

2022 1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			
			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		冬野菜カレー	鶏肉 大豆	玉葱 カリフラワー ブロッコリー しめじ 大根 人参 にんにく	じゃが芋 こめ油 バター(乳) 小麦粉 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 がらチキン カレー粉
		(麦ごはん)			米 麦	
		チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ(小麦 卵 乳成分 大豆 魚肉)		サラダ油	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)	バナナ りんご みかん缶 バイン缶 黄桃缶		
7 ／ 金		七草粥	ツナ	からし菜 ふだんそう 大根菜 大根 白菜 ねぎ	米 麦	醤油 煮干し かつお節
		魚の照り焼き	ほき	しょうが	三温糖	醤油 みりん 料理酒
		紅白なます		大根 人参	グラニュー糖	特濃酢
		田芋でんがく		生姜	田芋 三温糖	みりん
11 ／ 火		ココア揚げパン			コッペパン(小麦 乳 大豆) サラダ油 グラニュー糖 粉末アーモンド	ココア
		トマトと卵のスープ	鶏肉 卵	トマト セロリ 玉ねぎ きくらげ 生姜	ごま油 でん粉	醤油 がらチキン こしょう
		れんこん入りつくね	つくね(小麦 鶏肉 大豆)			
		おからサラダ	おから ツナ あお豆	ほうれん草 人参	エッグケア(大豆) 三温糖	特濃酢 薄口醤油
12 ／ 水		オレンジ		オレンジ		
		ぼろぼろじゅうしい	豚肉 もずく ツナ	カンダバー 人参	米 麦 こめ油	かつお節 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	醤油 酢
		ウニムーチー			もち粉 紅芋ペースト 三温糖	
13 ／ 木		うまかつ+			うまかつ+ (小麦 アーモンド ごま 大豆)	
		ゆかりごはん			米 麦	ゆかり
		豆腐のみそ汁	豆腐(大豆) わかめ 赤みそ白みそ(大豆)	玉ねぎ えのき		かつお節
		納豆かき揚げ	納豆(大豆) ウインナー(豚肉) 卵	玉葱 人参 小松菜 長ねぎ	小麦粉 さつま芋 サラダ油	
14 ／ 金		ひじきの炒り煮	ひじき 大豆	人参 こんにゃく いんげん	三温糖 こめ油	醤油 みりん 豆板醤 かつお節
		みかん		みかん		
		スパゲッティーナボリタン	鶏肉 ウインナー(牛肉 豚肉 大豆 小麦 乳)	玉葱 ビーマン 人参 しめじ	スパゲッティー(小麦) こめ油	ケチャップ こしょう
		ポテトのチーズソテー	ベーコン(豚肉 大豆 乳 卵) チーズ(乳)	玉ねぎ コーン パセリ	じゃが芋 こめ油	こしょう
17 ／ 月		アーモンドサラダ		ブロッコリー きゅうり	アーモンド	醤油 酢
		麦ごはん			米 麦	
		ちりむっち汁	豚肉 白みそ(大豆)	冬瓜 人参 ごぼう にら	さつまいも 芋くず	かつお節
		スルルのから揚げ	きびなご		でん粉 小麦粉 サラダ油	
18 ／ 火		野菜チャンプルー	豆腐(大豆) ちきあぎ(大豆) ツナ	からし菜 キャベツ 人参	こめ油	醤油
		島みかん		みかん		
		仲良しパン			仲良しパン(小麦 乳 大豆)	
		豆と穀物のチャウダー	五種豆と五穀(大豆) 鶏肉 あさり 脱脂粉乳 白花生ペースト	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー マッシュルーム にんにく	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)	チキンブイヨン(鶏肉) カレー粉 白ワイン
19 ／ 水		スクランブルエッグ	卵 ベーコン(豚 大豆 乳 卵)	玉葱 パセリ	こめ油 エッグケア(大豆)	こしょう
		しめじサラダ	オーシャンキング(28品目なし)	人参 小松菜 キャベツ しめじ	アーモンド ごま油	醤油
		チャーハン		人参 玉葱 コーン	米 麦 こめ油	醤油 こしょう
		海鮮あんかけ	イカ えび オーシャンキング(28品目なし)	白菜 玉葱 竹の子 きくらげ にら 生姜 にんにく	こめ油 でん粉 ごま油	醤油 オイスターソース がらボーク 料理酒
