

学校給食の基準量 E=エネルギー 650 Kcal P=タンパク質 21.1~32.5 g F=脂質 14.4~21.7g

※「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	魚、大豆
※ 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。	★調味料の欄に記載される「小麦」は、調味料で主に、加工品のしょうゆ・ドレッシング・ソース・ルウ由来となります。
※ 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。	★高良給食センターで使用する「かまぼこ(ちくわ・なるとを含む)」や「ウインナー」、「ベーコン」には、卵は含まれていません。
※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。	★もずく、アーサ、のり、ししゃも、カタクテイワシなどの海産物には「エビ」「カニ」が混入している場合があります。
※ 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。

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
8	金	牛乳 きびごはん ハヤシライス かいそうサラダ お祝いいちごゼリー	ぎゅうにく	米,もちぎび あぶら,こむぎこ,乳なしマーガリン,さとう	たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム,トマト,にんにく だいこん,きゅうり,にんじん	小麦,大豆 小麦,大豆 大豆
11	月	牛乳 ごはん マーボー豆腐 とりにくときゅうりのあえ物 ぎょうざ	ぶたにく,大豆,豆腐,みそ とりにく ぶたにく	米 ごま油,でん粉 さとう,ごま油 こむぎこ,さとう,でん粉	たまねぎ,にんじん,にら,しいたけ,たけのこ,にんにく,しょうが きゅうり,にんじん,はくさい,きピーマン,しょうが キャベツ,たまねぎ,にら,しょうが	小麦,大豆 大豆 小麦,大豆
12	火	牛乳 コッペパン ウインナー・ソースがけ パンブキンスープ パイ	脱脂粉乳 ウインナー とりにく,白いんげん豆	こむぎこ,さとう,油 さとう,でん粉 こむぎこ,乳なしマーガリン	トマトピクルス かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,パセリ パイ	大豆 大豆
13	水	牛乳 わかめごはん 豚汁 おほか和え かぼちゃひき肉フライ	わかめ ぶたにく,みそ かつおぶし ぶたにく	米,さとう じゃがいも さとう こむぎこ,パン粉,あぶら,さとう,でん粉	だいこん,にんじん,しめじ はくさい,こまつな,にんじん かぼちゃ,たまねぎ	さば節 大豆 大豆
14	木	牛乳 やさしいきそば フルーツしらたま はながたハンバーグ	ぶたにく,青のり 豆腐,とりにく,おから	中華めん(こむぎこ),あぶら,さとう 白玉だんご(大豆) 油,さとう,でん粉	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ピーマン,にんにく パイナップル,黄桃(もも),みかん たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが	小麦,大豆 大豆
15	金	牛乳 きびごはん シカムドゥチ タマナーチャンプルー あぶらみそ	ぶたにく,かまぼこ ぶたにく,豆腐,かつおぶし ツナ,みそ	米,もちぎび あぶら さとう	どうがん,しいたけ,こんにやく,しょうが キャベツ,にんじん,たまねぎ,にら,にんにく しょうが	大豆 大豆
18	月	牛乳 きびごはん アーサと冬瓜のスープ おからイリチー シードレス	アーサ おから,ひじき,かまぼこ	米,もちぎび あぶら	どうがん,しょうが にんじん,もやし,にら,木くらげ グリーンシードレス(ぶどう)	大豆,さば節 大豆
19	火	牛乳 あおなごはん けんちん汁 しらすあえ まぐろの竜田揚げ	かつおぶし 豆腐 しらす,かつおぶし まぐろ	米,さとう ごま油 さとう でん粉,あぶら,さとう	広島菜,京菜,大根葉 だいこん,にんじん,ごぼう,しいたけ こまつな,はくさい,にんじん しょうが	大豆,さば節 大豆 大豆
20	水	牛乳 菜の花とベーコンのスパゲティ とりにくのハーブ焼き ビーンズサラダ りんごのタルト	ベーコン とりにく ひよこ豆,青えんどう豆,レッドキドニー,ベーコン(大豆),とりにく 豆乳	スパゲティ(小麦),オリーブオイル,乳なしマーガリン さとう さとう,米粉,油,でんぷん	たまねぎ,しめじ,エリンギ,きピーマン,赤ピーマン,なのはな,にんにく にんにく,バジル キャベツ,きゅうり,きピーマン りんご	大豆
21	木	牛乳 ごはん 高野豆腐のみそしる 五目きんぴら さけのしおこうじやき	高野豆腐,みそ ぶたにく,だいず さけ	米 里芋 あぶら,さとう,ごま油,でん粉	だいこん,こまつな,長ねぎ にんじん,れんこん,ごぼう,こんにやく,えだ豆	大豆
22	金	牛乳 たけのこごはん キャベツのゴマしおこんぶあえ 厚揚げの肉みそあんかけ	とりにく,かまぼこ 塩こんぶ あつあげ,ぶたにく,だいず,みそ	米,あぶら ごま,さとう ごま油,さとう,でん粉	ごぼう,しいたけ,にんじん,たけのこ,えだ豆,しょうが キャベツ,きゅうり,セロリー,きピーマン,にんじん 長ねぎ,しょうが	大豆 大豆 小麦,大豆
25	月	牛乳 きびごはん チキンカレー ブロッコリーサラダ お祝いいちごゼリー(1年生) あまなつみかん(2~6年生)	とりにく ベーコン(大豆) 豆乳	米,もちぎび じゃがいも,あぶら,こむぎこ,乳なしマーガリン さとう	たまねぎ,にんじん,ピーマン,かぼちゃ,にんにく,しょうが,プルーン ブロッコリー,カリフラワー,コーン,きゅうり いちご あまなつみかん	小麦,大豆 大豆
26	火	牛乳 あみパン コンソメスープ アスパラソテー ブルーベリージャム	脱脂粉乳 とりにく,レンズ豆 ぶたにく,ウインナー	こむぎこ,さとう,油 じゃがいも 乳なしマーガリン さとう	たまねぎ,にんじん,セロリー,コーン,にんにく アスパラ,たまねぎ,にんじん,コーン,にんにく ブルーベリー	大豆 大豆 大豆
28	木	牛乳 肉野菜そば(めん) 肉野菜そば(汁) 肉野菜そば(肉野菜炒め) ほき青のりフライ	豚肉,かまぼこ ほき,青のり	こむぎこ,あぶら さとう,ごま油 こむぎこ,パン粉,あぶら	しょうが しょうが,キャベツ,もやし,にんじん,にら,にんにく	大豆 大豆