

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 ちさきあぎ 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 もちきび | |
| | 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 ちさきあぎ | 人参 玉葱 キャベツ もやし 生姜 木くらげ | 沖縄そば麺(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 |
| | 麦ごはん | | | 米 麦 | |
| 29/火 | 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 |
| | ポイルウインナーのソースかけ | ウインナー(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 ちさきあぎ 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 ③かつり(小麦) ④かつり(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)