20 ／ 木		きゅりのピリ辛		きゅうり 角切大根	ごま油 三温糖	酢 醤油 七味唐辛子(ごま)
		黄桃缶		黄桃缶		
		麦ごはん			米 麦	
		アンドンチムタック(韓国風鶏煮込み)	鶏肉 大豆	人参 大根 たけのこ 長ネギ 椎茸 にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃが芋 春雨 三温糖 ごま油	醤油 煮干し 昆布だし 料理酒 オイスターソース チキンブイヨン(鶏肉) みりん こしょう
21 ／ 金		ししゃも塩焼き	ししゃも			料理酒
		チョレギサラダ	わかめ 海苔	キャベツ きゅうり 小松菜	ごま	ナムルドレッシング(小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉)
		チーズ	チーズ(乳)			
		南蛮うどん	鶏肉 油揚げ(大豆)	玉ねぎ 人参 きくらげ 長ネギ 小松菜	うどん(小麦) こめ油	かつお節 がらチキン 醤油 みりん 七味唐辛子(ごま)
24 ／ 月		さつま芋シナモンまぶし	きな粉(大豆)		さつま芋 サラダ油 三温糖	シナモン
		海藻サラダ	海藻サラダ ツナ	もやし ババイヤ 人参	三温糖	特濃酢 醤油
		バナナ		バナナ		
		白ごはん			米	
25 ／ 火		栄養みそ汁	豚肉 豆腐(大豆) 赤みそ白みそ(大豆)	人参 大根 こんにゃく ねぎ	じゃがいも	かつお節
		鮭の塩焼き	鮭			
		漬け物風		白菜 からし菜漬 レモン果汁	三温糖	酢
		梅干し		梅干し(大豆)		
26 ／ 水		コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
		脱脂粉乳シチュー	鶏肉 脱脂粉乳	玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ	じゃが芋 小麦粉 バター(乳)	こしょう がらチキン
		まぐろフライ	まぐろ 卵		小麦粉 パン粉(小麦 大豆) サラダ油	こしょう
		千切りキャベツ		キャベツ きゅうり コーン	オリーブ油 三温糖	酢 こしょう
27 ／ 木		スパゲッティーミートソース	豚肉 牛肉 大豆たんぱく	人参 玉ねぎ ビーマン きくらげ にんにく トマト缶	スパゲッティー(小麦) こめ油 三温糖	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース
		マッシュポテト	脱脂粉乳		じゃが芋 バター(乳)	こしょう
		サラダ	レッドキドニー ミックスビーンズ	赤ビーマン きゅうり ババイヤ 玉ねぎ	オリーブ油	カレー粉 酢 こしょう 醤油 シークワーサー果汁
		チキンカレー	鶏肉	玉ねぎ ババイヤ 人参 ビーマン 南瓜 にんにく	じゃが芋 油 カレールウ(小麦 大豆 牛肉 豚肉)	デミグラスソース 醤油 ウスターソース こしょう
28 ／ 金		(麦ごはん)			米 麦	
		カップ目玉焼き	卵	コーン ほうれん草		こしょう
		コールスローサラダ		キャベツ きゅうり 人参	アーモンド エッグケア(大豆) 三温糖 オリーブ油	酢
		バナナ		バナナ		
31 ／ 月		くふぁじゅうしい	豚肉 昆布 白かまぼこ(大豆)	人参 椎茸 ねぎ	米 麦 こめ油	醤油 がらボーク(豚肉)
		うじら豆腐	魚すり身 豆腐(大豆) ひじき あお豆	きくらげ 人参 やまいも	でん粉 サラダ油	
		ババイヤイリチー	ツナ ちきあぎ(大豆) 厚揚げ(大豆)	ババイヤ 人参 からし菜	こめ油	醤油
		朱里紅菓(県産お菓子)			朱里紅菓(卵 乳 大豆)	
31 ／ 月		麦ごはん			米 麦	
		ソーキ汁	ソーキ(豚肉) 昆布 麦みそ(大豆)	大根 人参 ねぎ		醤油 かつお節
		セーイカとにんにく葉炒め	セーイカ	にんにく葉 こんにゃく 人参	こめ油	みりん 醤油
		手作りちんすこう			小麦粉 上白糖 ラード(豚肉)	

※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**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、**いかやえび、かにの稚魚が混入している**ことがあります。