

2024年9月 詳細 献立表

★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)	おもにかや熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	調味料・だしなど
2 / 月	ソース焼きそば	豚肉 かまぼこ 糸けずり 青のり	キャベツ 人参 もやし ピーマン	焼きそば麺(小麦 大豆) こめ油	ウスターソース とんかつソース ケチャップ オイスターソース シママース こしょう
	大根と小松菜のごま和え	油揚げ	大根 こんにやく 小松菜	三温糖 ごま ごま油	醤油 酢
	かすてら	たまご 牛乳		小麦粉 グラニュー糖 こめ油	ベーキングパウダー
3 / 火	麦ごはん			米 麦	
	もずく丼	もずく 豚肉 大豆	生姜 人参 玉ねぎ コーン ピーマン 赤ピーマン	こめ油 三温糖 でん粉	酒 醤油 みりん シママース 花かつお
	具だくさんゆし豆腐汁 冬瓜のおかか和え	豆腐 豚肉 糸けずり 竹輪	キャベツ 人参 もやし いら 冬瓜 人参 きゅうり	三温糖 ごま油	醤油 シママース 花かつお 醤油 酢
4 / 水	なかよしパン			なかよしパン(小麦 乳 大豆)	
	冬瓜ヌードルスープ	鶏肉	にんにく 冬瓜 玉ねぎ 人参 パセリ	こめ油 スパゲッティ(小麦)	醤油 シママース こしょう 豚だし骨
	ツナチーズオムレツ キャベツのアーモンドサラダ	たまご ツナ(大豆) チーズ(乳)	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり	アーモンド ノンエッグマヨ 三温糖	ケチャップ こしょう 醤油 酢
5 / 木	鶏ひじきジュシー	鶏肉 ひじき 油揚げ	椎茸 人参 葉ねぎ	米 こめ油	醤油 シママース 酒 みりん 花かつお
	ゴーヤーチップス マーミナスナー	豆腐 ツナ(大豆) 甘口白みそ	ゴーヤー もやし ほうれん草 こんにやく きくらげ	小麦粉 でん粉 揚げ油(大豆)※揚げ1回目 三温糖 ごま ごま油	シママース 醤油 酢
	くだもの		オレンジ		
6 / 金	麦ごはん			米 麦	
	豚肉と豆腐の味噌汁 アジフライ	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 椎茸 葉ねぎ アジフライ(アジ 小麦) 揚げ油(大豆)※2回目		酒 花かつお
	ブロッコリーとコーンのおかかマヨ炒め 味付けのり	竹輪 糸けずり	ブロッコリー もやし 人参 コーン	こめ油 ノンエッグマヨ でん粉	醤油 みりん シママース こしょう 花かつお
9 / 月	ミートボールスパゲッティ	ミートボール(鶏 小麦 大豆)大豆	にんにく 玉ねぎ トマト	スパゲッティ(小麦) こめ油	ケチャップ デミグラスソース ウスターソース シママース こしょう
	ガルバンゾーサラダ ハムチーズパン	ツナ(大豆) ひよこ豆 チーズ(乳) ヨーグルト(乳) ハム(鶏 豚 大豆)	キャベツ きゅうり 人参 コーン パセリ	ノンエッグマヨ 三温糖 小麦粉 三温糖 こめ油	醤油 酢 シママース ベーキングパウダー
	ゆかりごはん イナムドウチ 人参シリシリー			米 麦 こめ油 玉ねぎ 人参 椎茸 大根 こんにやく たまご ツナ(大豆) 油揚げ	ゆかり 花かつお 豚だし骨 シママース こしょう 醤油 みりん
10 / 火	ごま菓子			こめ油 ごま マシュマロ(ゼラチン) コーンフレーク	
	ナン			ナン(小麦 大豆)	
	ココナッツ・ダールカレー ポテトときゅうりのサラダ フルーツカクテル	豚肉 牛肉 大豆 レンズ豆 ツナ(大豆)	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト きゅうり コーン	こめ油 ココナッツパウダー はちみつ でん粉 じゃが芋 ノンエッグマヨ 三温糖	カレー粉 カレールウ シママース 醤油 豚だし骨 醤油 酢 シママース
11 / 水	フルーツナタデココ		フルーツカクテル(もも) 黄桃缶(もも) みかん缶 パイン缶 ナタデココ シークワーサー果汁		
