

2021 12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	3つのグループ			の働きと使用食材名
		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)	
1 水	大根めし	油揚げ(大豆)	大根 大根菜 人参	米 麦 ごま こめ油	醤油 料理酒 かつお節
	揚げ豆腐の生妻あんかけ	豆腐(大豆)	ねぎ しょうが	でん粉 小麦粉 サラダ油 三温糖	醤油 みりん かつおだし
	しめじ和え	ちくわ(大豆)	しめじ 人参 小松菜 キャベツ	ごま油 アーモンド	薄口醤油
	みかん		みかん		
2 木	麦ごはん			米 麦	
	キムチスープ	わかめ	人参 椎茸 長ネギ 白菜キムチ(小麦 りんご 大豆 さば)		醤油 チキンブイヨン(鶏肉) がらチキン
	海鮮チャプチェ	えび イカ あさり うずら卵	玉ねぎ 人参 椎茸 カリフラワー ブロッコリー 生姜	ごま油 春雨	醤油 みりん 料理酒
	ナムル		人参 もやし 小松菜	三温糖 ごま油 ごま	醤油
	アーモンド			アーモンド	
3 金	かじきと冬野菜のスバゲッティー	かじき 油揚げ(大豆)	カリフラワー かぶ 人参 玉葱 ほうれん草	スバゲッティー(小麦) オリーブ油 バター(乳)	白ワイン 薄口醤油 こしょう
	カラフルポテト			じゃがいも カラフルポテト サラダ油	
	ひよこ豆サラダ	ひよこ豆 ツナ	きゅうり 赤ピーマン キャベツ	ごま エッグケア(大豆)	醤油
6 月	冬野菜カレー	鶏肉	玉葱 人参 カリフラワー ブロッコリー 大根 にんにく かぼちゃ	じゃが芋 小麦粉 バター(乳) こめ油 カレールウ(小麦 牛肉 鶏肉 大豆)	ウスターソース デミグラスソース カレー粉 がらチキン
	麦ごはん			米 麦	
	ゆで卵	卵			
	紅芋のカップケーキ	卵 加工乳	シーワサー果汁	紅芋 ケーキミックス(小麦 乳 大豆) バター(乳) グラニュー糖 アーモンド	
7 火	黒糖パン			黒糖パン(小麦 乳 大豆)	
	白菜のクリームスープ	鶏肉 脱脂粉乳(乳)	白菜 人参 玉葱 いんげん	じゃが芋 小麦粉 バター(乳) こめ油	がらチキン こしょう
	魚のピザソース焼き	ほき チーズ(乳)	ピーマン 玉ねぎ		ピザソース(大豆 りんご) 料理酒
	大根とくるみのサラダ		大根 はつくだいこん きゅうり 水菜	くるみ	ユールスロートレッシング(卵 大豆) 塩トレッシング(大豆 こしょう)
8 水	たまごチャーハン	ハム(豚 卵 大豆 乳) 卵	人参 きくらげ 玉ねぎ 水菜	米 麦 こめ油	醤油 こしょう
	ショールンポー	ショールンポー(小麦 大豆 鶏 豚)			
	ごぼうナッツ		ごぼう	でん粉 小麦粉 サラダ油 アーモンド くるみ カシューナッツ 三温糖	みりん 醤油
	くだもの		ぶどう		
9 木	麦ごはん			米 麦	
	チムシン汁	豚肉 豚レバー 赤みそ白みそ(大豆)	人参 大根 椎茸 ねぎ にんにく	じゃが芋	がらボーク(豚肉) かつお節
	スルメイカとにんにく菜炒め	スルメイカ	にんにく 人参 こんにゃく	こめ油	醤油 みりん
	もずく酢	もずく	きゅうり 大根	三温糖	醤油 酢 かつお節
	みかん		みかん		
10 金	焼きうどん	鶏肉 油揚げ(大豆) なたと(大豆 小麦)	人参 小松菜 玉葱 白菜 えのき	うどん(小麦) こめ油	醤油 こしょう
	きびなごの磯辺揚げ	きびなご 青のり		小麦粉 でん粉 サラダ油	料理酒
	じゃが芋の辛子和え	オーシャンキング(28品目なし)	パパイア きゅうり	じゃが芋 ごま オリーブ油 三温糖	酢 マスタード
	バナナ		バナナ		
13 月	麦ごはん			米 麦	
	すき焼き煮	牛肉 豆腐(大豆)	人参 こんにゃく 白菜 長ねぎ 椎茸 春菊	三温糖 こめ油	醤油 みりん かつお節
	茎わかめの和え物	茎わかめ	もやし キャベツ 人参 きゅうり	三温糖 ごま油 ごま	特濃酢 醤油
	ミルクかりんとう	脱脂粉乳(乳)		さつま芋 グラニュー糖 サラダ油	
14 火	コッペパン			コッペパン(大豆 小麦 乳)	
	奥だくさんポトフ	ウインナー(鶏肉 豚肉) 白いんげん豆 ベーコン(豚 大豆 乳 卵)	人参 玉ねぎ 白菜 冬瓜	じゃが芋	がらボーク こしょう
	ほうれん草と豆のオムレツ	卵 レッドキドニー チーズ(乳)	玉ねぎ 赤ピーマン ほうれん草		こしょう
	ナッツサラダ	ツナ	ブロッコリー カリフラワー 人参	アーモンド エッグケア(大豆) 三温糖	醤油
15 水	沖縄焼きそば	ちきあぎ(大豆) 豚肉	人参 キャベツ もやし なら	沖縄そば(小麦) こめ油	醤油
