2023年　１　月　献　立　※揚げ油（大豆）は、揚げ調理で複数回調理に使用しています。

★ お知らせ ★ 天候等の都合により、献立・食材を変更することがあります。その際は、学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

曜日	牛乳	献立名	使用食材一覧表 おもに血・骨・肉になる（たんぱく質・無機質）	おもに体の調子を整える（ビタミン・無機質）	おもに力や熱になる（炭水化物・脂質）	調味料
６（金）	○	ボロボロジューシー	ツナ	人参　小松菜　にら	米　麦　こめ油	醤油　シママース　みそ　粉かつお
		さつま芋のシナモンあげ			さつま芋　揚げ油　三温糖　**粉末アーモンド**	シナモン
		ナッツサラダ	鶏ささみ	ほうれん草　大根　人参	**アーモンド**　三温糖　オリーブ油	醤油　酢　シママース
		カップでヤクルト	**カップでヤクルト【乳　ゼラチン】**			
１０（火）	○	沖縄風焼きそば	豚肉　ちきあぎ【小麦・大豆】	玉葱　人参　キャベツ　木くらげ　もやし　にら	沖縄そば【小麦粉・大豆】こめ油	シママース　こしょう　醤油 焼きそばのたれ【大豆・豚肉・小麦・りんご】
		キャベツ入りつくね	キャベツ入りつくね【鶏肉　豚肉】			
		紅白なます	昆布	大根　人参	三温糖	シママース　酢
		乗入りぜんざい	金時豆		麦　**くり**　黒糖　グラニュー糖	シママース
１１（水）	○	黒米ごはん			米　黒米	
		イナムドゥチ	豚肉　**カステラかまぼこ【たまご】**	しいたけ　こんにゃく		赤みそ　白みそ　粉かつお　豚だし骨
		角切り大根イリチャー	昆布　ツナ	角切大根　人参　小松菜	三温糖　こめ油	シママース　醤油　みりん　料理酒　かつおだし汁
		きびなごの南蛮漬け	きびなご	玉葱　生姜　ｼｰｸわｻｰ果汁	かたくり粉　揚げ油　三温糖　**ごま油**	醤油　みりん　たかの爪
１２（木）	○	あみぱん			あみパン【小麦・乳・大豆】	
		ハヤシシチュー	牛肉　白いんげん豆	玉葱　人参　セロリ　マッシュルーム　トマト　にんにく	じゃが芋　こめ油	ケチャップ　ハヤシルー　シママース　ウスター ローレル粉　**鶏だし骨【たまご】**
		野菜コロッケ	野菜コロッケ【小麦　乳　大豆】揚げ油			
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー　カリフラワー　コーン	**アーモンド**　三温糖	フレンチドレ【28品目なし】　酢
１３（金）	○	深川めし	**あさり**　ひじき	人参　ごぼう　ねぎ　切干大根　生姜	米　麦　こめ油　**ごま油**	醤油　シママース　料理酒　粉かつお
		チーズ入り厚焼き玉子	**たまご**　おから　しらす　**チーズ**	玉葱　ピーマン	こめ油	料理酒　醤油　みりん
		春雨の和え物	ツナ	人参　もやし　胡瓜	**ごま**　三温糖	醤油　酢　和風ドレ【小麦　大豆　りんご】
		みかん		みかん		
１６（月）	○	麦ごはん			米　麦	
		ゆし豆腐汁	ゆしどうふ	ねぎ		粉かつお　シママース
		ホキのシークワサーみそ焼き	ホキ	シークゥサー果汁	**ごま**	料理酒　みそ　みりん　醤油
		ほうれん草のごま和え		ほうれん草　キャベツ　人参	**ごま**　三温糖	醤油　酢
		胚芽ふりかけ	胚芽ふりかけ【小麦　大豆　**ごま**】			