	オムライス(チキンライス) オムライスたまご ケチャップ	鶏肉 大豆	玉ねぎ 人参 きくらげ パセリ	米 こめ油	シママース こしょう 醤油 ケチャップ ウスターソース 豚だし骨
	ブロッコリーマカロニツナサラダ オレンジ	ツナ(大豆)	ブロッコリー 玉ねぎ 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	ケチャップ 醤油 シママース
12 / 木	麦ごはん			米 麦	
	冬瓜と豚肉のお汁 サバのゴマ味噌ダレかけ パパイヤと厚揚げのイリチー	豚肉 サバ 白みそ 厚揚げ ツナ(大豆)	生姜 にんにく 椎茸 冬瓜 人参 葉ねぎ パパイヤ 人参 いら	三温糖 ごま でん粉 こめ油	酒 醤油 シママース 花かつお 醤油 みりん 醤油 みりん シママース こしょう 花かつお
	鮭わかめごはん 鶏つくねと春雨のうま煮 大根のおかか和え みたらし団子	鮭わかめ(さけ) 鶏つくね(鶏 小麦 大豆) 竹輪 糸けずり	生姜 椎茸 白菜 玉ねぎ 人参 大根 人参 きゅうり こんにやく	米 麦 春雨 三温糖 でん粉 三温糖 ごま油	醤油 オイスターソース みりん シママース 花かつお 醤油 酢 醤油 酢 白玉団子(大豆) はちみつ 三温糖 でん粉
13 / 金	バーガーパン			バーガーパン(小麦 乳 大豆)	
	冬瓜のクリーム煮 県産まぐろカツレツ キャベツコーンサラダ	鶏肉 白いんげん豆 脱脂粉乳(乳)	冬瓜 人参 玉ねぎ パセリ	じゃが芋 でん粉	ホワイトルウ(牛 鶏 小麦 乳 大豆) シママース こしょう 豚だし骨 ケチャップ ウスターソース 醤油 酢
	豚肉とキノコの炊き込みご飯 あげだし豆腐 白菜のツナごま和え ミニフィッシュ	鶏肉 油揚げ 厚揚げ ツナ(大豆)	椎茸 しめじ 人参 葉ねぎ 大根 白菜 もやし 人参 こんにやく	米 こめ油 三温糖 でん粉 三温糖 ごま ごま油	酒 醤油 シママース みりん 花かつお 醤油 みりん 花かつお 醤油 酢 ミニフィッシュ(カタクチイワシ)
17 / 火	あわごはん			米 もちきび	
	マーボーナス 冬瓜と春雨の和え物 フルーツミルク杏仁	豚肉 豆腐 大豆 赤みそ オーシャンキング 加工乳(乳)	にんにく 生姜 なす 玉ねぎ 人参 きくらげ いら 冬瓜 きゅうり みかん缶 黄桃缶(もも) フルーツカクテル缶(もも)	こめ油 三温糖 でん粉 春雨 グラニュー糖 ごま油 杏仁ゼリー(乳) グラニュー糖 でん粉	テンメンジャン(ごま) トウバンジャン(大豆) オイスターソース 醤油 醤油 酢 バニラエッセンス(オレンジ)
	麦ごはん スペシャルカレー 大根コーンサラダ スライスパン			米 麦 こめ油 じゃが芋 でん粉 ノンエッグマヨ 三温糖	
18 / 水	麦ごはん			米 麦	
	白菜と豆腐のうま煮 ちくわのチーズ磯辺焼き きゅうりの甘酢和え	豆腐 鶏肉 竹輪 チーズ(乳) ヨーグルト(乳) 青のり 油揚げ	にんにく 生姜 白菜 人参 きくらげ 椎茸 きゅうり もやし こんにやく 人参	三温糖 でん粉 こめ油 ごま油 ノンエッグマヨ 三温糖	酒 醤油 オイスターソース みりん シママース 豚だし骨 醤油 酢 醤油 酢
	鶏すき焼きうどん キャベツとひじきのごま和え スイートポテト	鶏肉 油揚げ 竹輪 ひじき	椎茸 白菜 玉ねぎ 人参 葉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり	うどん(小麦) こめ油 三温糖 ノンエッグマヨ 三温糖 ごま ごま油	醤油 みりん シママース 花かつお 醤油 酢 シママース バニラエッセンス(オレンジ)
24 / 火	あわごはん			米 もちきび	
	マッシュポテト きびなごの唐揚げ 野菜チャブチェ	たまご あさり 豆腐 かまぼこ 白みそ きびなご	生姜 にんにく きくらげ 玉ねぎ いら 白菜キムチ(小麦 りんご 大豆 サバ)	でん粉 揚げ油(大豆)※揚げ3回目廃棄 小麦粉 でん粉	酒 コチジャン 醤油 みりん シママース 豚だし骨 シママース こしょう
