) こしょう ポークブイヨン(豚肉・鶏肉) シママース
	家常豆腐	豚肉 厚揚げ(大豆)	人参 たまねぎ 椎茸 長ねぎ チンゲン菜 たけのこ きくらげ 生姜 にんにく	こめ油 かつくり粉 ごま油	
	ヨーグルト和え	ヨーグルト(乳)	バナナ みかん もも パイン		
	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)	
12 水	みそ煮込みうどん	豚肉 チキアギ(小麦・大豆) 油揚げ(大豆) 赤みそ 赤だし(大豆・鶏肉)	白菜 人参 長ねぎ ほうれん草 椎茸	うどん(小麦) 三温糖	醤油 みりん風 料理酒 シママース 鰹節
	茎わかめの和え物	茎わかめ かに風味かまぼこ(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
	キャラットナッツケーキ	牛乳 卵	人参	アーモンド 小麦粉 ケーキミックス(小麦・乳) 無塩バター レーズン 三温糖	ベーキングパウダー
	みかん		みかん		
13 木	ゆかりごはん			米 麦	ゆかり粉(28品目なし)
	豆腐の野菜あんかけ	豆腐	人参 白菜 しめじ 生姜	三温糖 こめ油 かつくり粉	醤油 みりん風 鰹節
	もやしと青菜の和え物		もやし 小松菜 人参 にんにく	ごま油 三温糖 白ごま	淡口醤油 豆板醤(28品目なし)
	かきたま汁	卵 無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	小松菜 たまねぎ えのき	かつくり粉	醤油 淡口醤油 みりん風 料理酒 鶏だし骨 ローレル葉 シママース
14 金	うまかつ			うまかつ(小麦・アーモンド・ごま・大豆)	
	パーカーハウスパン			パーカーハウスパン(小麦・乳・大豆)	
	ケチャップミートボール レーズンツナサラダ	ミートボールケチャップ煮(大豆・豚肉・鶏肉) ツナ	キャベツ 大根 きゅうり コーン	三温糖 レーズン ノンエッグマヨネーズ(大豆)	淡口醤油 特濃酢
	パンブキンスープ	白花豆 牛乳 生クリーム(乳)	たまねぎ	こめ油 かぼちゃ じゃがいも 小麦粉 無塩バター	シママース こしょう 鶏だし骨 ローレル葉
17 月	いちごヨーグルト	いちごヨーグルト(乳・ゼラチン)			
	やふあらしじゅうしい	ツナ	大根 よもぎ からし菜 小松菜 大根葉 ねぎ	米 麦	シママース 淡口醤油 鰹節
	タマナチャンプルー	厚揚げ(大豆) コンビーフハッシュ(牛肉)	キャベツ 人参 もやし	こめ油	醤油 シママース
	ムーチャー ジーマミ豆腐			もち粉 紅芋ペースト 三温糖 ジーマミ豆腐(ピーナッツ・小麦・大豆)	シママース
18 火	麦ごはん			米 麦	
	鯖のみそだれ	鯖 赤みそ	にんにく	白ごま ごま油 こめ油 三温糖	料理酒 みりん風
	野菜のごまじょこ和え	チリメン	きゅうり 小松菜 コーン キャベツ	ごま油 三温糖 白ごま	料理酒 淡口醤油 特濃酢 シママース
	けんちん汁	豆腐	小松菜 大根 人参 ごぼう こんにゃく	里芋 ごま油	シママース 淡口醤油 みりん風 料理酒 鰹節
19 水	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー(28品目なし)	
	アサリのスパゲッティ	あさり えび いか 無添加ベーコン(豚肉・大豆)	人参 たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト にんにく	スパゲティ(小麦) こめ油	シママース 白ワイン ケチャップ デミグラスソース こしょう オレガノ
	ポテトフライ	青のり		じゃがいも 揚げ油	シママース こしょう
	ミモザサラダ	スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆)	アスパラガス カリフラワー ブロッコリー いんげん レモン果汁	三温糖 オリーブ油	フレンチドレッシング(28品目なし) シママース こしょう
20 木	オレンジ		オレンジ		
	玄米ごはん			米 玄米	
	麻婆大根	豆腐 豚肉 大豆 赤みそ	大根 たまねぎ 人参 椎茸 にんにく菜 生姜 にんにく	三温糖 こめ油 ごま油 かつくり粉	豆板醤(28品目なし) オイスターソース(大豆) 醤油 シママース ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)
