

※「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7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)7品目 | その他 |
|----------------------------|---|
| 卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに | いか、たこ、魚卵、さけ、貝類、キウイフルーツ、くるみ、アーモンド、かぼちゃの種、もも、パナナ、その他果物、ごま、山芋、鶏肉、赤魚、しいたけ、ハンダマ、ペカンナッツ、カシューナッツ |

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれております。 ※ 配合表を基に表記しているため、表示義務7品目以外の食品については表記されていない場合があります。

※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)まで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。

※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。 ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

| 日 | 曜日 | こんだて | おもに体をつくるものとなる食品 ^(あか) | おもにエネルギーのもととなる食品 ^(きいろ) | おもに体の調子を整えるものとなる食品 ^(みどり) | 調味料由来 |
|----|----|---|---|--|---|-----------------|
| 1 | 月 | むぎごはん ちゅうかに きゅうりのナムル ショーロンポー | ぶたにく、なると わかめ ぶたにく | こめ、むぎ さとう、あぶら、ごまあぶら、でんぶん ごま、ごまあぶら、さとう はるさめ、でんぶん、あぶら、こむぎこ、さとう | しいたけ、はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ、こまつな、しょうが、にんにく きゅうり、だいこん、もやし、にんじん キャベツ、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが | ごま、かき(オイスターソース) |
| 2 | 火 | きびごはん さかなソーメンじる ごぼうとアーモンドのサラダ ぶたにくコロケ クリームソーダゼリー | とりにく、かまぼこ とりにく ぶたにく とうにゅう、かんでん、ゼラチン | こめ、きび アーモンド、さとう、卵なしマヨネーズ こむぎこ、あぶら、じゃがいも、パンこ(小麦)、さとう、でんぶん さとう、でんぶん | しいたけ、にんじん、ねぎ ごぼう、あかピーマン、きゅうり たまねぎ メロン | |
| 8 | 月 | ごはん にくじゃが ゴーヤーサラダ | ぶたにく かまぼこ | こめ じゃがいも、あぶら、さとう アーモンド、卵なしマヨネーズ、さとう、ドレッシング(小麦、ゆず、レモン、りんご) | にんじん、たまねぎ、こんにゃく、いんげん ゴーヤー、きゅうり、きピーマン | |
| 9 | 火 | きびごはん はるさめスープ ホイコーロー | とりにく ぶたにく、みそ | こめ、きび はるさめ あぶら、ごまあぶら、さとう | にんじん、こまつな、しめじ ピーマン、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、しょうが、にんにく | 小麦、ごま |
| 10 | 水 | なかよしパン(小学校) あげパン(中学校) ミネストローネ やさしいソテー ブルーベリージャム | だっしふんにゅう きなこ とりにく、ベーコン、あかいんげん まめ、しろいんげんまめ ウインナー、ベーコン | こむぎこ、さとう、あぶら パン(小麦、乳)あぶら、こくとう、アーモンド、さとう むぎ、あぶら さとう | たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、トマト、にんにく いんげん、コーン、きピーマン、にんじん、キャベツ、エリンギ ブルーベリー | |
| 11 | 木 | ごはん けんちんじる ちくわのいそべてんぷら ひじきいため きびごはん | ぶたにく ちくわ、あおさ ぶたにく、ひじき、だいず | こめ さといも、ごまあぶら こむぎこ、でんぶん、さとう、あぶら あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら | にんじん、ながねぎ、だいこん、しめじ、しょうが にんじん、こんにゃく、ピーマン | |
| 12 | 金 | ワタンスープ ピピンパ(おにく) ピピンパ(やさしい) くろまいごはん イナムドゥチ | とりにく、ワタ(小麦、ごま) ぶたにく、だいず とりにく、ひよこまめ ぶたにく、もずく | こめ、きび ごまあぶら、さとう ごま、ごまあぶら こめ、くろまい | にんじん、はくさい、ねぎ、しょうが ながねぎ、にんにく、しょうが にんにく、もやし、こまつな、にんじん、だいこん こんにゃく、しいたけ | |
