

★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。

3つのグループの働きと使用食材名

日/曜日	献立名	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
10/月	麦ごはん			米 麦	
	チキンカレー	鶏肉 白花豆&白いんげん豆ペースト	玉ねぎ 人参 おろしにんにく おろししょうが(小麦) ビーマン	じゃがいも こめ油	カレーフレーク カレー粉 ウスターソース リンゴビュレ(りんご) 豚だし骨
	ゆでたまご パパイヤサラダ	卵 ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	パパイヤ きゅうり コーン	三温糖 オリーブ油	塩 酢 こしょう
11/火	くふあじゅうしい	豚肉 もずく ちぎ揚げ(小麦 大豆)	干し椎茸 人参 にはら	米 麦 こめ油 小麦粉 サラダ油	醤油 塩 豚だし骨 塩
	魚の天ぷら ミミガー和え	ほき 卵 ミミガー 甘口白みそ	大根 きゅうり 人参	ごま 三温糖	酢 塩
	お祝い大福	お祝い大福(大豆)			
12/水	麦ごはん			米 麦	
	八宝菜	イカ えび 豚肉	干し椎茸 白菜 玉ねぎ 人参 たけのこ 絹さや	三温糖 こめ油 でん粉	醤油 オイスターソース 塩 料理酒 中華からスープ(鶏肉 豚肉)
	餃子 春雨ナムル	餃子(豚肉 鶏肉 小麦 大豆)		春雨 三温糖 ごま ごま油	醤油 塩
13/木	スパゲティナポリタン	ベーコン(卵)	人参 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム おろしにんにく	スパゲティ(小麦) こめ油	塩 ケチャップ トマトソース(大豆) ウスターソース こしょう
	パイン蒸しカステラ	卵 牛乳	パイン	小麦粉 グラニュー糖 バター	ベーキングパウダー
	豆のサラダ	白いんげん豆 レッドキドニー ミックスビーンズ	パパイヤ きゅうり 赤ビーマン シークワーサー果汁	三温糖 オリーブ油	カレー粉 酢 醤油 こしょう
14/金	わかめごはん	炊き込みわかめ		米 麦	
	じゃがいものみそ汁	赤みそ 白みそ	玉ねぎ 小松菜	じゃがいも	かつお節
	干草焼き	干草焼き(小麦 卵 乳 大豆 鶏肉)			
17/月	筑前煮	鶏肉	人参 こんにゃく れんこん ごぼう たけのこ 干し椎茸 絹さや	里芋 こめ油 三温糖	料理酒 みりん 醤油 かつお節
	みかん	みかん			
	バーガーパン			バーガーパン(小麦 乳 大豆)	
18/火	クラムチャウダー	あさり 牛乳 白花豆&白いんげん豆ペースト	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	じゃがいも こめ油 小麦粉 バター	塩 こしょう 鶏だし骨
	ハンバーグ	ハンバーグ(大豆 鶏肉 豚肉)		三温糖	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース
	春のサラダ	ウィンナー(牛肉 豚肉 大豆 小麦 乳) アーサ	グリーンアスパラ キャベツ 赤ビーマン シークワーサー果汁	三温糖	酢 和風ドレッシング(小麦 大豆 りんご)
19/水	麦ごはん			米 麦	
	かきたま汁	卵 豆腐	葉ねぎ	でん粉	塩 薄口醤油 料理酒 みりん かつお節
	もずく丼	もずく 豚肉 大豆	人参 玉ねぎ ビーマン コーン	こめ油 三温糖 でん粉	醤油 みりん 塩 中華からスープ(鶏肉 豚肉)
20/木	こんにゃく和え	シーチキン(大豆)	キャベツ きゅうり 人参 こんにゃく	ごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩
	焼きうどん	豚肉 ちぎ揚げ(小麦 大豆) 油揚げ	人参 玉ねぎ 白菜 テンゲン菜 生しいたけ	うどん(小麦) こめ油	醤油 塩 みりん
	うむくじ天ぷら 大根のレモン和え フルーツムース	シーチキン(大豆) しらす干し	大根 小松菜 人参 レモン果汁	うむくじ天ぷら サラダ油 三温糖	酢 塩 薄口醤油 フルーツムース(乳)
21/金	麦ごはん			米 麦	
	真だくさんみそ汁	鶏肉 赤みそ 白みそ	人参 葉ねぎ こんにゃく しめじ	じゃがいも	かつお節
	魚の照り焼き	さば	おろししょうが(小麦)	三温糖	醤油 みりん 料理酒
24/月	アーモンド和え		小松菜 大根 人参	アーモンド 三温糖	醤油 酢
	コッペパン	コッペパン(小麦 乳 大豆)			
	ドイツ風スープ	ミニウィンナー(鶏肉 豚肉)	キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ おろしにんにく	じゃがいも こめ油	塩 こしょう 鶏だし骨
25/火	キムチチャーハン	鶏肉	玉ねぎ 人参 にはら コーン きくらげ 白菜キムチ(小麦 りんご 大豆 さば)	米 麦 こめ油	キムチ味のり(りんご 大豆) 塩 醤油 鶏だし骨
	ごま菓子		レーズン	ごま アーモンド コーンフレーク バター マシュマロ	
	チャプチェ	豚肉	人参 ビーマン 玉ねぎ 干し椎茸 おろししょうが(小麦) おろしにんにく	春雨 三温糖 こめ油 ごま油	塩 こしょう 醤油
26/水	オレンジ		オレンジ		
	あわごはん			米 あわ	
	ゆし豆腐	ゆし豆腐 白みそ	葉ねぎ		かつお節
27/木	三色丼	卵 鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 おろしにんにく ぼうれん草 おろししょうが(小麦)	三温糖 こめ油 ごま油	醤油 みりん 料理酒 塩 酢
	フルーツヨーグルト和え	ヨーグルト(乳)	ぶどう缶 パイン缶 桃缶 みかん缶		
	沖縄焼きそば	豚肉 ちぎ揚げ(小麦 大豆)	人参 キャベツ もやし 小松菜 おろしにんにく	沖縄そば(小麦 大豆) こめ油	塩 醤油
28/金	きびなごカリカリ揚げ	きびなごカリカリフライ(28品目無し) サラダ油			
	じゃがいもタシヤー	ベーコン(卵)	にはら	じゃがいも こめ油	醤油
	みかん	みかん			
28/金	麦ごはん			米 麦	
	鶏だんご汁	鶏だんご(小麦 大豆 鶏肉)	大根 人参 絹さや 干し椎茸		塩 醤油 こしょう かつお節
	魚の梅みそ焼き	ほき 赤みそ		三温糖 ごま	梅じしお(りんご) みりん 料理酒
ぎゃべつ炒め	豚肉	キャベツ 人参 小松菜	こめ油	醤油 塩 オイスターソース	

＜予定詳細献立表は食品表示法に定められている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・さば・大豆・鶏肉・豚肉・松茸・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ま・カシューナッツ・アーモンド)の表示をしています。
 ※サラダ油(大豆)は揚げ調理で複数回の調理に使用します。 ※もやし・えだまめ・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、あさり等の二枚貝、しらす等の小魚には、いかにえび・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一覧】
 ①醤油・薄口醤油(小麦 大豆) ②酢(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・豚肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・あみそ・甘口白みそ・油揚げ(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)