

# 2023年 12月詳細献立

# 屋部給食センター

★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。その時は、学校からの献立変更のお知らせを確認ください。

日 / 曜 日	献立名	3つのグループ(赤) (緑) (黄) 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
1 / 月	きのこのミートスパゲッティ	牛肉 大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム ウーシパウダー	スパゲッティ(小麦) 大豆油	トマトピューレー ケチャップ ウスターソース デミグラスソース シママース
	ポテトと小松菜のサラダ	ツナ(大豆)	小松菜 玉ねぎ コーン	じゃが芋 ノンエッグマヨ 三温糖	しょうゆ シママース こしょう
	フルーツアロエヨーグルト	ヨーグルト(乳)	アロエ缶 黄桃缶 バイン缶 フルーツカクテル缶(もも)		
4 / 月	麦ごはん			米 麦	
	もずく丼(具)	もずく 豚肉 大豆	生姜 人参 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン コーン ウーシパウダー	大豆油 三温糖 でん粉	酒 しょうゆ みりん シママース 花かつお
	冬瓜のみそ汁	豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	冬瓜 人参 葉ねぎ		花かつお
	白菜のごま和え	竹輪	白菜 もやし 人参 こんにゃく	三温糖 ごま ごま油	しょうゆ
5 / 火	コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)	
	チリポテトビーンズ	豚肉 牛肉 大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン ウーシパウダー	大豆油 じゃが芋 でん粉	ハヤシルウフレック(小麦・大豆・牛) デミグラスソース ケチャップ ウスターソース トマトピューレー チリミックス(小麦・乳・豚) カレー粉 シママース 豚だし骨
	白身魚フライ キャバツのアーモンドサラダ		白身魚フライ(小麦) 大豆油 キャバツ 人参 きゅうり コーン	アーモンド ノンエッグマヨ グラニュー糖	酢 しょうゆ
6 / 水	切干大根と鶏肉の炊きこみご飯	鶏肉 大豆 油揚げ	千切大根 椎茸 人参 葉ねぎ	米 大豆油	酒 しょうゆ みりん シママース 花かつお
	ポテトのお好み焼き風	オーシャンキング 青のり粉 糸けすり	キャバツ	ポテトフレック タピオカ粉 ノンエッグマヨ 三温糖	ウスターソース シママース
	小松菜のごま酢和え くだもの	竹輪	小松菜 人参 もやし こんにゃく みかん	グラニュー糖 ごま ごま油	しょうゆ 酢
7 / 木	あわごはん			米 もちきび	
	鶏肉と大根のみそ汁	鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	大根 人参 小松菜		花かつお
	サバのごまだしかけ	サバ	生姜	三温糖 ごま でん粉	しょうゆ みりん 酒
	白菜と厚揚げの玉子とじ くだもの	鶏卵 竹輪 厚揚げ	白菜 人参 みかん	三温糖 でん粉	しょうゆ みりん シママース 花かつお
8 / 金	担々うどん	豚肉 大豆 赤みそ	にんにく 生姜 椎茸 きくらげ 玉ねぎ 人参 たら 烏シパウダー	うどん(大豆)大豆油 三温糖 ねりごま ごま ごま油	酒 豆板醤(大豆) しょうゆ みりん シママース 豚だし骨
	大根ときゅうりの甘酢和え	オーシャンキング	大根 きゅうり こんにゃく	グラニュー糖 ノンエッグマヨ	しょうゆ 酢
	たまご蒸しケーキ	鶏卵 豆乳		サーターアングギーミックス(小麦・大豆・乳) グラニュー糖 大豆油	ベーキングパウダー バニラオイル
11 / 月	麦ごはん			米 麦	
	大根のカレーそぼろ煮	豚肉 大豆 油揚げ	にんにく 生姜 大根 人参 玉ねぎ インゲン ウーシパウダー	大豆油 でん粉	カレー粉 カレーフレック しょうゆ ウスターソース みりん シママース 花かつお
	白菜とひじきのサラダ 焼き豆腐もち	竹輪 ひじき 豆腐	白菜 きゅうり 人参 コーン	ノンエッグマヨ グラニュー糖 もち粉 大豆油 白あん	しょうゆ 酢 しょうゆ
12 / 火	なかよしパン			なかよしパン(小麦・乳・大豆)	
	冬瓜のクリーム煮 アジフライ	鶏肉 白いんげん豆ペースト 脱脂粉乳(乳)	冬瓜 玉ねぎ 人参 インゲン	大豆油 じゃが芋 でん粉	ホワイトルウ(乳・小麦・大豆・鶏) シママース こしょう 鶏だし骨
	アジフライ コールスローサラダ		アジフライ(小麦) 大豆油 キャバツ きゅうり 人参 コーン	ノンエッグマヨ グラニュー糖	しょうゆ 酢
