

2023年 9月 詳細献立 屋部学校給食センター

★お知らせ★ 台風等の天候や材料の都合により、献立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。

日 曜 日	献立名	3つのグループ			の働きと使用食材名
		赤	緑	黄	
		赤 おもに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無機質)	緑 おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	黄 おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	調味料・だしなど
1 /金	五目焼きそば	豚肉 いかに えび あさり 青のり粉	きゃべつ 人参 たまねぎ もやし きくらげ にんにく	中華めん(小麦・大豆) こめ油	酒 オイスターソース しょうゆ ウスターソース シママース こしょう
	チヂミ	チヂミ(小麦・卵・大豆)			
	切干大根のピリ辛あえ	鶏肉	切干大根 白菜 人参 きゅうり	三温糖 ごま	キムチの素(いか・大豆・りんご) しょうゆ シママース
4 /月	オレンジ	オレンジ			
	麦ごはん	米 麦			
	ハヤシライス	牛肉	たまねぎ 人参 マッシュルーム ビーマン トマト缶 にんにく フルーン	じゃがいも こめ油 三温糖 小麦粉 マーガリン	ハヤシフレーク(小麦・大豆・牛) デミグラスソース ウスターソース シママース 豚だし骨
	チーズオムレツ	チーズオムレツ(卵・小麦・乳・大豆)			
5 /火	冬瓜の青じそあえ	わかめ 糸けすり	冬瓜 きゅうり		青じそドレッシング(小麦・大豆・りんご・豚・鶏) 酢 しょうゆ シママース
	エクレア	ソフトエクレア(小麦・卵・乳・大豆・ゼラチン)			
	きなこあげパン	きな粉(大豆) 脱脂粉乳		コッペパン(小麦・乳・大豆) 大豆油 アーモンド 黒糖 三温糖	
6 /水	ミネストローネ	鶏肉	たまねぎ 人参 きゃべつ しめじ あお豆 トマト缶 にんにく	ABCマカロニ(小麦) じゃがいも こめ油 三温糖	しょうゆ シママース こしょう 鶏だし骨
	さつまいものサラダ	チーズ(乳)	きゅうり たまねぎ	じゃがいも さつまいも アーモンド ノンエッグマヨ	シママース こしょう
	キムタクチャーハン	豚肉	白菜キムチ(大豆) 人参 たまねぎ たけのこ 椎茸 きくらげ たくあん(小麦・大豆) あお豆 にんにく	米 麦 こめ油	パプリカ粉 しょうゆ キムチ味(大豆) シママース 花かつお
7 /木	焼き目つきギョーザ	焼き目つきギョーザ(小麦・大豆・鶏・豚)			
	ゴーヤの中輪サラダ	鶏肉 ひじき	ゴーヤ きゅうり 人参 たまねぎ	ごま ごま油 三温糖	しょうゆ 酢 シママース
	くだもの	くだもの			
8 /金	麦ごはん	米 麦			
	沖繩風みそ汁	豚肉 豆腐 鶏卵 赤みそ 白みそ	冬瓜 人参 もやし こんにゃく 小松菜		花かつお
	サバの塩焼き(シークワサー)	さば	シークワサー		シママース こしょう
8 /金	パパイヤ炒め	厚揚げ チキアキ	パパイヤ 人参 にら	こめ油	シママース こしょう しょうゆ みりん 花かつお
	コンメランザーネ	鶏肉	なす たまねぎ 人参 きくらげ マッシュルーム ビーマン トマト缶 にんにく	スバゲティ(小麦) オリーブ油	ケチャップ シママース こしょう 七味唐辛子(ごま) ワイン
	皮なしキッシュ	鶏卵 ベーコン(豚・大豆) チーズ(乳) 加工乳 脱脂粉乳	赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム あお豆 コーン にんにく ウーシパウダー	じゃがいも こめ油	シママース こしょう チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆)
11 /月	ガルパンソーサラダ	ひよこ豆 ハム(豚・大豆・鶏)	きゃべつ きゅうり コーン	ノンエッグマヨ	粒マスタード シママース こしょう
	くだもの	くだもの			
	麦ごはん	米 麦			
12 /火	ゆし豆腐汁	ゆし豆腐(大豆) アーサ	葉ねぎ		しょうゆ シママース 花かつお
	さばのみそだれかけ	さば 赤みそ	生姜	でんぷん 三温糖	しょうゆ みりん 酒
	ふーいりちー	鶏卵 ツナ缶(大豆)	きゃべつ 人参 からし菜	濃粘(小麦・大豆) こめ油	シママース しょうゆ こしょう
