

2024年 10月 詳細献立表 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。その時は、学校からの献立変更のお知らせを確認ください。

日/曜日	献立名	3つのグループの働きと使用食材名			
		おもに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	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/火	麦ごはん			米 麦	
	具たくさんみそ汁	豚肉 みそ	大根 人参 ねぎ	さつまいも 里芋	花かつお
	親子丼の具	たまご 鶏肉 高野豆腐	人参 玉葱 しいたけ 小松菜	こめ油 三温糖 かつくり粉	醤油 みりん 花かつお シママース
	インゲンのごま和え	ツナ 糸揚げ	インゲン キャベツ 人参	ごま ノンエッグマヨ	酢 醤油
2/水	黒糖パン			黒糖パン(小麦 乳 大豆)	
	コンソメスープ	鶏肉	冬瓜 白菜 人参 玉葱 しめじ バセリ粉	こめ油	豚だし骨 シママース こしょう 醤油
	魚のバジルパン粉焼き	白身魚	にんにく バセリ粉	パン粉 オリーブ油	シママース こしょう バジル粉
	マカロニコーンサラダ	とりささみ	胡瓜 キャベツ コーン	マカロニ ノンエッグマヨ 三温糖	醤油 シママース こしょう
3/木	秋の幸おこわ	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 しいたけ ごぼう あお豆 しめじ	米 もち米 おし麦 こめ油 さつまいも	醤油 シママース みりん 花かつお 料理酒
	焼き豆腐の生姜あんかけ	豆腐	ねぎ 生姜 しいたけ	かつくり粉	醤油 みりん 花かつお
	大根と小松菜のじゃこ和え	ツナ しらす	大根 にんじん 小松菜	三温糖 ごま油	醤油 酢
4/金	わかめごはん	わかめ		米	
	チムシンジー汁	豚肉 豚レバー みそ	人参 大根 長ねぎ 生姜	じゃが芋 ごま油	花かつお シママース
	フーイリチー	たまご ツナ	キャベツ 人参 からし菜	麩 こめ油	シママース 醤油 こしょう
	フルーツ杏仁		みかん缶 バイン缶 もも缶 バイン缶 フルーツカクテル(もも)		杏仁寒天(乳)
7/月	カラフルピラフ	鶏肉	人参 玉葱 木くらげ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく	米 麦 こめ油 無塩バター	醤油 シママース こしょう 豚だし骨
	イタリアンサラダ	イカ チーズ(乳)	ブロッコリー キャベツ 人参 あお豆	三温糖	イタリアンドレ(大豆 りんご)
	チョコクッキー	たまご	ウージパウダー	小麦粉 アーモンド マーガリン 三温糖 チョコチップ(大豆)	
8/火	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	ライスチャウダー	あさり 鶏肉 レンズ豆 白いんげん豆 スキムミルク(乳)	玉葱 人参 しめじ ほうれん草	おし麦 じゃが芋	ホワイトルー(乳 小麦 大豆 牛・豚肉) シママース こしょう 豚だし骨 カレー粉
	チリコーンカン	豚ひき肉 豚レバー レッドキドニー 大豆	玉葱 人参 にんにく	こめ油	ケチャップ ウスター トマトソース チリソース チリパウダー シママース
	ブロッコリーとコーンサラダ	ハム(鶏 豚 大豆)	ブロッコリー 胡瓜 人参 コーン	ノンエッグマヨ 三温糖	醤油 酢 シママース
9/水	黒米ごはん			米 黒米	
	シカムドゥチ	豚肉 かまぼこ	こんにゃく 冬瓜 しいたけ ねぎ		醤油 シママース 豚だし骨 花かつお
	サバの塩焼焼き	さば			料理酒 塩麹
	クープイリチー	昆布 豚肉 ツナ	切干大根 インゲン 人参	こめ油 三温糖	醤油 みりん 料理酒 シママース 花かつお
