

2022年 10月 詳細献立表 屋部学校給食センター

★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）			調味料・だしなど
3 ／ 月	 小豆ごはん			米 もち米 小豆			
	イナムドゥチ	豚肉 カステラかまぼこ（卵・大豆） 厚揚げ 甘口みそ	椎茸 こんにゃく				粉かつお 豚だし骨
	千切りイリチー	豚肉	切干大根 こんにゃく にんじん にら	こめ油			醤油 みりん シママース 粉かつお
	豆乳よせ	豆乳 牛乳		タビオカ粉			シーマーミ用のタレ（小麦・大豆）
4 ／ 火	 スバグティ ボンゴレ	あさり えび いか	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく ほうれん草	スバグティ（小麦） オリーブ油			シママース こしょう 醤油 ワイン チキンコンソメ（乳・小麦・鶏・大豆）
	マスのゆかり揚げ		マスのゆかり揚げ（小麦・大豆） 大豆油				
	キャベツの豆サラダ	ひよこ豆 ハム（豚・鶏・大豆）	キャベツ きゅうり コーン	ノンエッグマヨ			粒マスタード シママース こしょう
	カーブチーボンチ		みかん缶 バイン缶 フルーツカクテル（もも） カーブチー果汁	白玉団子（大豆） グラニュー糖			
5 ／ 水	 麦ごはん			米 麦			
	中華コーンスープ	豆腐 鶏卵	コーン たまねぎ ほうれん草	でんぶん ごま油			醤油 シママース こしょう 鶏だし骨
	八宝菜	豚肉 えび あさり いか うすらの卵	白菜 にんじん たまねぎ きくらげ チンゲン菜 にんにく 生姜	こめ油 ごま油 三温糖 でんぶん			酒 醤油 オイスターソース シママース こしょう
	ナッツごぼろ		ごぼろ	アーモンド カシューナッツ くるみ でんぶん 大豆油 三温糖 水あめ			醤油 みりん
6 ／ 木	 カラフルピラフ	鶏肉	にんじん たまねぎ きくらげ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく	米 麦 こめ油 バター			醤油 シママース こしょう 鶏だし骨
	トマトミートオムレツ		トマトミートオムレツ（卵・大豆・鶏）				
	こんにゃくのサラダ	いかゲソ ひじき	糸こんにゃく きゅうり にんじん 小松菜	アーモンド ノンエッグマヨ			醤油
	がまくんのクッキー	鶏卵	ウーシパウダー	小麦粉 アーモンド マーガリン 三温糖 チョコチップ（乳・大豆）			
7 ／ 金	 黒糖パン			黒糖パン（小麦・乳・大豆）			
	お月見シチュー	ミートボール（小麦・大豆・牛・鶏・豚） 白花生ペースト 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ 白菜 マッシュルーム いんげん	じゃがいも マーガリン こめ油 小麦粉			シママース こしょう 鶏だし骨
	ブロッコリーときのこのソテー	ベーコン（豚・大豆）	ブロッコリー しめじ 赤ピーマン コーン にんにく	こめ油			醤油 シママース こしょう
	お芋の大福		お芋の大福				
11 ／ 火	 カレーうどん	豚肉 油揚げ	にんじん たまねぎ 白菜 しめじ チンゲン菜 長ねぎ にんにく	うどん（小麦） こめ油			カレーフレーク カレー粉 ウスターソース シママース 鶏だし骨
	ミニ野菜コロッケ		ミニ野菜コロッケ（小麦・大豆） 大豆油				
	冬瓜とささみの生煮あえ	鶏ささみ	冬瓜 にんじん きゅうり 生姜	三温糖 ごま油			醤油 酢
	くだもの		くだもの				
12 ／ 水	 麦ごはん			米 麦			
	冬瓜と鶏の煮物	鶏肉 厚揚げ 昆布	冬瓜 にんじん こんにゃく 椎茸 小松菜	こめ油 三温糖			醤油 みりん シママース 粉かつお
	ちくわのオープン焼き	ちくわ（大豆） 粉チーズ（乳） 牛乳 脱脂粉乳 糸けすり	乾パセリ	ノンエッグマヨ			
	手作りふりかけ	しらす かつお節 青のり		白ごま 三温糖			醤油 みりん ゆかり
13 ／ 木	 なかよしカーブゼリー		カーブチー果汁 みかん缶	グラニュー糖			アガー
