詳細献立表(アレルギー)

首里学校給食センター 917-3458

※「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品目及び申請のあった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

たまご、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに、くるみ

その他

魚介類、ナッツ類、キウイフルーツ、バナナ、やまいも なす、ほうれん草、しそ、きのこ類、パイン、メロン、グレープフルーツ、マンゴー

- ※ 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います。 ※ 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。
- ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。 ※ 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。

日	曜日	こんだて		(あか) おもに体をつくる	(きいろ) おもにエネルギーの	(みどり) おもに体の調子を	調味料由来
	-p. 14			もとになる食品	もとになる食品	整えるもとになる食品	M TH WA
8	火	しそごはん _{生労} みそにくじゃが		ぶた肉、みそ	米、麦、さとう じゃがいも、油、さとう	しそ たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん	
		牛乳	ほうれんそうのごまあえ	ツナ(まぐろ)	ごま、さとう、ごま油	ほうれんそう、にんじん、もやし	
ŀ			オレンジ	77 (4.5)	こま、ごこれこま畑	オレンジ	
-			コッペパン	脱脂粉乳(乳)	小麦粉、油、さとう	4027	
9	水		ジュリエンヌスープ	ベーコン	じゃがいも、油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく	
'	.1.	牛乳				パセリ	
ł			チリコンカン	ぶた肉、とりレバー、大豆、白いんげん豆	さとう、油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、にんにく	マッシュルーム
ł				ひよこ豆、えんどう豆、赤いんげん豆			
ŀ			ウィンナー	ぎゅう肉、ぶた肉	小麦粉、油、さとう		
			ミルメークココア		さとう、ココア		
0	木		クファジューシー	ぶた肉、あぶらあげ、かまぼこ、こんぶ	米、油	にんじん、ごぼう、ねぎ	
	۸,		パパイヤのあえもの	とり肉	さとう	パパイヤ、きゅうり、にんじん、シークヮーサー	
ł		牛乳	かぼちゃ天ぷら		小麦粉、でん粉、油	かぼちゃ	
			おいわいいちごゼリー	豆乳	さとう	いちご	
	金		むぎごはん	W2 > 7.7	米、麦	#°, \ ¬ / #\ 1.010 #°	
		牛乳	だいこんのみそしる ひじきいため	とうふ、みそ ぶた肉、かまぼこ、ひじき、大豆	油、さとう	だいこん、ながねぎ にんじん、にら、こんにゃく	
ŀ			いわしのしょうがに	いわし	さとう	しょうが	
_	_		むぎごはん	v 170	米、麦	O4 /4'	
4	月	年乳	だいこんのにつけ	ぶた肉、あつあげ、こんぶ、かまぼこ	油、さとう	だいこん、にんじん、こんにゃく、いんげん	
			ジャコあえ	チリメン、わかめ	さとう、ごま油	こまつな、はくさい、きゅうり、にんじん	
		1	むぎごはん		米、麦		
15	火	年乳	ポークカレー	ぶた肉、ぶたレバー、大豆、ひよこまめ	じゃがいも、油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、りんご	マッシュルーム
				白いんげん豆			
ł			きゅうりのあまずあえ		さとう	だいこん、はくさい、きゅうり、にんじん	
ł			おいわいいちごゼリー(小1のみ)	豆乳	さとう	いちご	
16	水		こくとうパン	脱脂粉乳(乳)	小麦粉、油、さとう、こくとう		
O	小	牛乳	ミネストローネ	とり肉	油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、にんにく	
			ジャーマンポテト	ベーコン、ウインナー	じゃがいも、油、乳なしマーガリン	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	
7	木		むぎごはん		米、麦		
