

日 曜日	こんだて	卵	乳 乳製品	小麦	そば	落花生 ナッツ類	大豆		ごま	鶏肉 牛肉 豚肉	えび かに	いか たこ	魚	野菜	やまいも さといも	果物	キシリトール	調味料類	備考	
							大豆 大豆製品	豆乳												
13 月	ソフト麺			○	▲														▲麺工場では、【そば】も製造しています。	
	ミートソース			デミグラスソース				デミグラスソース		豚肉 デミグラスソース (鶏肉、豚肉)				トマト デミグラスソース (トマト)				赤ワイン ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース (赤ワイン) ハヤシフレーク 中濃ソース スープストック		
	ぎゅうにゅう		○																	
	イタリアンサラダ			ドレッシング				ドレッシング		ドレッシング (鶏肉、豚肉)						ドレッシング (りんご、ぶどう)			野菜をイタリアンドレッシングで和えます。	
	手作りレモンカップケーキ		ホットケーキミックス 牛乳	ホットケーキミックス				ホットケーキミックス		ホットケーキミックス (豚肉=豚脂)						レモン			大豆油	ホットケーキミックスに、牛乳、砂糖、油、レモン汁を混ぜて焼きます。
14 火	ごてんばコシヒカリごはん																			
	ぎゅうにゅう		○																	
	鶏そぼろ入り厚焼き玉子		○	○				○		鶏肉			かつおだし							▲さつまいも揚げの魚肉には、えび、かにを食べている魚を使用しています。
	春野菜のうま煮									鶏肉	▲さつまいも揚げ (えび、かに)		さつまいも揚げ (たら、いとより、えそ)					大豆油 しょうゆ		
	大根のみそ汁							豆腐 油揚げ											みそ だし汁	
15 水	緑茶粉入り角型食パン		○	○																緑茶粉が練り込まれたパンです。
	あん&マーガリン		○					○												
	ぎゅうにゅう		○																	
	米粉のチキンカツ							○		鶏肉									大豆油	鶏のさきみに、ポテトフレークと米粉の衣を付けて揚げたものです。
	フレンチサラダ	ドレッシング						ドレッシング						きゅうり		ドレッシング (レモン)			野菜をフレンチドレッシングで和えます。	
コーンチャウダー		ポターージュエース コーン 牛乳 生クリーム	ポターージュエース コーン						鶏肉 ポターージュエースコーン (鶏肉、豚肉)									大豆油 スープストック 白ワイン ベシヤメルソース		
16 木	ごてんばコシヒカリごはん																			
	ぎゅうにゅう		○																	
	あじの南蛮漬け												あじ						大豆油 しょうゆ	片栗粉を付けて揚げたあじに、にんにく、しょうが、砂糖、しょうゆ、酢、唐辛子、ねぎが入った南蛮ダレをかけます。
	茎わかめのきんぴら									鶏肉	▲さつまいも揚げ (えび、かに)		さつまいも揚げ (たら、いとより、えそ)					大豆油 だし汁 しょうゆ	▲さつまいも揚げの魚肉には、えび、かにを食べている魚を使用しています。	
けんちん汁							豆腐	ごま油						さといも				だし汁 しょうゆ		
17 金	ごてんばコシヒカリごはん																			
	ポークカレー		脱脂粉乳					チャツネ		豚肉						りんご チャツネ (レモン、レーズン、りんご)			大豆油 赤ワイン コンソメ ケチャップ 中濃ソース エブリイカレールウ ハイグレードカレールウ しょうゆ	
	ぎゅうにゅう		○																	
	まめまめサラダ	ドレッシング		ドレッシング				大豆 枝豆 ドレッシング	ドレッシング							ドレッシング (みかん)			野菜と大豆、枝豆をごまドレッシングで和えます。	
ニューサマーオレンジ															ニューサマーオレンジ					
20 月	ごてんばコシヒカリごはん																			
	ビビンバの具 (肉炒め)			白菜キムチ				白菜キムチ		豚肉			白菜キムチ (さば、かつお節エキス)			白菜キムチ (りんご)			大豆油 しょうゆ みそ	
	ビビンバの具 (ナムル)								ごま ごま油					もやし				しょうゆ	野菜を酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ごまで和えます。	
	ぎゅうにゅう		○																	
	わかめスープ							豆腐 ねぎ油					かまぼこ (すけそうたら、えそ、ぐち)					チンタン 中華スープ しょうゆ		
	ミニいちごレアチーズ 【中学のみ】		○													いちご レモン				