	さつまいもの炊きこみごはん	鶏肉 油揚げ	にんじん ごぼう 椎茸 こんにゃく いんげん	米 麦 さつまいも こめ油			醤油 シママース 酒 粉かつお
	もずくのたまご焼き	鶏卵 もずく オーシャンキング	にんじん 小松菜 椎茸	こめ油			醤油 シママース こしょう みりん
	切干大根のピリ辛あえ	鶏ささみ	切干大根 にんじん 白菜 きゅうり	三温糖			キムチの素（いか・りんご・大豆） 醤油 シママース
14 ／ 金	 ビタパン			ビタパン（小麦・乳・大豆）			
	照り焼きパティ		照り焼きパティ（小麦・鶏・大豆・りんご）				
	秋色のクリームスープ	あさり 白花生ペースト 脱脂粉乳	白菜 にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃ ブロッコリー	じゃがいも			ホウワイトルウ（小麦・乳・大豆・牛・鶏） シママース こしょう 鶏だし骨
	海藻サラダ	オーシャンキング 海藻サラダ	大根 にんじん きゅうり	三温糖			青じそドレッシング（小麦・大豆） 酢 醤油
17 ／ 月	 スライスパイ		バイン缶				
	ピザトースト	ウィンナー（豚） チーズ（乳）	たまねぎ コーン マッシュルーム ピーマン	食パン（小麦・乳・大豆）			ケチャップ ピザソース（大豆・りんご）
	コンソメスープ	鶏肉	冬瓜 白菜 にんじん たまねぎ しめじ 乾パセリ	こめ油			シママース こしょう 醤油 鶏だし骨
	卵たっぷりマカロニサラダ	鶏卵 ツナ	キャベツ にんじん きゅうり ピクルス	マカロニ（小麦） マヨネーズ（卵・大豆） 三温糖			シママース こしょう
18 ／ 火	 牛乳かん	牛乳	黄桃缶	グラニュー糖			アガー
	沖縄そば（麺）			沖縄そば（小麦・大豆）			
	沖縄そば（汁）	豚肉 白かまぼこ（大豆）	にんじん たまねぎ もやし キャベツ にら 生姜	こめ油			醤油 みりん シママース 粉かつお 豚だし骨
	カップもずく		カップもずく（小麦・大豆）				
19 ／ 水	 スーナー	豆腐 ツナ缶（大豆） 甘口みそ	ほうれん草 キャベツ 小松菜 きくらげ にんじん	三温糖 白ごま ごま油			酢 シママース
	麦ごはん			米 麦			
	おでん	鶏肉 厚揚げ ちくわ（大豆） 昆布 うすらの卵	大根 にんじん こんにゃく 椎茸 いんげん	こめ油 三温糖			醤油 みりん シママース 粉かつお
	きびなごのカレー揚げ	きびなご		大豆油 小麦粉 でんぶん			カレー粉 シママース こしょう
20 ／ 木	 ミルクもち	牛乳	みかん缶	白玉団子（大豆） カラフルボール グラニュー糖 ココナッツミルク でんぶん			
	高菜チャーハン	豚肉 しらす 鶏卵	にんじん たまねぎ たけのこ 高菜漬け（大豆） 椎茸	米 麦 こめ油			シママース 醤油 こしょう 鶏だし骨
	ひじきシュウマイ		ひじきシュウマイ（小麦・大豆・豚・鶏）				
	かみかみあえ	さきいか（いか・乳）	パパイア にんじん きゅうり あお豆	アーモンド 三温糖			醤油 酢 シママース
21 ／ 金	 フルーツ杏仁		フルーツ杏仁（大豆・もも・りんご）				
	コッペパン			コッペパン（小麦・乳・大豆）			
	14匹のかぼちゃのスープ	鶏肉 白花生ペースト 脱脂粉乳	かぼちゃ コーン たまねぎ 乾パセリ	麦 じゃがいも こめ油 小麦粉 マーガリン			カレー粉 シママース こしょう 鶏だし骨
	チリコンカン	豚肉 豚レバー レッドキドニー	たまねぎ にんじん にんにく	こめ油			ケチャップ ウスターソース トマトソース（大豆） チリソース チリミックス（小麦・乳・豚） チリパウダー シママース
25 ／ 火	 イタリアンサラダ	いか	ブロッコリー キャベツ にんじん あお豆	三温糖			イタリアンドレッシング（大豆・りんご）
	くだもの		くだもの				
	秋のきのこトマトスバグティ	鶏肉 ベーコン（豚・大豆）	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ エリンギ 小松菜 にんにく トマト缶	スバグティ（小麦） こめ油 三温糖			ケチャップ ウスターソース シママース こしょう