	野菜ラーメン(めん) 野菜ラーメン(具・汁) 大根とワカメの和え物 ぶどうゼリー	豚肉 かまぼこ 白みそ 竹輪 わかめ	にんにく 椎茸 玉ねぎ もやし 人参 ピーマン	春雨 こめ油 三温糖 ごま ごま油 中華麺(小麦 大豆) でん粉 こめ油 ごま油 ノンエッグマヨ 三温糖	酒 醤油 オイスターソース シママース 豚だし骨 醤油 酢
25 / 水	麦ごはん			米 麦	
	白米と豆腐のうま煮 ちくわのチーズ磯辺焼き きゅうりの甘酢和え	豆腐 鶏肉 竹輪 チーズ(乳) ヨーグルト(乳) 青のり 油揚げ	にんにく 生姜 白菜 人参 きくらげ 椎茸 きゅうり もやし こんにやく 人参	三温糖 でん粉 こめ油 ごま油 ノンエッグマヨ 三温糖	酒 醤油 オイスターソース みりん シママース 豚だし骨 醤油 酢 醤油 酢
	鶏すき焼きうどん キャベツとひじきのごま和え スイートポテト	鶏肉 油揚げ 竹輪 ひじき	椎茸 白菜 玉ねぎ 人参 葉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり	うどん(小麦) こめ油 三温糖 ノンエッグマヨ 三温糖 ごま ごま油	醤油 みりん シママース 花かつお 醤油 酢 シママース バニラエッセンス(オレンジ)
26 / 木	あわごはん			米 もちきび	
	マッシュポテト きびなごの唐揚げ 野菜チャブチェ	たまご あさり 豆腐 かまぼこ 白みそ きびなご	生姜 にんにく きくらげ 玉ねぎ いら 白菜キムチ(小麦 りんご 大豆 サバ)	でん粉 揚げ油(大豆)※揚げ3回目廃棄 小麦粉 でん粉	酒 コチジャン 醤油 みりん シママース 豚だし骨 シママース こしょう
	野菜ラーメン(めん) 野菜ラーメン(具・汁) 大根とワカメの和え物 ぶどうゼリー	豚肉 かまぼこ 白みそ 竹輪 わかめ	にんにく 椎茸 玉ねぎ もやし 人参 ピーマン	春雨 こめ油 三温糖 ごま ごま油 中華麺(小麦 大豆) でん粉 こめ油 ごま油 ノンエッグマヨ 三温糖	酒 醤油 オイスターソース シママース 豚だし骨 醤油 酢
27 / 金	麦ごはん			米 麦	
	白菜と豆腐のうま煮 ちくわのチーズ磯辺焼き きゅうりの甘酢和え	豆腐 鶏肉 竹輪 チーズ(乳) ヨーグルト(乳) 青のり 油揚げ	にんにく 生姜 白菜 人参 きくらげ 椎茸 きゅうり もやし こんにやく 人参	三温糖 でん粉 こめ油 ごま油 ノンエッグマヨ 三温糖	酒 醤油 オイスターソース みりん シママース 豚だし骨 醤油 酢 醤油 酢
	鶏すき焼きうどん キャベツとひじきのごま和え スイートポテト	鶏肉 油揚げ 竹輪 ひじき	椎茸 白菜 玉ねぎ 人参 葉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり	うどん(小麦) こめ油 三温糖 ノンエッグマヨ 三温糖 ごま ごま油	醤油 みりん シママース 花かつお 醤油 酢 シママース バニラエッセンス(オレンジ)
30 / 月	あわごはん			米 もちきび	
	マッシュポテト きびなごの唐揚げ 野菜チャブチェ	たまご あさり 豆腐 かまぼこ 白みそ きびなご	生姜 にんにく きくらげ 玉ねぎ いら 白菜キムチ(小麦 りんご 大豆 サバ)	でん粉 揚げ油(大豆)※揚げ3回目廃棄 小麦粉 でん粉	酒 コチジャン 醤油 みりん シママース 豚だし骨 シママース こしょう
	野菜ラーメン(めん) 野菜ラーメン(具・汁) 大根とワカメの和え物 ぶどうゼリー	豚肉 かまぼこ 白みそ 竹輪 わかめ	にんにく 椎茸 玉ねぎ もやし 人参 ピーマン	春雨 こめ油 三温糖 ごま ごま油 中華麺(小麦 大豆) でん粉 こめ油 ごま油 ノンエッグマヨ 三温糖	酒 醤油 オイスターソース シママース 豚だし骨 醤油 酢

※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の一覧》

- ①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・ワインベネグ(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マカロン(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)