日曜日	こんだて	卵	乳製品	小麦	そば	落花生ナッツ類	大豆		ごま	鶏肉 牛肉 豚肉	えびかに	いかたこ	魚	野菜	やまいも さといも	果物	キシリトール	調味料類	備考
							大豆 大豆製品	豆乳											
21 火	ごてんばコシヒカリごはん																		
	ぎゅうにゅう		○																
	黒はんぺんのお茶揚げ			小麦粉									黒はんぺん (さば、いわし)					大豆油	黒はんぺんに、せん茶入りの衣を付けて揚げたものです。
	たけのこの土佐煮									豚肉			かつお節					大豆油 しょうゆ だし汁	
	じゃがいものみそ汁							豆腐										みそ だし汁	
お茶プリン								○											抹茶入りの豆乳プリンです。
22 水	山型食パン		○	○															
	ぎゅうにゅう		○																
	鶏肉のバーベキューソース									鶏肉						りんご レモン		しょうゆ 白ワイン	焼いた鶏肉の上に、にんにく、りんご、レモン、しょうゆなどの調味料で作ったソースをかけます。
	コールスローサラダ	ドレッシング						ドレッシング								ドレッシング (レモン)			野菜をコールスロードレッシングで和えます。
グリーンピースポタージュ									ベーコン (豚肉)								スープストック ベシャメルソース 白ワイン	グリーンピースのペーストが入ったポタージュです。	
23 木	ごてんばコシヒカリごはん																		
	ぎゅうにゅう		○																
	鮭のマヨネーズパン粉焼き			パン粉				パン粉 マヨネーズ					鮭			マヨネーズ (レモン)		白ワイン	角切りの鮭を、たまねぎ、パン粉、ノンエッグマヨネーズ、パセリなどと和え、紙カップに入れて焼いたものです。
	ひじきの炒り煮							枝豆		豚肉			ちくわ (すけそうたら、いとよりだい、きんときだい、さんま)					大豆油 だし汁 しょうゆ	
野菜のみそ汁							豆腐 油揚げ						もやし				みそ だし汁		
24 金	丸型横割りパン		○	○															
	ハンバーグケチャップソース							ハンバーグ		ハンバーグ (鶏肉、豚肉)								ケチャップ ウスターソース 赤ワイン	
	ぎゅうにゅう		○																
	マッシュポテト																		
	キャベツのスープ									ベーコン (豚肉)								ブイヨン コンソメ 白ワイン	
アセロラミルクゼリー							○	○							りんご アセロラ			豆乳ゼリーとアセロラゼリーが2層になったデザートです。	
27 月	うどん			○	▲														▲麺工場では、【そば】も製造しています。
	肉うどんつゆ									豚肉								大豆油 しょうゆ だし汁	
	ぎゅうにゅう		○																
	野菜のさっぱり和え													もやし		レモン		しょうゆ	野菜をしょうゆ、塩、レモン汁で和えます。
手作りお茶の和風ブラウニー							ホットケーキミックス 牛乳 ホワイトチョコレート	ホットケーキミックス ホワイトチョコレート		ホットケーキミックス (豚肉=豚脂)								ホットケーキミックスに、牛乳、せん茶、ホワイトチョコレート、小豆の甘煮を混ぜて焼きます。	
28 火	ごてんばコシヒカリごはん																		
	ぎゅうにゅう		○																
	鶏肉の韓国焼き									コチュジャン			鶏肉					しょうゆ	鶏肉に、にんにく、しょうゆ、酒、みりん、コチュジャンで下味を付けて、焼いたものです。
	チャブチェ								ごま油	ハム (豚肉)				もやし				しょうゆ 中華スープ	
ワンタンスープ				焼き豚 ワンタンの皮					焼き豚 (豚肉) 豚肉								大豆油 パイタン とりからスープ 中華スープ しょうゆ		

