

令和8年10月

詳細献立表(アレルギー)

銘苅学校給食センター

917-3463

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある9品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)9品目	その他
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、エビ、そば、カニ、くるみ、カシューナッツ	タコ、イカ、魚類(たら科・ホキ含む)、貝類(エキ含む)、魚卵、ナッツ類、ごま、キウイ、もも、りんご
※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。	※ 詳しい情報が必要な方、または不明点がある場合は、給食センターまでお問い合わせください。
※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。	※ 配合表を基に表記しているため、表示義務9品目以外の食品については表記されていない場合もあります。
※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。	※ 揚げ油は1か月使いまわします。コンタミネーションが気になる場合はお問い合わせください。
※ 給食で使用するもずくやアーサ、チリメンなどにエビ・カニが混ざる可能性があります。	※ カシューナッツは、表示義務の経過措置期間が令和10年3月31日までとされているため、把握できる範囲で表示しています。

日	曜日	こ ん だ て		(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料由来
1	木		ごはん		米		
			中華丼	豚肉	油、ごま油、でん粉	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、白菜、 チンゲンサイ、しいたけ	オイスターソース(かき・ほたて・魚醤) 八宝菜の素(かき・ほたて・小麦・ごま)
			春雨の中華サラダ	鶏肉	春雨、さとう、ごま油	きゅうり、大根、にんじん、きくらげ、コーン	
			バナナ			バナナ	
2	金		むぎごはん		米、麦		
			鶏そぼろの2色丼(肉)	鶏肉、大豆	油、さとう	玉ねぎ、にんじん、しょうが	
			鶏そぼろの2色丼(野菜)	かつお節	さとう、ごま	小松菜、キャベツ	
			豆乳ごまみそ汁	豚肉、豆腐、みそ、豆乳	ごま	にんじん、白菜、長ねぎ	
5	月		沖縄そば(めん)		小麦粉、油		
			沖縄そば(汁)			しょうが	
			沖縄そば(肉野菜炒め)	豚肉、かまぼこ(たら)	油、さとう	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、小松菜、しょうが	
			ポテトサラダ	鶏肉	じゃがいも、卵なしマヨネーズ、さとう、ごま	きゅうり、コーン、ピクルス	
			いもくりタルト	豆乳	さつまいも、さとう、油、米粉、くり、でん粉		
6	火		ごはん		米		
			麻婆豆腐	豚肉、豆腐、みそ	油、さとう、でん粉、ごま油	玉ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、しいたけ	オイスターソース(かき・ほたて・魚醤) 麻婆豆腐の素(かき・小麦・ごま・ゼラチン)
			チヂミ	豆腐、おから	米粉、じゃがいも、油、でん粉、さとう、ごま油	にんじん、玉ねぎ、にら、にんにく	
			小松菜のおかか和え	鶏肉、大豆、かつお節	さとう	小松菜、にんじん、白菜	
7	水		うっちんライス	豚肉	米、油、乳なしマーガリン	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、コーン、ウコン	
			手作り)野菜グラタン	チーズ(乳)、高野豆腐、ベーコン、 白花豆、白いんげん豆	じゃがいも、油、米粉	玉ねぎ、かぼちゃ、ズッキーニ、黄ピーマン、 赤ピーマン、にんじん	
			梨			梨	
			カルフィッシュ	いりこ(いわし)	でん粉、さとう、米粉		
8	木		もちきびごはん		米、もちきび		
			豚汁	豚肉、みそ	油	にんにく、ごぼう、にんじん、冬瓜、大根、こんにゃく、長ねぎ	
			まぐろの塩こうじ焼き	まぐろ			
			シークワサーポン酢和え	鶏肉	さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり、シークワサー果汁	
9	金		ごはん		米		
			ハッシュドポーク	豚肉	油、さとう、米粉	にんにく、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、トマト	
			瞳にA~サラダ	ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆 ポーク(豚肉)	卵なしマヨネーズ、さとう	ブロッコリー、きゅうり、えだ豆、コーン、 赤ピーマン、シークワサー果汁	白ワインビネグレット(ぶどう)
			ブルーベリータルト	豆乳、大豆	さとう、米粉、油、でん粉	ブルーベリー果汁、こんにゃく	



