

2024年 1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			の備きと使用食材名
		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)	
9 ／ 火	麦ごはん			米 麦	
	冬野菜のみそ汁	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	大根 にんじん ごぼう 白菜 しめじ ほうれん草		花かつお
	鶏そぼろ丼(肉でぼろ)	鶏肉 高野豆腐(大豆) 大豆たんぱく	きくらげ にんじん たまねぎ いんげん にんにく 生姜	大豆油 三温糖	酒 みりん 醤油 花かつお
	鶏そぼろ丼(いり卵)	鶏卵		大豆油	シママース
10 ／ 水	冬瓜のさっぱりあえ	ツナ	冬瓜 にんじん きゅうり 生姜	三温糖 ごま油	醤油 酢
	キムタクチャーハン	豚肉	白菜キムチ(大豆) にんじん 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 大豆油	パプリカ粉 醤油 キムチ味(大豆) シママース 花かつお
	パリパリ揚げ春巻き		パリパリ春巻き(小麦 ごま 大豆 鶏) 大豆油		
	パンパンジーサラダ	鶏ささみ	きゃべつ にんじん きゅうり もやし	ごま ごま油 三温糖	醤油 酢 シママース 豆板醤(大豆)
11 ／ 木	くだもの		くだもの		
	あわごはん			米 もちきび	
	又クワグワ	豚肉 チキアギ 昆布 厚揚げ	大根 にんじん こんにゃく 椎茸 からし菜	大豆油 三温糖	醤油 みりん シママース 花かつお
	いわしの生巻煮		いわしの生巻煮(小麦 大豆)		
12 ／ 金	もちりぜんざい	金時豆	ウーシパウダー	麦 黒糖 三温糖 白玉もち	シママース
	カレーうどん	豚肉 油揚げ	にんじん たまねぎ 白菜 しめじ パウチョイ 長ねぎ にんにく	うどん(小麦) 大豆油	カレー粉 カレールー ウスターソース シママース 豚だし骨
	野菜のコロッケ		野菜コロッケ(小麦 乳 大豆) 大豆油		
	いんげんのごまあえ	糸けすり	いんげん きゃべつ にんじん	ごま ノンエッグマヨ	醤油 酢
15 ／ 月	麦ごはん			米 麦	
	ゆし豆腐汁	ゆし豆腐	葉ねぎ		醤油 花かつお
	卵入り人参シリシリー	油揚げ ツナ缶(大豆) 鶏卵	にんじん たまねぎ たら	大豆油 ごま油 ごま	醤油 シママース こしょう
	納豆みそ	豚肉 納豆(大豆) 麦みそ 糸けすり	生姜	大豆油 三温糖	みりん 酒
16 ／ 火	やきのり	焼きのり			
	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	かぼちゃの麦ポタージュ	鶏肉 白いんげん豆 脱脂粉乳	かぼちゃ しめじ たまねぎ バセリ ウーシパウダー	大豆油 麦	カレー粉 ホワイトルー(小麦 乳 大豆 牛 鶏) シママース こしょう 鶏だし骨
	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
17 ／ 水	ジャーマンポテト	ベーコン(豚 大豆)	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン にんにく	大豆油 じゃがいも	醤油 シママース こしょう
	さつまいものたきごみごはん	鶏肉 油揚げ	にんじん ごぼう 椎茸 あお豆	米 麦 さつまいも 大豆油	醤油 シママース 酒 花かつお
	厚揚げの野菜あんかけ	厚揚げ	ジャンボいんげん にんじん たまねぎ 生姜	三温糖 でん粉	醤油 みりん 花かつお
	野菜とちくわのあえもの	ちくわ 糸けすり	きゃべつ にんじん きゅうり 大根	三温糖 ごま油 ごま	醤油 酢 シママース
18 ／ 木	くだもの		くだもの		
	ごはん			米	
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	大根 にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ 生姜	里芋	花かつお
	さばの塩焼き	さば			シママース こしょう
19 ／ 金	冬野菜のあえもの	しらす ちくわ	白菜 小松菜 にんじん コーン	ごま 三温糖	醤油 酢 シママース
	くだもの		くだもの		
	海鮮中華やきそば	豚肉 いか えび あさり 青のり	きゃべつ にんじん たまねぎ もやし きくらげ	中華めん(小麦 大豆) 大豆油	酒 オイスターソース 醤油 ウスターソース シママース こしょう
	切干大根のピリ辛あえ	鶏ささみ	切干大根 白菜 にんじん きゅうり	三温糖	キムチの素(いか りんご 大豆) 醤油 シママース
22 ／ 月	ごま菓子		レーズン	ごま アーモンド マーガリン マッシュマロ(ゼラチン) コーンフレーク	
	麦ごはん			米 麦	