日曜日	こんだて	卵	乳製品	小麦	そば	落花生ナッツ類	大豆		ごま	鶏肉 牛肉 豚肉	えびかに	いか たこ	魚	野菜	やまいも さといも	果物	キシリトール	調味料類	備考
							大豆 大豆製品	豆乳											
29	ごてんばコシヒカリごはん																		
	ぎゅうにゅう		○																
	豚肉と大豆のみそ和え							大豆		豚肉								しょうゆ 大豆油 みそ	片栗粉を付けて揚げた豚肉と大豆を、みそダレで和えます。
	もやしのごま酢和え													もやし				しょうゆ	野菜をしょうゆ、砂糖、酢、塩、ごま、ごま油で和えます。
水	かきたま汁	鶏卵						豆腐					かまぼこ (すけそうたら、えそ、ぐち)					だし汁 しょうゆ	
30	ごてんばコシヒカリごはん																		
	ぎゅうにゅう		○																
	あじフライ			○									あじ						大豆油
	五目煮豆							大豆		鶏肉			かつおだし (かつお節、かつお節エキス、かつおエキス)					しょうゆ 大豆油 だし汁	
木	ピリ辛みそ汁							豆腐 キムチの素		豚肉				もやし キムチの素 (トマト)	さといも	キムチの素 (りんご)		大豆油 だし汁 みそ	キムチの素が入ったみそ汁です。
	梅ゼリー															梅			
31	背割りロールパン		○	○															
	カレーブルスト (ウインナーのカレーソース)									ウインナー (豚肉)								ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	焼いたウインナーに、ケチャップ、中濃ソース、赤ワイン、砂糖、カレー粉で作ったソースをかけます。
	ぎゅうにゅう		○																
	もやしのガーリックソテー									ベーコン (豚肉)				もやし				大豆油 しょうゆ コンソメ	
金	肉団子と野菜のスープ	肉団子	肉団子	肉団子				肉団子		肉団子 (鶏肉)								大豆油 ブイヨン コンソメ しょうゆ	

【アレルギー献立表についての注意事項】必ずお読みください。

魚: 魚全般について表示します。

野菜: なす、トマト、もやし、きゅうり、セロリー、オクラについて表示します。

果物: 果物全般について表示します。

よく使用する調味料類については、下記の表の原材料を使用しています。これらの食品については、各項目への○印の表示はしていません。使用の際は、調味料類欄に記入してありますのでご確認ください。

だし汁	さば節、いわし節 かつお節 むろ節、まぐろ	とりがらスープ	鶏肉	しょうゆ	小麦、大豆	赤ワイン・白ワイン	ぶどう	ベシャメルソース	乳、小麦、大豆
ブイヨン	鶏肉、セロリー	コンソメ	鶏肉、豚肉 魚醤パウダー、トマト	みそ	大豆	中濃ソース	トマト、りんご	エブリイカレールウ	小麦、大豆
バイタン	大豆、鶏肉、豚肉	スープストック	大豆、鶏肉、豚肉、トマト	ケチャップ トマトピューレ	トマト	ｸﾗｽ付 中濃ソース	大豆、トマト、りんご、ぶどう	ハイグレードカレールウ	乳、小麦、大豆 豚肉、トマト ココナッツミルクパウダー
チンタン	鶏肉、豚肉	中華スープ	大豆、ごま、鶏肉、豚肉 魚醤パウダー、トマト	クッキングトマトソース	豚肉、トマト	ウスターソース	トマト、りんご	ハヤシフレーク	小麦、大豆 トマト

- ・ いくらは、学校給食では基本的に使用しませんので、チェックの項目に入っていません。もし使用する場合は備考欄に記載します。
- ・ 給食センターでは、油は大豆油を使用しています。
- ・ 揚げ油は、使用後はろ過し、足りない分は次回継ぎ足して使用しています。汚れ具合を見て廃油にしています。次の揚げ物も、同じ油を使用しますので、重度のアレルギーの方は、前回の揚げ物の内容にご確認ください。
- ・ 麺類は、そばが原材料には入りませんが、同じ工場ですべてのそばを使用した製品を製造しています。麺類はそばが混入する可能性もあるので、重度のそばアレルギーの方は避けてください。
- ・ パンや麺類は、たまごが原材料には入りませんが、製造工場ではたまごを使用した製品を製造しています。
- ・ 魚介エキスが調味料や加工食品に含まれているものもあります。詳しくはお問い合わせください。
- ・ 給食センターでは、現在、除去食等の提供はしていません。すべての食材を同じ調理場内で取り扱っていますので、重度のアレルギーの方はご注意ください。
- ・ アレルギー物質が原材料に入らなくても、同じ工場ですべてのアレルギー物質を含む製品を製造している場合があります。献立表には特に記載していませんので、重度のアレルギーの方は、お問い合わせください。
- ・ この献立表は、コンタミ(※)については特に表示していません。
※コンタミ: コンタミネーションの略で、原材料には使用していないが、食物アレルギーとなる食材が、意図せず、ごく微量に混入してしまうこと。
- ・ 練り製品に使用している魚肉すり身は、時期や原料事情により魚種が変わる可能性があります。

★ 詳しくは南学校給食センター (0550-78-6689) までお問い合わせください。