' '	۸,		シカムドゥチ	ぶた肉、かまぼこ		とうがん、こんにゃく、しいたけ、しょうが	
		牛乳	クーブイリチー	ぶた肉、こんぶ、かまぼこ	油、さとう	きりぼしだいこん、にんじん	
			べにいもごまだんご		べにいも、もち粉、ごま、さとう、油		
18	金		むぎごはん はるさめスープ	とり肉	米、麦はるさめ	にんじん、こまつな、コーン、にんにく	
ł		牛乳	ぶた肉のごまみそいため	ぶた肉、かまぼこ、みそ	ごま、油、ごま油、でん粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ	
ł		للثنا	SVENO CAP (VVEN)	WINCIA WAREL OF C	こよ、油、こよ油、てん物	きくらげ、にんにく	
ł			しゅうまい	とり肉、ぶた肉、みそ	パン粉(小麦)、でん粉、さとう、小麦粉	たまねぎ、しょうが	
			むぎごはん		米、麦		
21	月	4 乳	マーボーどうふ	ぶた肉、とりレバー、とうふ、大豆	油、さとう、でん粉、ごま油	だいこん、たまねぎ、にんじん、きくらげ、にんにく	
ł		للثنا				しょうが	
				1 O F			
22			バンサンスー	とり肉	マロニー、ごま、さとう、ごま油	きゅうり、もやし、にんじん、コーン	
221	ル		えだまめごはん	とり肉、あぶらあげ、かまぼこ	米、油	にんじん、えだまめ、しいたけ、ねぎ	
22	火	年 乳		112		1	
22	火	年乳	えだまめごはん ごぼうサラダ くるまふのナゲット	とり肉、あぶらあげ、かまぼこ	米、油 卵なしマヨネーズ、さとう、ごま 油	にんじん、えだまめ、しいたけ、ねぎ	
		华乳	えだまめごはん ごぼうサラダ くるまふのナゲット むぎごはん	とり肉、あぶらあげ、かまぽこ ツナ(まぐろ) とり肉、麩(小麦)	米、油 卵なしマヨネーズ、さとう、ごま	にんじん、えだまめ、しいたけ、ねぎ ごぼう、きゅうり、にんじん にんにく	
	水水		えだまめごはん ごぼうサラダ くるまふのナゲット むぎごはん とうがんのみそしる	とり肉、あぶらあげ、かまぽこ ツナ(まぐろ) とり肉、麩(小麦) とうふ、わかめ、みそ	米、油 卵なしマヨネーズ、さとう、ごま 油 米、麦	にんじん、えだまめ、しいたけ、ねぎ ごぼう、きゅうり、にんじん にんにく とうがん、えのきたけ、ながねぎ	
		牛乳 牛乳	えだまめごはん ごぼうサラダ くるまふのナゲット むぎごはん とうがんのみそしる こまつなのツナあえ	とり肉、あぶらあげ、かまぽこ ツナ(まぐろ) とり肉、麩(小麦) とうぶ、わかめ、みそ ツナ(まぐろ)	米、油 卵なしマヨネーズ、さとう、ごま 油	にんじん、えだまめ、しいたけ、ねぎ ごぼう、きゅうり、にんじん にんにく	
			えだまめごはん ごぼうサラダ くるまふのナゲット むぎごはん とうがんのみそしる こまつなのツナあえ さばのしおやき	とり肉、あぶらあげ、かまぽこ ツナ(まぐろ) とり肉、麩(小麦) とうふ、わかめ、みそ ツナ(まぐろ) さば	米、油卵なしマヨネーズ、さとう、ごま油米、麦さとう、ごま油	にんじん、えだまめ、しいたけ、ねぎ ごぼう、きゅうり、にんじん にんにく とうがん、えのきたけ、ながねぎ	
23	水		えだまめごはん ごぼうサラダ くるまふのナゲット むぎごはん とうがんのみそしる こまつなのツナあえ さばのしおやき ふりかけ	とり肉、あぶらあげ、かまぽこ ツナ(まぐろ) とり肉、麩(小麦) とうふ、わかめ、みそ ツナ(まぐろ) さば かつおぶし、のり	米、油卵なしマヨネーズ、さとう、ごま油米、麦さとう、ごま油さとう、でん粉	にんじん、えだまめ、しいたけ、ねぎ ごぼう、きゅうり、にんじん にんにく とうがん、えのきたけ、ながねぎ こまつな、だいこん、にんじん	小妻
23		4乳	えだまめごはん ごぼうサラダ くるまふのナゲット むぎごはん とうがんのみそしる こまつなのツナあえ さばのしおやき ふりかけ ミートソーススパゲティ	とり肉、あぶらあげ、かまぽこ ツナ(まぐろ) とり肉、麩(小麦) とうふ、わかめ、みそ ツナ(まぐろ) さば かつおぶし、のり ぶた肉、とりレバー、大豆	 米、油 卵なしマヨネーズ、さとう、ごま 油 米、麦 さとう、ごま油 さとう、でん粉 スパゲッティ(小麦)、油 	にんじん、えだまめ、しいたけ、ねぎ ごぼう、きゅうり、にんじん にんにく とうがん、えのきたけ、ながねぎ こまつな、だいこん、にんじん たまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ、トマト、にんにく	小麦
