

令和7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8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)8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	タコ、イカ、たらこ、ホキ、ナッツ類、ごま、キウイ、もも、りんご
※ 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。	※ 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。	※ 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8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。	
※ 給食で使用するもずくやアサ、チリメンなどにエビ・カニが混ざる可能性があります。	

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	水	 むぎごはん マーボー大根 おからサラダ りんご	豚肉、鶏レバー、大豆、とうふ、みそ おから、ひじき	こめ、麦 油、ごま油、でん粉 卵なしマヨネーズ、ドレッシング	しいたけ、大根、たまねぎ、人参、長ねぎ、にんにく、しょうが きゅうり、コーン りんご	小麦
2	木	 むぎごはん ゆしとうふ汁 ヌンケウグァー 梅あんたんすー 豆乳プリン	とうふ 鶏肉 大豆、みそ、かつお節 豆乳	こめ、麦 油、さとう 油、さとう 砂糖	長ねぎ、しょうが きくらげ、こんにゃく、大根、人参、こまつな うめ、しそ	
3	金	 しそごはん さつま汁 わかめのおえ物 いわしハンバーグ	鶏肉、油揚げ、みそ わかめ 大豆、たら、いわし、みそ	こめ、麦、砂糖 さつまいも さとう、ごま、ごま油 でん粉、砂糖、じゃが芋、油	しそ 冬瓜、人参、こまつな キャベツ、パパイア、赤ピーマン、カリフラワー 玉ねぎ、人参、ねぎ、しょうが、にんにく	魚醤
6	月	 秋の香りごはん ウサチ イカフライ おつきみだんご	鶏肉、油揚げ わかめ イカ	こめ、カルシウム米、油 さとう パン粉(小麦)、小麦粉、でん粉、油 上新粉、砂糖、でん粉	人参、えのきたけ、しめじ、えだ豆 キャベツ、きゅうり、パパイア	
7	火	 全粒粉パン パンプキンスープ チリコンカン スライスチーズ	脱脂粉乳(乳) 鶏肉、白いんげん豆、豆乳 豚肉、大豆、ひよこ豆、えんどう豆、いんげん豆 チーズ(乳)	小麦粉、全粒粉、砂糖、油 じゃが芋、米粉、乳なしマーガリン 油	かぼちゃ、玉ねぎ、ブロッコリー 玉ねぎ、人参、にんにく、トマト、パセリ	
8	水	 むぎごはん ビーフンスープ ホイコーロー なし	とうふ、油揚げ 牛肉、みそ	こめ、麦 ビーフン、ごま油 油、さとう、でん粉	えのきたけ、人参、ほうれん草 キャベツ、たまねぎ、人参、なす、ピーマン、にんにく なし	小麦、カキ、ホタテ、魚醤
9	木	 ジョアブレン 青菜ごはん チムシンジ 梅あえ もずく入り卵焼き 代替豆腐ハンバーグ	脱脂粉乳(乳) かつお節 豚肉、鶏レバー、みそ ちくわ(たら) 卵、もずく 鶏肉、とうふ、大豆	砂糖 こめ、麦、砂糖 じゃが芋 さとう、ごま、ごま油 砂糖、でん粉、油 油、砂糖、でん粉	あおな 人参、ほうれん草、しいたけ、にんにく 大根、キャベツ、人参、ブロッコリー、うめ、しそ 玉ねぎ	
10	金	 きびごはん とん汁 きゅうりのいそ香あえ まぐろの塩こうじ焼き ブルーベリータルト	豚肉、みそ 鶏肉、のり、かつお節 まぐろ 豆乳、大豆	こめ、もちきび さとう 砂糖、米粉、油、でん粉	こんにゃく、ごぼう、冬瓜、人参、こまつな、しょうが きゅうり、キャベツ、人参 ブルーベリー	
20	月	 げんまいごはん チキンカレー フルーツ豆乳ヨーグルト	鶏肉、鶏レバー、白いんげん豆 豆乳	こめ、玄米 じゃが芋、油、米粉、乳なしマーガリン 砂糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、カリフラワー、にんにく、しょうが みかん、黄桃、パイナップル	
21	火	 沖縄そば(めん) 沖縄そば(汁・具) ゴマあえ オートミールクッキー	豚肉 ちくわ(たら) 豆乳	小麦粉、油 ごまドレッシング(ごま)、卵なしマヨネーズ 小麦粉、オートミール、さとう、乳なしマーガリン	キャベツ、たまねぎ、人参、からし菜、ねぎ、しょうが きゅうり、人参、パパイア、いんげん	
22	水	 むぎごはん 豚やさい丼 マカロニサラダ かき	豚肉	こめ、麦 油、さとう、でん粉 マカロニ(小麦)、卵なしマヨネーズ、ドレッシング、さとう	こんにゃく、しめじ、れんこん、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく 人参、ブロッコリー、コーン かき	
23	木	 黒米ごはん なかみ汁 ふーイリチー うむくじ天ぷら	豚中味、豚肉 たまご、麩(小麦)、とうふ	こめ、黒米 油 紅芋、もち粉、砂糖、油	しいたけ、こんにゃく、ねぎ、しょうが キャベツ、もやし、人参、からし菜	
24	金	 中華風炊き込みごはん 白菜キムチあえ いわしのみそ煮 スイートポテト	鶏肉 ハム いわし、みそ	こめ、カルシウム米、油、くり、ごま油 さとう 砂糖、でん粉 さつま芋、砂糖、油	人参、えのきたけ、ごぼう、えだ豆 キャベツ、きゅうり、人参、白菜キムチ しょうが	
27	月	 むぎごはん 八宝菜 春雨サラダ シュウマイ	鶏肉、厚揚げ かまぼこ(たら・ホキ) 鶏肉、豚肉、大豆	こめ、麦 油、さとう、でん粉 春雨、さとう、ごま油、ごま でん粉、砂糖、油、小麦粉	きくらげ、くわい、白菜、たまねぎ、人参、絹さや にんにく、しょうが きゅうり、コーン 玉ねぎ、しょうが、にんにく	ホタテ
28	火	 ココアあげパン ポトフ トロピカルサラダ ぶどうゼリー	きな粉 鶏肉、ウインナー ハム	コッペパン(小麦、乳)、油、ココア、さとう じゃが芋 ドレッシング、砂糖	しめじ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー パイナップル、パパイア、きゅうり、えだ豆、シークワーサー 砂糖	
29	水	 むぎごはん 呉汁 豚しゃぶサラダ さばの塩焼き	きびごはん 鶏肉、とうふ、青大豆(大豆)、豆乳、みそ 豚肉 さば	こめ、もちきび さとう、ごま油	大根、人参、ほうれん草 キャベツ、きゅうり、人参、コーン、しょうが、にんにく	
30	木	 わかめごはん クーリジシ チキナーチャンプルー オレンジ	わかめ たまご、豚肉 豚肉、厚揚げ、かまぼこ(たら)	こめ、麦、砂糖 油	こんにゃく、しいたけ、冬瓜、しょうが からし菜、キャベツ、もやし、人参 オレンジ	
31	金	 チキンライス ピーズサラダ ハロウィンハンバーグ パンプキンデザート	鶏肉 ツナ(まぐろ)、ひよこ豆、えんどう豆、いんげん豆 鶏肉、大豆、豚肉 豆乳	こめ、カルシウム米、乳なしマーガリン、油 ドレッシング、卵なしマヨネーズ、さとう 油、砂糖、でん粉 砂糖、でん粉	玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、トマト キャベツ、グリーンアスパラ、コーン 玉ねぎ、かぼちゃ、トマト、にんにく、しょうが かぼちゃ	