12 /火	くだもの	くだもの			
	あみパン	あみパン(小麦・乳・大豆)			
	ポトフ	鶏肉 ウィンナー(豚)	人参 大根 たまねぎ きゃべつ しめじ ブロッコリー	じゃがいも こめ油	しょうゆ シママース こしょう 鶏だし骨
13 /水	ハンバーグのデミソースかけ	ハンバーグ(大豆・豚・鶏)		三温糖	ケチャップ デミグラスソース ウスターソース
	ピーズサラダ	ミックスピーズ ハム(豚・大豆・鶏)	白菜 きゅうり コーン	アーモンド ノンエッグマヨ 三温糖	酢 シママース こしょう
	五目焼ごはん	鶏肉 大豆 油揚げ 昆布	人参 ごぼう 椎茸 いんげん	米 麦 こめ油	しょうゆ シママース 酒 豚だし骨
14 /木	ちくわのオープン焼き	ちくわ(大豆) チーズパウダー(乳) 加工乳 脱脂粉乳 糸けすり	乾パセリ ウーシパウダー	ノンエッグマヨ	
	野菜のごまあえ	しらす ちくわ	きゃべつ きゅうり もやし 人参	ごま ごま油 三温糖	しょうゆ 酢 シママース
	くだもの	くだもの			
14 /木	あわごはん	米 もちきび			
	鼻だくさんみそ汁	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	大根 人参 しめじ こんにゃく 小松菜	じゃがいも 里芋	花かつお
	いわしの生煮	いわしの生煮(小麦・大豆)			
15 /金	お豆たっぷりとりも炒め	豚肉 厚揚げ 大豆	きゃべつ 人参 たまねぎ いんげん	こめ油 三温糖 でん粉	しょうゆ シママース みりん 花かつお
	カレーうどん	豚肉 油揚げ	人参 たまねぎ 白菜 しめじ ハクチョイ 長ねぎ にんにく	うどん(小麦) こめ油	カレー粉 シママース カレールウ ウスターソース 鶏だし骨
	野菜コロッケ	ミニ野菜コロッケ(乳・小麦・大豆) 大豆油			
19 /火	ひじきとひよこ豆のあえもの	ひじき ひよこ豆 ちくわ	人参 きゅうり ブロッコリー	ごま ノンエッグマヨ 三温糖	しょうゆ
	フルーン	フルーン			
	なかよしパン	なかよしパン(小麦・乳・大豆)			
20 /水	白菜と肉団子のクリーム煮	ミートボール(小麦・牛・豚・鶏・大豆) 白花生ペースト 脱脂粉乳	たまねぎ 人参 白菜 しめじ いんげん	じゃがいも 小麦粉 マーガリン こめ油	シママース こしょう 鶏だし骨
	ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう きゅうり 人参 コーン	ノンエッグマヨ ごま 三温糖	しょうゆ こしょう
	手作り紅いもジャム	加工乳	シークワサー果汁	紅芋ペースト 三温糖 黒糖 バター	
20 /水	フルーツポンチ	黄桃缶 バイン缶 フルーツカクテル缶(もも) シークワサー果汁	白玉団子(大豆) カラフルボール		
	ポテトライス	ベーコン(豚・大豆) ひよこ豆 チーズ(乳)	人参 たまねぎ マッシュルーム ビーマン にんにく 乾パセリ	米 麦 じゃがいも こめ油	しょうゆ チリパウダー シママース こしょう 鶏だし骨
	ごまじゃこサラダ	しらす 糸けすり	きゃべつ きゅうり もやし 人参	ごま 三温糖 ごま油	酢 しょうゆ シママース
21 /木	さくさくヌガー		レーズン ミックスドライフルーツ	マシュマロ(ゼラチン) バター アーモンド グラニュー糖 コーンフレーク	シママース
	枝豆	枝豆			
	シママース	シママース			
21 /木	ごはん	米			
	マーボー冬瓜	豆腐 豚肉 豚レバー 大豆たんぱく 赤みそ	冬瓜 人参 たまねぎ 椎茸 きくらげ たけのこ にんにく 生姜	こめ油 でん粉	トウバンジャン(大豆) テンメンジャン(小麦・大豆) オイスターソース しょうゆ シママース
	春雨サラダ	ハム(豚・大豆・鶏) 中華くらげ(乳・小麦・大豆・ごま)	人参 もやし きゅうり	春雨 ごま 三温糖 ごま油	しょうゆ 酢 シママース
22 /金	シークワサーカステラ	鶏卵 加工乳	シークワサー果汁 ウーシパウダー	小麦粉 ケーキミックス(小麦・乳・大豆) マーガリン グラニュー糖	ベーキングパウダー
	沖繩風焼きそば	豚肉 いかに チキアキ	人参 きゃべつ もやし にら きくらげ	沖縄そば(小麦・大豆) こめ油	しょうゆ シママース
	スルル小のからあげ	きびなご		小麦粉 でんぷん 大豆油	シママース こしょう
25 /月	冬瓜とささみの生煮あえ	鶏肉	冬瓜 人参 きゅうり 生姜	三温糖 ごま油	酢 しょうゆ シママース
	パイ	パイ缶			
	麦ごはん	米 麦			