23	水		えだまめごはん ごぼうサラダ くるまふのナゲット むぎごはん とうがんのみそしる こまつなのツナあえ さばのしおやき ふりかけ ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ	とり肉、あぶらあげ、かまぽこ ツナ(まぐろ) とり肉、麩(小麦) とうふ、わかめ、みそ ツナ(まぐろ) さば かつおぶし、のり ぶた肉、とりレバー、大豆 ツナ(まぐろ)	米、油 卵なしマヨネーズ、さとう、ごま 油 米、麦 さとう、ごま油 さとう、でん粉 スパゲッティ(小麦)、油 ドレッシング(しいたけ)	にんじん、えだまめ、しいたけ、ねぎ ごぼう、きゅうり、にんじん にんにく とうがん、えのきたけ、ながねぎ こまつな、だいこん、にんじん たまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ、トマト、にんにく ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、コーン	小麦
23	水木	4乳	えだまめごはん ごぼうサラダ くるまふのナゲット むぎごはん とうがんのみそしる こまつなのツナあえ さばのしおやき ふりかけ ミートソーススパゲティ	とり肉、あぶらあげ、かまぽこ ツナ(まぐろ) とり肉、麩(小麦) とうふ、わかめ、みそ ツナ(まぐろ) さば かつおぶし、のり ぶた肉、とりレバー、大豆	 米、油 卵なしマヨネーズ、さとう、ごま 油 米、麦 さとう、ごま油 さとう、でん粉 スパゲッティ(小麦)、油 	にんじん、えだまめ、しいたけ、ねぎ ごぼう、きゅうり、にんじん にんにく とうがん、えのきたけ、ながねぎ こまつな、だいこん、にんじん たまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ、トマト、にんにく	小麦
23	水	4乳	えだまめごはん ごぼうサラダ くるまふのナゲット むぎごはん とうがんのみそしる こまつなのツナあえ さばのしおやき ふりかけ ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ こめこグラタン	とり肉、あぶらあげ、かまぽこ ツナ(まぐろ) とり肉、麩(小麦) とうふ、わかめ、みそ ツナ(まぐろ) さば かつおぶし、のり ぶた肉、とりレバー、大豆 ツナ(まぐろ)	米、油 卵なしマヨネーズ、さとう、ごま 油 米、麦 さとう、ごま油 さとう、ごま油 さとう、でん粉 スパゲッティ(小麦)、油 ドレッシング(しいたけ) 油、じゃがいも、米粉、さとう	にんじん、えだまめ、しいたけ、ねぎ ごぼう、きゅうり、にんじん にんにく とうがん、えのきたけ、ながねぎ こまつな、だいこん、にんじん たまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ、トマト、にんにく ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、コーン	小麦
23	水木	4乳	えだまめごはん ごぼうサラダ くるまふのナゲット むぎごはん とうがんのみそしる こまっなのツナあえ さばのしおやき ふりかけ ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ こめこグラタン	とり肉、あぶらあげ、かまぽこ ツナ(まぐろ) とり肉、麩(小麦) とうふ、わかめ、みそ ツナ(まぐろ) さば かつおぶし、のり ぶた肉、とりレバー、大豆 ツナ(まぐろ) おから、豆乳、大豆	米、油 卵なしマヨネーズ、さとう、ごま 油 米、麦 さとう、ごま油 さとう、ごま油 さとう、でん粉 スパゲッティ(小麦)、油 ドレッシング(しいたけ) 油、じゃがいも、米粉、さとう	にんじん、えだまめ、しいたけ、ねぎ ごぼう、きゅうり、にんじん にんにく とうがん、えのきたけ、ながねぎ こまつな、だいこん、にんじん たまねぎ、にんじん、ビーマン、セロリ、トマト、にんにく ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、コーン コーン、たまねぎ	小麦