13 / 水	ガーリックきのこピラフ	ハム(豚・大豆・鶏) 大豆	にんにく 人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム パセリ	米 大豆油	しょうゆ シママース こしょう チキンコンソメ(乳・小麦・大豆・鶏) 鶏だし骨
	ほうれん草チーズオムレツ	鶏卵 コンビーフハッシュ(牛) チーズ(乳)	ほうれん草 たまねぎ ウーシパウダー		ケチャップ
	マカロニ白菜サラダ くだもの	ツナ(大豆)	白菜 きゅうり 人参 コーン オレンジ	マカロニ(小麦) ノンエッグマヨ 三温糖	しょうゆ
	あわごはん			米 もちきび	
14 / 木	大根とがんもどきの煮物	がんもどき(小麦・大豆) 竹輪 鶏肉	大根 こんにゃく 人参 インゲン 椎茸	三温糖	しょうゆ みりん シママース 花かつお
	しほ口なめだけ	鶏肉 大豆	えのきたけ	三温糖 でん粉 大豆油	酒 みりん しょうゆ
	白菜の磯香和え	しらす きざみのり	白菜 きゅうり もやし にんじん	三温糖 ごま油	しょうゆ
	くだもの		みかん		
15 / 金	ポテトのペペロンチーノスパゲッティ	ハム(豚・大豆・鶏)	にんにく 人参 玉ねぎ しめじ 小松菜	スパゲッティ(小麦) じゃが芋 大豆油	チリミックス(小麦・乳・豚) シママース こしょう しょうゆ
	ブロッコリーチキンサラダ	鶏肉	ブロッコリー きゅうり 人参 コーン	ノンエッグマヨ 三温糖	マスタード しょうゆ シママース こしょう
	オートミールとアーモンドのヌガー		ミックスドライフルーツ	オートミール アーモンド マシュマロ(ゼラチン) コーンフレック 大豆油	
18 / 月	麦ごはん			米 麦	
	肉豆腐	豚肉 豆腐	にんにく 玉ねぎ 人参 たら 椎茸	大豆油 春雨 三温糖 ごま油 でん粉	しょうゆ オイスターソース みりん シママース 豚だし骨
	白菜のジャコ和え	竹輪 しらす	白菜 きゅうり 人参	グラニュー糖 ノンエッグマヨ	酢 しょうゆ
	かぼちゃのアーモンドごま焼き		かぼちゃペースト	小麦粉 ごま アーモンド 白あん 大豆油	しょうゆ
19 / 火	あみパン			あみパン(小麦・大豆・乳)	
	ABCトマトスープ	ハム(豚・大豆・鶏)	にんにく 玉ねぎ キャバツ 人参 トマト パセリ	大豆油 マカロニ(小麦) じゃが芋	デミグラスソース しょうゆ シママース こしょう 鶏だし骨
	豆腐のミートローフ さつま芋とブロッコリーのサラダ	鶏卵 豆腐 コンビーフハッシュ(牛)	玉ねぎ インゲン コーン ウーシパウダー	パン粉(小麦・大豆) ブロッコリー 玉ねぎ 人参	ウスターソース ケチャップ しょうゆ マスタード シママース こしょう
20 / 水	五目ラーメン(麺)			中華めん(小麦・大豆)	
	五目ラーメン(汁・具)	豚肉 かまぼこ 白みそ	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 人参 きくらげ	中華めん(小麦・大豆) 大豆油 ごま油 でん粉	酒 しょうゆ オイスターソース シママース こしょう 豚だし骨
	大根とワカメの和え物	竹輪 わかめ	大根 きゅうり 人参 コーン	グラニュー糖 ノンエッグマヨ	しょうゆ 酢
	マスカットゼリー		マスカットゼリー		
21 / 木	青菜ごはん			米	菜めし(大豆)
	イナムドッチ	豚肉 かまぼこ 厚揚げ 甘口白みそ	椎茸 大根 こんにゃく		豚だし骨 花かつお
	パパイヤイリチー	ツナ(大豆) 油揚げ	パパイヤ 人参 たら	大豆油	シママース こしょう しょうゆ みりん 花かつお
	紅芋あん白玉団子	加工乳(乳)	シークワサー果汁	白玉団子(大豆) 紅芋ペースト 大豆油 グラニュー糖	シママース
22 / 金	クファジュシー	豚肉 大豆 油揚げ かまぼこ	人参 椎茸 葉ねぎ	米 大豆油	酒 しょうゆ みりん シママース 豚だし骨 花かつお
	スルルーのから揚げ	きびなご		でん粉 小麦粉 大豆油	シママース こしょう
	小松菜のツナおかつ和え くだもの	ツナ(大豆) 糸けすり	小松菜 人参 もやし こんにゃく みかん	三温糖 ごま油	しょうゆ
	麦ごはん			米 麦	
25 / 月	チキンカレー	鶏肉 白いんげん豆ペースト	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ビーマン ウーシパウダー	大豆油 じゃが芋 でん粉	カレー粉 カレーフレック ウスターソース マドラスカレー(小麦・大豆) ケチャップ チャツネ(りんご) シママース 鶏だし骨
	彩りサラダ	ツナ(大豆)	ブロッコリー キャバツ 人参 きゅうり コーン	ノンエッグマヨ グラニュー糖	酢 しょうゆ
	クリスマスチョコケーキ	豆腐 豆乳		サーターアングギーミックス(小麦・大豆) グラニュー糖 大豆油	ココアパウダー ベーキングパウダー

※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カレー粉(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)