19	月		ごはん		米		
			きのこカレー	鶏肉、白花豆、白いんげん豆	じゃがいも、油、米粉	玉ねぎ、にんじん、トマト、マッシュルーム、しめじ、 エリンギ、にんにく、しょうが、りんご	
			お楽しみハッシュドポテト		じゃがいも、でん粉、油		
			フルーツ白玉		3色団子(米粉)、ぶどうゼリー、ラフランスゼリー	パイナップル缶、みかん缶、りんご缶、シークワサー果汁	
20	火		もちきびごはん		米、もちきび		
			イナムドウチ	豚肉、かまぼこ(たら)、油揚げ、みそ	ごま	こんにゃく、しいたけ	
			ヌンクワガー	豚肉、厚揚げ	油、さとう	こんにゃく、大根、にんじん、小松菜	
21	水		バーガーパン	脱脂粉乳(乳)	小麦粉、さとう、油		
			コンソメスープ			玉ねぎ、にんじん、白菜	
			チーズ 風ソーシンハンバーグ トマトソースかけ	ハンバーグ(鶏肉・豚肉・大豆)	さとう	トマト、玉ねぎ、マッシュルーム	
22	木		ハニーサラダ		卵なしマヨネーズ、はちみつ、油	キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、コーン	
			げんまいごはん		米、玄米		
			春雨と白菜のスープ	肉団子(鶏肉・豚肉・大豆)	春雨	にんじん、白菜、チンゲンサイ	
			プルコギ	牛肉	油、さとう、でん粉、ごま	しょうが、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、にら、しいたけ	
23	金		柿			かき	
			もちきびごはん		米、もちきび		
			じゃがいものそぼろ煮	鶏肉、大豆、厚揚げ	じゃがいも、油、さとう、でん粉	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、えだ豆	
			さんまゆずみそ煮	さんま、みそ	さとう、米粉	ゆずペースト	
26	月		手)みたらしだんご		白玉だんご(米・大豆)、さとう、でん粉		
			秋の香りごはん	鶏肉、油揚げ	米、くり、油	にんじん、しめじ、ねぎ	
			アジフライ	アジ	パン粉(小麦)、小麦粉、油		
			おろしポン酢和え		さとう、油	キャベツ、にんじん、もやし、小松菜、えのきたけ、大根、レモン果汁	
27	火		ごはん		米		
			中華コーンスープ	鶏肉、豆腐	でん粉	玉ねぎ、にんじん、コーン、チンゲンサイ	
			シークワサー酢豚	豚肉	さとう、油、でん粉	たけのこ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、黄ピーマン、 赤ピーマン、にんにく、しょうが、シークワサー果汁	オイスターソース(かき・ほたて・魚醤)
28	水		むぎごはん		米、麦		
			冬瓜のみそ煮	豚肉、厚揚げ、みそ	油、さとう	冬瓜、大根、にんじん、小松菜、こんにゃく、しょうが	
			ごぼうのごま和え	鶏肉、ちくわ(たら)	ごま	ごぼう、にんじん、きゅうり	ドレッシング(ごま)
			ひじき入り厚焼き玉子	卵、ひじき	でん粉、さとう、油	にんじん	煮干しだし、小麦
			代替)根菜つくね	鶏肉、大豆	里芋、でん粉、さとう、ラード	ごぼう、たまねぎ、れんこん、こんにゃく	
29	木		もちきびごはん		米、もちきび		
			もずくのみそ汁	もずく、鶏肉、みそ		大根、ほうれん草	
			豚しゃぶサラダ	豚肉		きゅうり、キャベツ、赤ピーマン、コーン	ドレッシング(小麦・りんご)
			きんぴら肉団子	鶏肉、豚肉、大豆	ごま、さとう、油、でん粉	ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、りんご	
30	金		ミスターの金砂湯揚げパン	きな粉	コッペパン(小麦・乳)、さとう、黒糖、油		
			魔女の森のポタージュ	鶏肉、白花豆、白いんげん豆、豆乳	じゃがいも、米粉、乳なしマーガリン、油	グリーンピース、玉ねぎ、セロリー	
			キャベツのマスタードサラダ	ツナ(まぐろ)	油	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、コーン、レモン果汁	
			パンプキンパバロア	豆乳	さとう、でん粉	かぼちゃ	