10/木	スパゲティボンゴレ	あさり えび イカ	玉葱 ビーマン 人参 マッシュルーム トマト にんにく	スパゲ(小麦) こめ油 オリーブ油	シママース 醤油 こしょう とうがらし 白ワイン
	大根のごま和え	ちくわ	大根 にんじん 小松菜 こんにゃく	三温糖 ごま油 ごま	醤油 酢
	ベジタブルマフィン	たまご 牛乳 チーズ(乳)	かぼちゃ 人参	ケーキミックス粉(小麦 乳 大豆)小麦粉 グラニュー糖	ベーキングパウダー
11/金	麦ごはん			米 麦	
	マーボー冬瓜	豆腐 豚ひき肉 大豆 レバー みそ	冬瓜 玉ねぎ 人参 しいたけ 木くらげ たけのこ にんにく 生姜	こめ油 かつくり粉 ごま油 こめ油	豆板醤 オイスター シママース 醤油 テンメンジャン(小麦 ごま 大豆)
	野菜の青じそ和え	しらす ちくわ 糸揚げ	キャベツ ほうれん草 胡瓜 もやし 人参	三温糖	醤油 シママース 青じそドレ(小麦 大豆) 酢
	仲良しカープチーゼリー		カープチー果汁	グラニュー糖	アガー
15/火	玄米ごはん			米 玄米	
	けんちん汁	豚肉 豆腐	大根 にんじん こんにゃく ごぼう 長ねぎ		醤油 シママース 花かつお
	イワシの生姜煮	いわしの生姜煮(小麦 大豆)			
	ひじきの炒め煮	ちくわ ひじき 油揚げ(大豆)	切干大根 にんじん あお豆	こめ油 三温糖	醤油 みりん 花かつお
16/水	仲良しパン			なかよしパン(小麦 乳 大豆)	
	チキンストロガノフ	鶏肉 白花豆 チーズ(乳)	玉葱 人参 にんにく マッシュルーム トマト バセリ粉	こめ油 かつくり粉	ハヤシルー(小麦 大豆 牛肉)ケチャップ デミグラス ウスター シママース 豚だし骨
	ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ(たまご 小麦 大豆)			
	ポテトサラダ	ツナ	胡瓜 あお豆 人参	じゃが芋 ノンエッグマヨ 三温糖	マスタード シママース こしょう
17/木	くふあじゅー	豚肉 大豆 ちきり 昆布	人参 ごぼう しいたけ ねぎ	米 麦 こめ油	醤油 シママース 料理酒 豚だし骨 花かつお
	厚揚げの野菜あんかけ	豆腐	人参 インゲン 玉ねぎ 生姜	三温糖 かつくり粉	醤油 みりん 花かつお
	アーサーのウサチー	アーサー イカ	大根 シークワサー果汁	三温糖	酢 醤油
	くだもの		オレンジ		
18/金	麦ごはん			米 おぎ	
	豚ひき肉カレー	豚ひき肉	人参 玉葱 グリンピース にんにく 生姜	じゃが芋 小麦粉 こめ油	カレールー カレー粉 ウスター 豚だし骨
	ささみカツ	ささみかつ(鶏肉 小麦 大豆)			
	大根の青じそ和え	わかめ 糸揚げ	大根 きゅうり		青じそドレ(小麦 大豆)
22/火	きなごあげパン	きなご スキムミルク(乳)		コッペパン(小麦 乳 大豆) 粉末黒糖 三温糖 揚げ油 アーモンド	
	白いんげん豆のクリームシチュー	鶏肉 白いんげん豆 スキムミルク(乳)	玉葱 人参 インゲン	じゃが芋 こめ油	ホワイトルー(乳 小麦 大豆 牛・豚肉) シママース こしょう 豚だし骨(たまご)
	スパサラ	ツナ	トマト 胡瓜 人参 玉葱 コーン	三温糖 ノンエッグマヨ スパゲ(小麦)	酢 ごまだレ(小麦 ごま 大豆)
	くだもの		梨		
23/水	あわごはん			米 もちぎ	
	冬瓜のカレー煮	豚肉 厚揚げ	冬瓜 人参 しいたけ 小松菜 にんにく	じゃが芋 こめ油 かつくり粉	カレールー カレー粉 料理酒 醤油 シママース 花かつお
	イカたっぷり小判	イカたっぷり小判(イカ 大豆)			
	大豆とカエリの黒糖がらめ	大豆 カエリ		アーモンド 粉末黒糖 三温糖	