	スーナー	豆腐(大豆) ツナ 白みそ(大豆)	にがな ふだんそう	三温糖	酢 醤油
	タピオカアップサー	きな粉(大豆)		タピオカ粉 三温糖 紅芋 アーモンド	
	みかん		みかん		
16 木	麦ごはん			米 麦	
	きのこストロガノフ	牛肉 生クリーム(乳)	玉ねぎ マッシュルーム しめじ 人参 アスパラガス パセリ にんにく トマト缶	小麦粉 バター(乳) 三温糖 こめ油	ワイン ウスターソース デミグラスソース がらチキン
	わかさぎのりんごのソースかけ	わかさぎ	りんごピューレ にんにく	でん粉 小麦粉 サラダ油 三温糖 オリーブ油	白ワイン 薄口醤油
	ごまじゃこサラダ	チリメン 糸げすり	キャベツ 人参 きゅうり	ごま 三温糖 ごま油	特濃酢 醤油
	オレンジ		オレンジ		
17 金	シーフードピラフ	えび あさり 鶏肉 あお豆	人参 玉ねぎ コーン	米 麦 バター(乳)	薄口醤油 がらチキン こしょう
	ポテトカップグラタン			ポテトカップグラタン(乳 小麦 大豆 鶏肉)	
	アスパラソテー	ベーコン(豚 大豆 乳 卵)	アスパラガス キャベツ 人参 にんにく	こめ油	醤油 こしょう
	焼きショコラ			焼きショコラ(小麦 卵 乳成分 大豆)	
20 月	麦ごはん			米 麦	
	たぬき汁	麦みそ(大豆)	大根 こんにゃく れんこん 人参 長ネギ	里芋 ごま油	みりん 醤油 料理酒 かつお節 煮干し粉 さんしょう
	餅の柚子味噌煮	さばゆず味噌煮(さば 大豆)	ゆず皮		
	いとこ煮		南瓜	小豆 三温糖	醤油 みりん 料理酒 かつお節
	温州みかん		みかん		
21 火	くるみパン(クリスマスVar)		ドライフルーツ6種(マンゴー・キウイ・パイン・ストロベリー・メロン・パパイア)	あみパン(大豆 小麦 乳) くるみ	
	ミネストローネ	ベーコン(豚肉) 白いんげん豆	セロリ 人参 玉葱 キャベツ トマト缶	マカロニ(小麦) さつま芋 三温糖 こめ油	薄口醤油 こしょう がらチキン
	魚のハーブ焼き	ほき 粉チーズ(乳)	パセリ	オリーブ油 パン粉(小麦 大豆)	こしょう
	ほうれん草とコーンソテー	ベーコン(豚 大豆 乳 卵)	ほうれん草 コーン	こめ油	醤油
	ヨーグルト	ヨーグルト(乳)			
22 水	冬至じゅうし	豚肉 昆布 白かまぼこ(大豆) 大豆	人参 椎茸 ねぎ	米 麦 こめ油 田芋	がらボーク かつお節 醤油
	イカ下足のから揚げ	いかげそ		小麦粉 でん粉 サラダ油	
	大根のうっちゃん漬		大根	三温糖	酢 うっちゃん粉
	栗産みかん		みかん		
23 木	タコライス(肉・ごはん)	牛肉 豚レバー 大豆たんぱく	人参 玉ねぎ えのき きくらげ にんにく トマト缶	米 麦 こめ油	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース チリパウダー
	タコライス(チーズ・野菜)	チーズ(乳)	キャベツ		
	もずくスープ	もずく 絹豆腐(大豆)	えのき なら		醤油 かつお節
	大豆がらめ	大豆		アーモンド ごま でん粉 サラダ油 三温糖	醤油 みりん
24 金	クリームパンネ	ツナ ベーコン(豚 大豆 乳 卵) 脱脂粉乳 生クリーム	しめじ 玉ねぎ 小松菜 クリームコーン缶	パンネ(小麦) オリーブ油 バター(乳) 小麦粉	がらチキン こしょう
	フィレオチキン	フィレオチキン(鶏肉 小麦 大豆)			
	クリスマスサラダ		大根 ブロッコリー きゅうり コーン 赤ピーマン	三温糖 オリーブ油	特濃酢 こしょう
	クリスマスケーキ			クリスマスケーキ(卵 乳 小麦 大豆)	

※調味料・調理加工品に関しましては、**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・**

やまいも・もち・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豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・揚げ油は、**大豆**を含みます。⑥デミグラスソースは、**小麦・鶏肉**を含みます。⑦マーガリンは、**乳・大豆・豚肉**を含みます。⑧バターは、**乳**を含みます。

⑨枝豆、もやしは**大豆**が原料となります。⑩ごま油は、**ごま・大豆**を含みます。

※もずく・あおさ・のり等の海藻類やしらす等に、**いかにえび、かにの雑魚が混入している**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。