	春巻き 春雨の中華和え アーモンドカル	春巻き(小麦・大豆・豚肉) 錦糸卵 無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	もやし きゅうり	揚げ油 白ごま 三温糖 春雨 アーモンドカル(アーモンド・ごま)	醤油 特濃酢
21 金	バターあみパン			バターあみパン(小麦・乳・大豆)	
	魚のトマトチーズ焼き	ホキ チーズ(乳)	にんにく トマト	オリーブ油	シママース こしょう 白ワイン ケチャップ オレガノ パジル
	ハワイヤサラダ	無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉) ミックスビーンズ(28品目なし)	ハワイヤ きゅうり レモン果汁	ノンエッグマヨネーズ(大豆) 三温糖	シママース 粒入りマスタード(小麦)
	雑穀スープ	五穀豆(大豆) 鶏肉 無添加ベーコン(豚肉・大豆)	小松菜 白菜 コーン 生姜	五穀 押麦 こめ油	淡口醤油 シママース こしょう 鶏だし骨 ローレル
24 月	ミルクココア			ミルクココア(大豆)	
	クファージュシー	豚肉 チキアギ(小麦・大豆) 昆布	人参 ねぎ 椎茸 こんにゃく	米 麦 こめ油	みりん風 シママース 醤油 料理酒 豚だし骨 鰹節
	スルルーのシークワサーかけ	きびなご	シークワサー果汁	小麦粉 かつくり粉 揚げ油 三温糖	シママース 鰹節酢
	チデークニイリチー	豚肉	人参 にんにく菜	こめ油 三温糖	料理酒 ポークブイヨン(豚肉・鶏肉) シママース
25 火	みかん		みかん		
	あわごはん			米 あわ	
	ミヌダル	豚肉		黒ごま 三温糖	醤油 料理酒 みりん風
	寒天のウサチー	寒天 錦糸卵 無添加ハム(豚肉・鶏肉・大豆)	きゅうり 大根	三温糖 ごま	特濃酢 淡口醤油
26 水	クーリジシ	豚肉 卵	冬瓜 椎茸 こんにゃく		醤油 シママース 鰹節 豚だし骨
	やんばるマップのり	味付けのり(28品目なし)			
	紅チーズ			紅チーズ(小麦・乳・卵・大豆)	
	沖縄焼きそば	豚肉 チキアギ(小麦・大豆)	キャベツ 人参 もやし からし菜 椎茸 にんにく 生姜	沖縄そば(小麦・大豆) こめ油	シママース こしょう 醤油
27 木	イカ天ぷら	イカフライ(いか・小麦)		揚げ油	
	ウムニー			紅芋 もち粉 三温糖	シママース サンニン菜[=月桃の葉]
	みかん		みかん		
	五穀ご飯			米 玄米	
28 金	ウヅラ豆腐	豆腐 おから すり身(小麦・大豆) 卵	木くらげ コーン グリーンピース 人参	小麦粉 かつくり粉 揚げ油	シママース
	ンジャナースーナー	豆腐 ツナ 甘口白みそ	ンジャナー[=苦菜]	三温糖	醤油
	中身汁	豚肉 豚中身	こんにゃく 椎茸 生姜		料理酒 醤油 シママース 豚だし骨 鰹節
	麦ごはん			米 麦	
31 月	ヌンクー小	豚肉 豆腐	大根 人参 からし菜 きくらげ グリーンピース	三温糖 こめ油	シママース 醤油 みりん風 ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)
	イナムドウチ	豚肉 カステラかまぼこ(小麦・卵・大豆) 厚揚げ(大豆) 甘口白みそ	こんにゃく 椎茸		豚だし骨 鰹節
	黒糖アガラサー	牛乳		強力粉 グラニュー糖 黒糖	重曹 ベーキングパウダー
	みかん		みかん		
31 月	深川飯	あさり	ごぼう 大根 椎茸 ねぎ 生姜 人参	米 麦	醤油 料理酒 みりん風 鰹節 シママース
	具沢山卵焼き	卵 豆腐	ほうれん草	さつまいも こめ油	醤油 みりん風 料理酒
	筑前煮	鶏肉	人参 こんにゃく れんこん 椎茸 グリーンピース ごぼう	里芋 こめ油 三温糖	料理酒 鰹節 醤油 みりん風
	みかん		みかん		

※調味料・調理加工品にしましては、**アレルギー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・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もち・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。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オイスターソースは、**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・あおさ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、**かき**を含みます。