	冬野菜カレー	鶏肉 白いんげん豆	にんじん たまねぎ 白菜 しめじ かぼちゃ ほうれん草 にんにく 生姜 りんご	じゃがいも マーガリン	酒 カレー粉 カレーフレーク マドラスカレールー(小麦 大豆 りんご) ウスターソース チャツネ(りんご) 鶏だし骨
	ゆで卵	鶏卵			
23 ／ 火	ハワイヤ入り春雨サラダ	オーシャンキング	ハワイヤ にんじん きゅうり	春雨 ごま 三温糖 ごま油	醤油 酢 シママース
	フルーツポンチ		みかん缶 バイン缶 フルーツカクテル缶(もも) シークワーサー果汁	白玉団子(大豆)	
	なかよしパン			なかよしパン(小麦 乳 大豆)	
	ポトフ	鶏肉 ウィンナー(豚)	にんじん 大根 たまねぎ きゃべつ しめじ いんげん	じゃがいも 大豆油	醤油 シママース こしょう 鶏だし骨
24 ／ 水	きびなごのマリネ	きびなご	きゅうり たまねぎ 赤ピーマン レモン果汁	小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖 オリーブ油	こしょう 醤油 酢 シママース
	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 にんじん たまねぎ コーン にんにく	大豆油	醤油 シママース こしょう
	ポロポロジュシー	もずく 豚肉	大根 人参 椎茸 小松菜	米 麦	醤油 シママース 花かつお
	スーナー	豆腐 ツナ缶(大豆) 甘白みそ	ほうれん草 ニガナ もやし きくらげ にんじん	三温糖 ごま ごま油	酢
25 ／ 木	ウニムーチー		カーサの葉	もち粉 紅芋 グラニュー糖	
	玄米ごはん			ぶちっと玄米 米	
	栄養みそ汁	鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ	大根 にんじん こんにゃく 小松菜	じゃがいも 大豆油	シママース 花かつお
	ししゃもの塩焼き	ししゃも			シママース こしょう
26 ／ 金	白菜の漬物風あえもの		白菜 きゅうり もやし 高菜漬(大豆) レモン果汁	三温糖	酢 醤油 シママース
	くだもの		くだもの		
	スパゲティミートソース(種)			スパゲティ(小麦) 大豆油	シママース こしょう
	スパゲティミートソース(ソース)	牛肉 豚肉 大豆 大豆たんぱく	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく トマト缶	大豆油 三温糖	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 ／ 月	フレンチサラダ	ミックスピーンズ ハム(豚 大豆 鶏)	きゃべつ きゅうり コーン	アーモンド	フレンチドレッシング シママース こしょう
	チーズスコーン	ベーコン(豚 大豆) チーズ(乳) 加工乳	ウーシパウダー	ホットケーキミックス(小麦 乳 大豆) 大豆油	
	麦ごはん			米 麦	
	名護のまーさんみそ汁	豆腐 鶏卵 赤みそ 白みそ	冬瓜 にんじん しめじ こんにゃく 小松菜		シママース 花かつお
30 ／ 火	やんばる鶏の照り焼き	鶏肉	生姜	三温糖	醤油 酒 みりん
	ハワイヤイリチー	厚揚げ チキアギ	ハワイヤ にんじん たら	大豆油	醤油 みりん シママース こしょう 花かつお
	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	脱脂粉乳シチュー	鶏肉 白いんげん豆 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん 白菜 しめじ グリンピース ウーシパウダー	じゃがいも 大豆油 マーガリン 小麦粉	シママース こしょう 鶏だし骨
31 ／ 水	キャベツのサラダ	オーシャンキング	きゃべつ にんじん きゅうり コーン シークワーサー果汁	三温糖	醤油 酢 シママース
	いちごジャム			いちごジャム(りんご)	
	バイン缶		バイン缶		
	カラフルピラフ	鶏肉	にんじん たまねぎ きくらげ マッシュルーム コーン缶 グリンピース にんにく	米 麦 大豆油 バター	醤油 シママース こしょう 鶏だし骨
31 ／ 水	ポテトサラダ	ハム(豚 大豆 鶏)	きゅうり にんじん コーン あお豆	じゃがいも 三温糖 ノンエッグマヨ	粒マスタード シママース こしょう
	アーモンドココアケーキ	鶏卵 加工乳	ウーシパウダー	ホットケーキミックス(小麦 乳 大豆) マーガリン 三温糖 チョコチップ(乳 大豆) アーモンド	ココア

※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(小麦・りんご) ④カレーフレーク(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・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)