		プリン	**プリン【たまご　乳**　大豆】			
１７（火）	○	カレーうどん	鶏肉　油揚げ【大豆】白花豆	人参　玉葱　小松菜　しいたけ　生姜	うどん【小麦】こめ油	カレー粉　カレールー　醤油　シママース　粉かつお **鶏だし骨【たまご】**
		大根とチリメンサラダ	茎わかめ　ちりめん	大根　トマト　シークゥサー果汁	オリーブ油　三温糖	醤油　酢
		ごま菓子		レーズン	**アーモンド　ごま**　マーガリン マシュマロ【ゼラチン】ｺｰﾝﾌﾚｰｸ【とうもろこし】	
		みかん		みかん		
１８（水）	○	麦ごはん			米　麦	
		三食ご飯の具	牛ひき肉　鶏ひき肉　大豆　**たまご**	人参　玉葱　木くらげ　生姜　からし菜　ほうれん草	こめ油　**ごま油　ごま**	みりん　醤油　料理酒　シママース
		もずくスープ	もずく　豆腐	えのき　小松菜	**ごま**　かたくり粉	シママース　醤油　故障　料理酒　みりん
		なかよしグレープゼリー	アガー		グラニュー糖　グレープジュース	赤ワイン
１９（木）	○	黒糖パン			黒糖パン【小麦・乳・大豆・黒糖】	
		具だくさんスープ	ウインナー【鶏肉　豚肉】	人参　玉葱　キャベツ　パセリ	じゃが芋	シママース　こしょう　**鶏だし骨【たまご】**
		鶏肉の照焼き	鶏肉	生姜	三温糖　かたくり粉	醤油　みりん　料理酒
		ヤングコーンソテー	無添加ベーコン【豚肉　鶏肉　大豆】	ヤングコーン　人参　インゲン　こんにゃく	こめ油	シママース　醤油　こしょう
２０（金）	○	クファジューシー	豚肉　**カステラかまぼこ【たまご**　小麦　大豆】昆布	椎茸　人参　ねぎ	米　麦　こめ油	シママース　醤油　料理酒　みりん　豚だし骨
		ウムクジテンプラー	芋くず天ぷら【じゃが芋　紅芋　砂糖　塩　てんぷん】揚げ油			
		ひじきチーズサラダ	ひじき　チーズ【乳】白いんげん豆	胡瓜　コーン　レモン果汁	三温糖　オリーブ油	イタリアンドレ【リンゴ　小麦　大豆　りんご】 酢　こしょう　シママース
		みかん		みかん		
２３（月）	○	麦ごはん			米　麦	
		タコライス	牛ひき肉　大豆　チーズ【乳】	人参　玉葱　木くらげ　ピーマン　トマト　キャベツ	こめ油	ウスター　ケチャップ　チリソース【２８品目なし】 サルサソース【大豆】　デミグラソース　シママース
		春雨スープ	鶏肉	白菜　ねぎ		料理酒　醤油　シママース　ローレルの葉　**鶏だし骨【たまご】**
		おからサラダ	おから【大豆】　ツナ	ほうれん草　人参	三温糖　エッグケアー【大豆　りんご】	酢　シママース
		プリン	**プリン【たまご　乳**　大豆】			
２４（火）	ヨーゴ	森永ヨーゴ	森永ヨーゴ【乳　大豆】			
		豚キムチうどん	豚肉	白菜　白菜キムチ【２８品目なし】人参　玉葱　長ネギ　小松菜	うどん【小麦】三温糖　こめ油	シママース　醤油　みりん　料理酒　粉かつお
		米粉はるまき	はるまき【豚肉　大豆　小麦】揚げ油			
		春雨の中華サラダ	鶏ささみ	人参　もやし　ほうれん草	春雨　三温糖　**ごま油　ゴマ**	シママース　醤油　酢　和風ドレ【小麦　大豆　りんご】
		なかよしシークワサーゼリー	アガー	シークゥサー果汁	グラニュー糖	
２５（水）	○	ゆかりごはん		シソ【塩】	米　麦	
		豚汁	豚肉	人参　ごぼう　しいたけ	じゃが芋　**ごま油**	みそ　粉かつお　豚だし骨