24/木	和風きのこスパゲティ	ベーコン(豚 大豆) あさり	しめじ エリンギ しいたけ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 にんにく	スパゲ(小麦) オリーブ油	シママース 醤油 こしょう とうがらし チキンコンソメ(乳 大豆 小麦 鶏肉)白ワイン
	ガーリックポテトフライ	青のり粉		フライドポテト 揚げ油	シママース こしょう ガーリック粉
	ごぼうのツナサラダ	ツナ	ごぼう 胡瓜 人参 コーン	ごま ノンエッグマヨ 三温糖	醤油
25/金	麦ごはん			米 麦	
	たまごスープ	たまご 豆腐	冬瓜 人参 えのき ほうれん草	かつくり粉 ごま ごま油	醤油 シママース こしょう 鶏だし骨(たまご)
	八宝菜	豚肉 えび イカ あさり	白菜 人参 玉葱 木くらげ チンゲン菜 にんにく 生姜	こめ油 三温糖 ごま油 かつくり粉	醤油 オイスター シママース こしょう 料理酒
	はるまき	はるまき(小麦 ごま 大豆 鶏肉)揚げ油			
28/月	沖縄風やきそば	豚肉 ちきり	人参 玉葱 キャベツ もやし 生姜 木くらげ	沖縄そば(小麦 大豆) こめ油	シママース 醤油 ウスター ケチャップ
	かぼちゃナントク	きな粉	かぼちゃ シークワサー果汁	タピオカ粉 グラニュー糖	シママース
	パンバンジーサラダ	とりささみ	大根 にんじん 胡瓜	ごま 三温糖 ごま油	醤油 シママース 酢 豆板醤
29/火	麦ごはん			米 麦	
	もずくのかきたま味噌汁	たまご 豆腐 もずく みそ	玉ねぎ 人参 ねぎ		花かつお
	デークニイリチー	豚肉 かまぼこ 油揚げ(大豆)	大根 人参 にはら	こめ油 三温糖	醤油 みりん シママース 花かつお
	スルルーのカープチーソース	きびなご	玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン カープチー果汁	小麦粉 かつくり粉 揚げ油 グラニュー糖	酢 醤油
30/水	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	マッシュルームスープ	鶏肉 白花豆 スキムミルク(乳)	マッシュルーム しめじ 人参 玉葱 バセリ粉	じゃが芋	ホワイトルー(乳 小麦 大豆 牛・豚肉) シママース こしょう 豚だし骨
	ポイルウイナーのソースかけ	ウイナー(小麦 牛肉 豚肉)		三温糖 かつくり粉	ケチャップ ウスター デミグラスソース
	キャベツサラダ	ハム(鶏 豚 大豆)	キャベツ 人参 胡瓜 コーン	三温糖	醤油 酢 シママース バジル粉
31/木	うっちゃんの炊きこみご飯	鶏肉 ちきり 油揚げ(大豆) 大豆	しいたけ 人参 ねぎ	米 麦 こめ油	カレー粉 うっちゃん粉 醤油 みりん シママース 豚だし骨 花かつお
	魚のマスタード焼き	白身魚	玉ねぎ バセリ粉	ノンエッグマヨ	シママース こしょう 白ワイン マスタード
	大根の甘酢あえ	オーシャンキング	大根 切干大根 胡瓜 こんにゃく	三温糖 ごま油	醤油 酢

※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・やまいち・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・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・ウイグ(初)-(小麦) ③カスター(大豆・りんご) ④加-フル(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(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(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)