	ぐりぐらのカステラ	鶏卵 牛乳		小麦粉 ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆） バター グラニュー糖 粉糖			ベーキングパウダー
26 ／ 水	 元気サラダ	ミックスピーンズ	あお豆 ブロッコリー キャベツ コーン	アーモンド			すりおろしにんじンドレッシング（オレンジ・大豆・りんご） こしょう
	ミニフィッシュ		ミニフィッシュ（ごま）				
	麦ごはん			米 麦			
	根菜汁	豆腐 赤みそ 白みそ	大根 にんじん ごぼう しめじ 小松菜	じゃがいも			粉かつお
27 ／ 木	 サバの塩焼き（シークワーサー）	さば	シークワーサー				シママース こしょう
	パパイアイリチー	厚揚げ チキアギ（大豆）	パパイア にんじん にら	こめ油			シママース こしょう 醤油 みりん 粉かつお
	アーサのたきこみごはん	鶏肉 アーサ 油揚げ チキアギ（大豆）	にんじん 椎茸 葉ねぎ	米 麦 白ごま こめ油			醤油 みりん シママース 粉かつお
	冬瓜の梅じゃこあえ	しらす 糸けすり	冬瓜 きゅうり 小松菜 キャベツ	三温糖 白ごま			醤油 梅びしお（りんご）
28 ／ 金	 タビオカアップサー	きな粉（大豆）	シークワーサー果汁	紅イモペースト タビオカ粉 グラニュー糖			シママース
	くだもの		くだもの				
	なかよしパン			なかよしパン（小麦・乳・大豆）			
	大豆と枝豆のスープ	鶏肉 大豆 脱脂粉乳	あお豆 たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム にんにく	マーガリン 小麦粉			シママース こしょう 鶏だし骨 チキンコンソメ（乳・小麦・鶏・大豆）
31 ／ 水	 魚のトマトチーズ焼き	ホキ チーズ（乳）	たまねぎ ピーマン	トマトソース（大豆） ケチャップ シママース こしょう			
	ジャーマンポテト	ベーコン（豚・大豆）	たまねぎ 赤ピーマン コーン 乾パセリ にんにく	こめ油 じゃがいも			醤油 シママース こしょう
	麦ごはん			米 麦			
	おばけ（チキン）カレー	鶏肉 白花生ペースト	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく 生姜 りんご	じゃがいも マーガリン			酒 カレー粉 カレーフレーク チャツネ（りんご） ウスターソース マドラスカレー（小麦・大豆・りんご） 豚だし骨
31 ／ 水	白菜のコールスローサラダ	ハム（豚・大豆・鶏）	白菜 にんじん きゅうり コーン	アーモンド ノンエッグマヨ 三温糖			酢 シママース こしょう
	ハロウィンかぼちゃケーキ	鶏卵	かぼちゃ ウーシパウダー	バター 三温糖 ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆） 粉糖			

※予定詳細献立表は、食品表示法に定められている28品目のみとなっています。

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。

※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。 ※もやし・枝豆・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、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、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・特濃酢・ワインビネガー（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・鶏肉） ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口みそ・油あげ・厚揚げ・大豆油（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）