26 /火	レンファンタン	鶏肉 鶏卵	コーン 大根 赤ピーマン 椎茸 チンゲン菜	春雨 ごま こめ油 でん粉 ごま油	しょうゆ シママース こしょう 鶏だし骨 花かつお
	枝豆シューマイ	枝豆シューマイ(小麦・乳・大豆・鶏)			
	ホイコーロー	豚肉	きゃべつ 人参 たまねぎ たけのこ きくらげ ビーマン にんにく 生姜	こめ油 三温糖 でん粉	トウバンジャン(大豆) テンメンジャン(小麦・大豆) オイスターソース しょうゆ シママース
26 /火	大豆とナッツの黒糖がらめ	大豆		くるみ アーモンド 黒糖 三温糖	
	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	クラムチャウダー	あさり 鶏肉 五種豆と五穀(大豆) 白花生ペースト 脱脂粉乳	たまねぎ 人参 マッシュルーム 乾パセリ	じゃがいも こめ油 小麦粉 マーガリン	酒 シママース こしょう 鶏だし骨
27 /水	ささみチーズフライ	ささみチーズフライ(乳・小麦・鶏・大豆)			
	花野菜ソテー	ベーコン(豚・大豆)	ブロッコリー カリフラワー 人参 たまねぎ コーン にんにく	こめ油	しょうゆ シママース こしょう
	秋の幸おこわ	鶏肉 油揚げ	人参 しめじ 椎茸 ごぼう あお豆	米 もち米 麦 さつまいも こめ油	しょうゆ 酒 みりん シママース 花かつお
27 /水	厚揚げの野菜あんかけ	厚揚げ	人参 いんげん たまねぎ 生姜	三温糖 でん粉	しょうゆ みりん 花かつお
	野菜の塩昆布あえ	しらす 糸けすり 塩昆布(小麦・大豆)	白菜 きゃべつ きゅうり 人参	ごま 三温糖 ごま油	しょうゆ 酢
	くだもの	くだもの			
28 /木	麦ごはん	米 麦			
	秋やさいカレー	豚肉 白花生ペースト	人参 たまねぎ なす しめじ かつお 赤ピーマン にんにく 生姜 りんご	じゃがいも マーガリン	カレー粉 カレールウ マドラスカレー(小麦・大豆・りんご) チャツネ(りんご) ウスターソース 豚だし骨
	ゆでたまご	鶏卵			
29 /金	ナッツのサラダ	ハム(豚・大豆・鶏)	きゃべつ 人参 きゅうり	くるみ アーモンド ノンエッグマヨ 三温糖	酢 シママース こしょう
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)	バナナ 黄桃缶 バイン缶 フルーツカクテル缶(もも)		
	ミートボールスバゲティ	ミートボール(小麦・牛・豚・鶏・大豆) 豚肉 大豆たんぱく 大豆	たまねぎ 人参 マッシュルーム ビーマン にんにく	スバゲティ(小麦) オリーブ油 三温糖	シママース トマトソース(大豆) ケチャップ デミグラスソース ウスターソース シママース
29 /金	ジャーマンポテト	ベーコン(豚・大豆)	たまねぎ 赤ピーマン コーン にんにく	じゃがいも こめ油	しょうゆ シママース こしょう
	グリーンサラダ	オーシャンキング ひよこ豆	きゃべつ きゅうり アスパラ シークワサー果汁	オリーブ油 三温糖	しょうゆ 酢
	お月見ゼリー	お月見ゼリー			

※予定詳細献立表は、食品表示法に定められている**28品目**のみとなっています。

乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・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。

※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。 ※もやし・枝豆・あお豆の原料は、大豆です。 ※もずく・あおさ・のり等の海藻類や、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、**いかにえびかに**の稚魚が混入していることがあります。

《よく使用する調味料のアレルギーの一覧》

- ①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・ワインビネガー(小麦) ③ウスターソース(大豆・りんご) ④カレー粉(小麦・大豆・牛肉・鶏肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口みそ・油あげ・厚揚げ・大豆油(大豆) ⑥デミグラスソース(小麦・鶏肉) ⑦マーガリン(乳・大豆) ⑧バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・豚) ⑫豚だし骨(豚肉)