23	水木	牛乳	えだまめごはん ごぼうサラダ くるまふのナゲット むぎごはん とうがんのみそしる こまっなのツナあえ さばのしおやき ふりかけ ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ こめこグラタン むぎごはん アーサのすましじる	とり肉、あぶらあげ、かまぼこ ツナ(まぐろ) とり肉、麩 (小麦) とりふ、わかめ、みそ ツナ(まぐろ) さば かつおぶし、のり ぶた肉、とりレバー、大豆 ツナ(まぐろ) おから、豆乳、大豆 とり肉、アーサ ボーク、とうふ マイワシ※原料事情にもよりますが、「いわし」は	 米、油 卵なしマヨネーズ、さとう、ごま 油 米、麦 さとう、ごま油 さとう、でん粉 スパゲッティ(小麦)、油 ドレッシング(しいたけ) 油、じゃがいも、米粉、さとう 米、麦 油 	にんじん、えだまめ、しいたけ、ねぎ ごぼう、きゅうり、にんじん にんにく とうがん、えのきたけ、ながねぎ こまつな、だいこん、にんじん たまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ、トマト、にんにく ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、コーン コーン、たまねぎ	小麦
23	水木	牛乳	えだまめごはん ごぼうサラダ くるまふのナゲット むぎごはん とうがんのみそしる こまつなのツナあえ さばのしおやき ふりかけ ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ こめこグラタン むぎごはん アーサのすましじる タマナーチャンブルー いわしカリカリフライ	とり肉、あぶらあげ、かまぽこ ツナ(まぐろ) とり肉、麩(小麦) とうふ、わかめ、みそ ツナ(まぐろ) さば かつおぶし、のり ぶた肉、とりレバー、大豆 ツナ(まぐろ) おから、豆乳、大豆	米、油 卵なしマヨネーズ、さとう、ごま 油 米、麦 さとう、ごま油 さとう、でん粉 スパゲッティ(小麦)、油 ドレッシング(しいたけ) 油、じゃがいも、米粉、さとう 米、麦 油 さとう、じゃがいも、でん粉、玄米粉、米粉、油	にんじん、えだまめ、しいたけ、ねぎ ごぼう、きゅうり、にんじん にんにく とうがん、えのきたけ、ながねぎ こまつな、だいこん、にんじん たまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ、トマト、にんにく ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、コーン コーン、たまねぎ とうがん、えのきたけ キャベツ、たまねぎ、にんじん	小麦
23	水木金	牛乳	えだまめごはん ごぼうサラダ くるまふのナゲット むぎごはん とうがんのみそしる こまつなのツナあえ さばのしおやき ふりかけ ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ こめこグラタン むぎごはん アーサのすましじる タマナーチャンブルー いわしカリカリフライ	とり肉、あぶらあげ、かまぼこ ツナ(まぐろ) とり肉、麩(小麦) とりふ、わかめ、みそ ツナ(まぐろ) さば かつおぶし、のり ぶた肉、とりレバー、大豆 ツナ(まぐろ) おから、豆乳、大豆 とり肉、アーサ ボーク、とうふ マイワシ※原料事情にもよりますが、「いわし」は 卵を持っている可能性があります。	 米、油 卵なしマヨネーズ、さとう、ごま 油 米、麦 さとう、ごま油 さとう、でん粉 スパゲッティ(小麦)、油 ドレッシング(しいたけ) 油、じゃがいも、米粉、さとう 米、麦 油 	にんじん、えだまめ、しいたけ、ねぎ ごぼう、きゅうり、にんじん にんにく とうがん、えのきたけ、ながねぎ こまつな、だいこん、にんじん たまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ、トマト、にんにく ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、コーン コーン、たまねぎ とうがん、えのきたけ キャベツ、たまねぎ、にんじん	小麦
23 24 25	水木	4乳 4乳	えだまめごはん ごぼうサラダ くるまふのナゲット むぎごはん とうがんのみそしる こまつなのツナあえ さばのしおやき ふりかけ ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ こめこグラタン むぎごはん アーサのすましじる タマナーチャンブルー いわしカリカリフライ むぎごはん はくさいスープ	とり肉、あぶらあげ、かまぼこ ツナ(まぐろ) とり肉、麩(小麦) とうふ、わかめ、みそ ツナ(まぐろ) さば かつおぶし、のり ぶた肉、とりレバー、大豆 ツナ(まぐろ) おから、豆乳、大豆 とり肉、アーサ ポーク、とうふ マイワシ※原料事情にもよりますが、「いわし」は 卵を持っている可能性があります。	米、油 卵なしマヨネーズ、さとう、ごま 油 米、麦 さとう、ごま油 さとう、でん粉 スパゲッティ(小麦)、油 ドレッシング(しいたけ) 油、じゃがいも、米粉、さとう 米、麦 油 さとう、じゃがいも、でん粉、玄米粉、米粉、油 米、麦	にんじん、えだまめ、しいたけ、ねぎ ごぼう、きゅうり、にんじん にんにく とうがん、えのきたけ、ながねぎ こまつな、だいこん、にんじん たまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ、トマト、にんにく ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、コーン コーン、たまねぎ とうがん、えのきたけ キャベツ、たまねぎ、にんじん しょうが	小麦