		いわしの生姜煮	いわし	生姜	砂糖　かたくり粉	醤油　みりん　食塩
		白和え	豆腐　ツナ	ほうれん草　人参　もやし	**ごま**　三温糖	醤油
		プチたい焼き	プチたい焼き【小麦　砂糖　小豆】			
２６（木）	ジョア	ジョア	ジョア【乳】			
		抹茶あげぱん	きなこ【大豆】		コッペパン【小麦・乳・大豆】キビ糖 黒糖　**アーモンド粉**　揚げ油	抹茶
		野菜スープ	**ベーコン【たまご**　乳　大豆　豚肉】	白菜　小松菜　人参		シママース　醤油　みりん　こしょう　ローレル **鶏だし骨【たまご】**
		チキンパティ	チキンパティ【鶏肉　大豆　リンゴ　小麦】			
		ゼリーのフルーツ和え		パイン缶　みかん缶　もも缶　レモン果汁	ゼリー【２８品目なし】グラニュー糖	白ワイン
２７（金）	○	チキンピラフ	鶏肉	人参　玉葱　コーン　ピーマン　マッシュルーム　ニンニク	米　麦　こめ油	シママース　こしょう　**鶏だし骨【たまご】**
		じゃが丸カリカリ	じゃが丸チーズカリカリ【小麦　乳　大豆】揚げ油			
		アスパラソテー	ウインナー【鶏肉　豚肉】	キャベツ　アスパラ　コーン	オリーブ油	シママース　こしょう　醤油
		バニラアイス	バニラアイス【乳　大豆】			
３０（月）	○	麦ごはん			米　麦	
		たまごスープ	**たまご**　大豆	白菜　ほうれん草	かたくり粉	シママース　醤油　**鶏だし骨【たまご】**
		ホイコーロー	豚肉　油揚げ【大豆】	キャベツ　人参　ニンニクの芽　ニンニク	こめ油　**ごま油**　三温糖	オイスターソース　みそ　豆板醤【２８品目なし】
		焼きぎょうざ	ぎょうざ【小麦　**ごま**　大豆　豚肉】			
３１（火）	○	和風スパゲティ	ツナ	玉葱　人参　しめじ　小松菜　しいたけ　木くらげ　にんにく	スパゲティー【小麦】こめ油　オリーブ油	シママース　こしょう　醤油
		ミルクかりんとう	スキムミルク【乳】		さつま芋　紅イモ　揚げ油　三温糖	シママース
		ブロッコリーとアーモンドサラダ		ブロッコリー　カリフラワー　コーン	**アーモンド**　三温糖	フレンチドレ【28品目なし】　酢
		ネーブル		ネーブル		

調理料
アレルギー
表示

☆調理料・調理加工品に関して、アレルギー２８品目**【乳・卵・小麦・ピーナッツ・えび・かに・そば・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド】**の表示をしています。
①醤油、薄口醤油（小麦・大豆）②酢・特濃酢（小麦）③ウスター（大豆、りんご）④豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・揚げ油（大豆）⑤デミグラソース（小麦・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・ゼラチン）
⑥カレーフレーク（小麦・大豆・牛肉・鶏肉）カレー粉（香辛料のみ２８品目なし）⑦マーガリン（乳・大豆）⑧ツナ（大豆）⑨枝豆、もやし（大豆）⑩ハヤシルー（小麦・大豆・牛肉）が原料となります。
※アレルギー表示義務はありませんが、オイスターソースにカキエキスを使用しています。
※もずく、アーサ、わかめ、海藻等、しらす干し、ちりめんなどの小魚、アサリなどの二枚貝にはエビ、イカ、カニの稚魚が混ざっていることがあります。
※揚げ油（大豆）は、揚げ調理で複数回調理に使用しています。