| 15 | 月 | ムンクグラー シークワサーゼリー | ぶたにく、かまぼこ ぶたにく、かまぼこ | あぶら、さとう さとう | だいこん、にんじん、からしな、こんにゃく、しいたけ シークワサー | |
| 16 | 火 | むぎごはん ハヤシライス いんげんとカリフラワーのサラダ | ぎゅうにく、しろはなまめ、しろいんげん まめ | こめ、むぎ 乳なしマーガリン、こむぎこ、あぶら、さとう ドレッシング(ごま) | たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、グリーンピース、トマト、にんにく いんげん、カリフラワー、あかピーマン、コーン | 小麦、ぶどう(赤ワイン) |
| 17 | 水 | ごはん ぐたくさんみそしる ひじきのごまあえ あかうおのしおやき | ぶたにく、みそ ひじき、ツナ あかうお | こめ さといも さとう、ごま、ごまあぶら | にんじん、たまねぎ、だいこん、チンゲンサイ きりぼしだいこん、にんじん、こまつな | |
| 18 | 木 | とろろそば(むぎごはん) とろろそば(ご) もずくとうがんスープ ミネオラオレンジ | とりにく、ひよこまめ ぶたにく、もずく | こめ、むぎ さとう、あぶら、でんぶん | たまねぎ、にんじん、きピーマン、いんげん、こんにゃく、にんにく とうがん、にんじん、ねぎ、しいたけ ミネオラオレンジ | |
| 19 | 金 | クープジュシー きびなごのからあげ ウサチ | ぶたにく、こんぶ、かまぼこ きびなご | こめ、あぶら こむぎこ、でんぶん、あぶら さとう | にんじん、しいたけ、ねぎ きゅうり、だいこん、シークワサー | |
| 22 | 月 | わふうスパゲティ ハンバーグきのこソースかけ コロコロサラダ | とりにく、ベーコン ハンバーグ ひよこまめ、えんどうまめ、いんげん まめ | スパゲッティ(小麦)、あぶら さとう、でんぶん、あぶら ドレッシング | たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、にんにく えのき、たまねぎ きゅうり、ブロッコリー、コーン、えだまめ | ぶどう(白ワイン) 小麦 |
| 23 | 火 | ごはん だいこんのそぼろに すみそあえ | ぶたにく、ひよこまめ、あつあげ みそ | こめ あぶら、さとう、でんぶん さとう | だいこん、たまねぎ、にんじん、にら、こんにゃく、しょうが もやし、にんじん、シークワサー | |
| 24 | 水 | むぎごはん チキンカレー フルーツカクテル | とりにく、ぶたレバー、しろはなまめ、しろいんげんまめ もち、ゼリー(もも、りんご、ぶどう、アセロラ) | こめ、むぎ じゃがいも、乳なしマーガリン、こむぎこ、あぶら もも、ゼリー(もも、りんご、ぶどう、アセロラ) | たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく もも、なし、ぶどう、パインアップル、さくらんぼ、みかん | 小麦、りんご、デザート |
| 25 | 木 | ごはん はくさいのスープ みそだれにくだんご チーズおから | ベーコン、とりにく、ひよこまめ とりにく、ぶたにく、みそ、だいず とりにく、おから、チーズ(乳)、ぎゅう にゅう | こめ パンこ(小麦)、でんぶん、さとう、ごま、あぶら さとう、あぶら | はくさい、たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく たまねぎ、しょうが にんじん、たまねぎ、ねぎ | ごま、りんご、小麦 |
| 26 | 金 | しよくパン とうがんのクリームに にんじんのツナサラダ | だっしふんにゅう とりにく、ベーコン、ひよこまめ、しろはなまめ、しろいんげんまめ、とう にゅう | こむぎこ、さとう、あぶら 乳なしマーガリン、こむぎこ、あぶら ドレッシング(ライム、レモン、ゆず) | とうがん、こまつな、たまねぎ、にんじん にんじん、きゅうり、だいこん、コーン | |
| 29 | 月 | むぎごはん アーサのみそしる とりのしおこうじやき あげどうふのごまあえ | とうふ、アーサ、みそ とりにく あつあげ、ツナ | こめ、むぎ さとう、ドレッシング(小麦、ごま)、ごま、アー モンド | えのき、だいこん、ながねぎ きゅうり、もやし | |
| 30 | 火 | ぶたどん(むぎごはん) ぶたどん(ご) きりぼしだいこんサラダ オレンジ | ぶたにく かまぼこ | こめ、むぎ さとう、あぶら、でんぶん アーモンド、卵なしマヨネーズ、ドレッシング (小麦、りんご、レモン、ゆず)、さとう | たまねぎ、にんじん、こんにゃく、グリーンピース、にんにく きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん オレンジ | |
| 31 | 水 | にくやさしいラーメン(めん) にくやさしいラーメン(スープ) にくやさしいラーメン(ご) ゆかりあえ アーモンドミニフィッシュ | ぶたにく、なると ちくわ かたくちいわし | こむぎこ、あぶら ごまあぶら さとう、あぶら、でんぶん さとう、ごまあぶら さとう、ごま、アーモンド、でんぶん | にんにく にんにく、にんじん、キャベツ、コーン、ながねぎ、きくらげ、しょうが はくさい、だいこん、にんじん、しそ | 小麦、かき(オイスターソース) |