23 24 25	水木金	牛乳	えだまめごはん ごぼうサラダ くるまふのナゲット むぎごはん とうがんのみそしる こまつなのツナあえ さばのしおやき ふりかけ ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ こめこグラタン むぎごはん アーサのすましじる タマナーチャンブルー いわしカリカリフライ	とり肉、あぶらあげ、かまぼこ ツナ(まぐろ) とり肉、麩(小麦) とりふ、わかめ、みそ ツナ(まぐろ) さば かつおぶし、のり ぶた肉、とりレバー、大豆 ツナ(まぐろ) おから、豆乳、大豆 とり肉、アーサ ボーク、とうふ マイワシ※原料事情にもよりますが、「いわし」は 卵を持っている可能性があります。	米、油 卵なしマヨネーズ、さとう、ごま 油 米、麦 さとう、ごま油 さとう、でん粉 スパゲッティ(小麦)、油 ドレッシング(しいたけ) 油、じゃがいも、米粉、さとう 米、麦 油 さとう、じゃがいも、でん粉、玄米粉、米粉、油	にんじん、えだまめ、しいたけ、ねぎ ごぼう、きゅうり、にんじん にんにく とうがん、えのきたけ、ながねぎ こまつな、だいこん、にんじん たまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ、トマト、にんにく ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、コーン コーン、たまねぎ とうがん、えのきたけ キャベツ、たまねぎ、にんじん しょうが はくさい、にんじん、しめじ たまねぎ、にんじん、しめじ	小麦
23 24 25	水木金	4乳 4乳	えだまめごはん ごぼうサラダ くるまふのナゲット むぎごはん とうがんのみそしる こまつなのツナあえ さばのしおやき ぶりかけ ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ こめこグラタン むぎごはん アーサのすましじる タマナーチャンブルー いわしカリカリフライ むぎごはん はくさいスープ にくみそそぼろ	とり肉、あぶらあげ、かまぼこ ツナ(まぐろ) とり肉、麩(小麦) とうふ、わかめ、みそ ツナ(まぐろ) さば かつおぶし、のり ぶた肉、とりレバー、大豆 ツナ(まぐろ) おから、豆乳、大豆 とり肉、アーサ ポーク、とうふ マイワシ※原料事情にもよりますが、「いわし」は 卵を持っている可能性があります。	米、油 卵なしマヨネーズ、さとう、ごま 油 米、麦 さとう、ごま油 さとう、ごま油 さとう、でん粉 スパゲッティ(小麦)、油 ドレッシング(しいたけ) 油、じゃがいも、米粉、さとう 米、麦 油 さとう、じゃがいも、でん粉、玄米粉、米粉、油 米、麦	にんじん、えだまめ、しいたけ、ねぎ ごぼう、きゅうり、にんじん にんにく とうがん、えのきたけ、ながねぎ こまつな、だいこん、にんじん たまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ、トマト、にんにく ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、コーン コーン、たまねぎ とうがん、えのきたけ キャベツ、たまねぎ、にんじん しょうが	小麦
23 24 25	水木金月	4乳 4乳	えだまめごはん ごぼうサラダ くるまふのナゲット むぎごはん とうがんのみそしる こまっなのツナあえ さばのしおやき ふりかけ ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ こめこグラタン むぎごはん アーサのすましじる タマナーチャンブルー いわしカリカリフライ むぎごはん はくさいスープ にくみそそぼろ	とり肉、あぶらあげ、かまぼこ ツナ(まぐろ) とり肉、麩(小麦) とうふ、わかめ、みそ ツナ(まぐろ) さば かつおぶし、のり ぶた肉、とりレバー、大豆 ツナ(まぐろ) おから、豆乳、大豆 とり肉、アーサ ポーク、とうぶ マイワシ※原料事情にもよりますが、「いわし」は 卵を持っている可能性があります。 とりにく ぶた肉、とりレバー、大豆、みそ	米、油 卵なしマヨネーズ、さとう、ごま 油 米、麦 さとう、ごま油 さとう、ごま油 さとう、でん粉 スパゲッティ(小麦)、油 ドレッシング(しいたけ) 油、じゃがいも、米粉、さとう 米、麦 油 さとう、じゃがいも、でん粉、玄米粉、米粉、油 米、麦 油、さとう、ごま油、でん粉	にんじん、えだまめ、しいたけ、ねぎ ごぼう、きゅうり、にんじん にんにく とうがん、えのきたけ、ながねぎ こまつな、だいこん、にんじん たまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ、トマト、にんにく ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、コーン コーン、たまねぎ とうがん、えのきたけ キャベツ、たまねぎ、にんじん しょうが はくさい、にんじん、しめじ たまねぎ、にんじん、しめじ	小麦
23 24 25	水木金	4乳 4乳	えだまめごはん ごぼうサラダ くるまふのナゲット むぎごはん とうがんのみそしる こまっなのツナあえ さばのしおやき ふりかけ ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ こめこグラタン むぎごはん アーサのすましじる タマナーチャンブルー いわしカリカリフライ むくさいスープ にくみそそぼろ ちゅうかポテト	とり肉、あぶらあげ、かまぽこ ツナ(まぐろ) とり肉、麩(小麦) とうふ、わかめ、みそ ツナ(まぐろ) さば かつおぶし、のり ぶた肉、とりレバー、大豆 ツナ(まぐろ) おから、豆乳、大豆 とり肉、アーサ ポーク、とうふ マイワシ※原料事情にもよりますが、「いわし」は 卵を持っている可能性があります。 とりにく ぶた肉、とりレバー、大豆、みそ 脱脂粉乳(乳)	米、油 卵なしマヨネーズ、さとう、ごま 油 米、麦 さとう、ごま油 さとう、ごま油 さとう、でん粉 スパゲッティ(小麦)、油 ドレッシング(しいたけ) 油、じゃがいも、米粉、さとう 米、麦 油 さとう、じゃがいも、でん粉、玄米粉、米粉、油 米、麦 油、さとう、ごま油、でん粉 さつまいも、油、さとう、こくとう 小麦粉、油、さとう、こくとう	にんじん、えだまめ、しいたけ、ねぎ ごぼう、きゅうり、にんじん にんにく とうがん、えのきたけ、ながねぎ こまつな、だいこん、にんじん たまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ、トマト、にんにく ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、コーン コーン、たまねぎ とうがん、えのきたけ キャベツ、たまねぎ、にんじん しょうが はくさい、にんじん、しめじ たまねぎ、にんじん、しめじ たまねぎ、にんじん、しけつこ、ピーマン、えだまめ にんにく、しょうが	小麦
22 23 24 25 28	水木金月	4乳 4乳	えだまめごはん ごぼうサラダ くるまふのナゲット むぎごはん とうがんのみそしる こまっなのツナあえ さばのしおやき ふりかけ ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ こめこグラタン むぎごはん アーサのすましじる タマナーチャンブルー いわしカリカリフライ むぎごはん はくさいスープ にくみそそぼろ	とり肉、あぶらあげ、かまぼこ ツナ(まぐろ) とり肉、麩(小麦) とうふ、わかめ、みそ ツナ(まぐろ) さば かつおぶし、のり ぶた肉、とりレバー、大豆 ツナ(まぐろ) おから、豆乳、大豆 とり肉、アーサ ポーク、とうぶ マイワシ※原料事情にもよりますが、「いわし」は 卵を持っている可能性があります。 とりにく ぶた肉、とりレバー、大豆、みそ	米、油 卵なしマヨネーズ、さとう、ごま 油 米、麦 さとう、ごま油 さとう、ごま油 さとう、でん粉 スパゲッティ(小麦)、油 ドレッシング(しいたけ) 油、じゃがいも、米粉、さとう 米、麦 油 さとう、じゃがいも、でん粉、玄米粉、米粉、油 米、麦 油、さとう、ごま油、でん粉	にんじん、えだまめ、しいたけ、ねぎ ごぼう、きゅうり、にんじん にんにく とうがん、えのきたけ、ながねぎ こまつな、だいこん、にんじん たまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ、トマト、にんにく ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、コーン コーン、たまねぎ とうがん、えのきたけ キャベツ、たまねぎ、にんじん しょうが はくさい、にんじん、しめじ たまねぎ、にんじん、しめじ	小麦