

2024年11月 詳細献立表

★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 /金	ゆかりごはん			米	ゆかり
	イナムドゥチ	豚肉 かまぼこ 厚揚げ 甘口みそ	椎茸 大根 こんにやく		花かつお 豚だし骨
	パパイアチャンプルー	豆腐 コンビーフハッシュ(牛)	パパイア 人参 いら	大豆油 でん粉	醤油 みりん シママース こしょう 花かつお
5 /火	紅芋芋ニ一白玉団子	加工乳(乳)	シークワサー果汁	紅芋 白玉団子(大豆) グラニュー糖 大豆油	シママース
	麦ごはん			米 麦	
	県産まぐろタコライス	まぐろ 豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト	大豆油	酒 チリパウダー チリソース ケチャップ ウスターソース シママース
	キャベツ&チーズ	チーズ(乳)	キャベツ		
6 /水	冬瓜コンソープ	オーシャンキング	冬瓜 コーン 人参 玉ねぎ	でん粉	醤油 シママース こしょう 豚だし骨
	黒糖ピーンズ		黒糖ピーンズ(大豆)		
	なかよしパン			なかよしパン(小麦 乳 大豆)	
7 /木	カレーヌードルスープ	鶏肉	にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ 人参	スパゲッティ(小麦)	カレー粉 カレールウ ホワイルウ(鶏 牛 乳 小麦 大豆) シママース こしょう 豚だし骨
	ポテトとツナのバジルソテー	ツナ(大豆)	玉ねぎ 赤ピーマン バジル	じゃが芋 大豆油 ノンエッグマヨネ	シママース こしょう
	フルーツナタデココ		ナタデココ 黄桃(桃) フルーツカクテル(桃) みかん缶 バイン缶 シークワサー果汁		
8 /金	鶏肉とキノコの炊きこみご飯	鶏肉 油揚げ	椎茸 人参 しめじ 葉ねぎ	米 大豆油	酒 醤油 みりん シママース 花かつお
	じゃが芋チップス			じゃが芋 揚げ油(大豆)※1回目	塩コショウ
	ブロッコリーとひじきのごま和え	ブロッコリー 人参 もやし		ノンエッグマヨ 三温糖 ごま	醤油 酢
11 /月	くだもの		みかん		
	麦ごはん			米 麦	
	牛肉と根菜のすき焼き風	牛肉 豆腐	生姜 にんにく ごぼう れんこん 玉ねぎ 人参 椎茸 葉ねぎ	春雨 三温糖 でん粉	酒 醤油 みりん オイスターソース シママース 花かつお
12 /火	キャベツのおかか和え	竹輪 糸けずり	キャベツ 人参 もやし こんにやく	三温糖 ごま油	醤油 酢
	大豆とカエリのゴマからめ	大豆 カエリ		三温糖 ごま	醤油
	豚さんびらうどん	豚肉 かまぼこ 油揚げ 白みそ	にんにく 生姜 ごぼう 玉ねぎ 人参 いら	うどん(小麦) 三温糖 ごま 大豆油 ごま油	酒 トウバンジャン 醤油 みりん シママース 花かつお
13 /水	白菜のツナおかか和え	ツナ(大豆) 糸けずり	白菜 もやし 人参	ノンエッグマヨ 三温糖	醤油 酢
	白いんげん豆ケーキ	白いんげん豆 豆乳		小麦粉 チョコ(大豆) 大豆油	シママース ベーキングパウダー
	麦ごはん			米 麦	
14 /木	肉団子と春雨のスープ	肉団子(鶏 小麦 大豆)	白菜 人参 椎茸	春雨	醤油 シママース こしょう 豚だし骨
	中華風玉子焼き	たまご オーシャンキング 豆乳	葉ねぎ きくらげ	ごま油 三温糖 でん粉	醤油 ケチャップ 酢
	チンジャオロース	豚肉	にんにく 生姜 ピーマン 赤ピーマン 竹の子 玉ねぎ	大豆油 ごま油 三温糖 でん粉	酒 醤油 オイスターソース シママース こしょう
15 /金	バーガーパン			バーガーパン(小麦 乳 大豆)	
	大根のクリーム煮	鶏肉 白いんげん豆 脱脂粉乳(乳)	大根 玉ねぎ 人参 インゲン	じゃが芋 でん粉	ホワイルウ(牛 鶏 小麦 乳 大豆) シママース こしょう 豚だし骨
	かつおメンチカツ	かつおメンチカツ(小麦 大豆)		揚げ油(大豆)※2回目 三温糖 でん粉	ケチャップ ウスターソース
18 /月	白菜のコールスローサラダ		白菜 人参 きゅうり コーン	ノンエッグマヨ 三温糖	酢 醤油
	鶏ごぼうピラフ	鶏肉	にんにく ごぼう 玉ねぎ 人参 インゲン	米 大豆油	シママース こしょう 醤油 豚だし骨
	厚揚げのオニオンソース	厚揚げ	玉ねぎ	大豆油 ごま油 三温糖 でん粉	醤油 みりん 酢
19 /火	スバゲッティコーンサラダ	ツナ(大豆)	キャベツ きゅうり コーン	スパゲッティ(小麦) ノンエッグマヨ 三温糖	醤油
	くだもの		みかん		
	麦ごはん			米 麦	
20 /水	冬瓜の味噌そぼろあんかけ丼	豚肉 大豆 赤みそ	にんにく 生姜 椎茸 冬瓜 玉ねぎ 人参 いら	大豆油 三温糖 でん粉	酒 醤油 みりん オイスターソース シママース 花かつお
	もやしの磯香りとえ	竹輪 のり	もやし ほうれん草 にんじん こんにやく	三温糖 ごま油	醤油
	スイート紅芋クッキー	生クリーム(乳) 白いんげん豆	シークワサー果汁	紅芋 でん粉 ごま 大豆油	シママース バニラエッセンス(オレンジ)
21 /木	きのこのポロネーゼスパゲッティ	牛肉 大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム トマト	スパゲッティ(小麦) 大豆油	赤ワイン ケチャップ ウスターソース デミグラスソース シママース
	ポテトとほうれん草のサラダ	ツナ(大豆)	ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン	じゃが芋 ノンエッグマヨ 三温糖	醤油
	豆腐のガトーショコラ	豆腐 豆乳		小麦粉 グラニュー糖 大豆油	ココア ベーキングパウダー
22 /金	あわごはん			米 もちきび	
	マーボー大根	豆腐 豚肉 大豆 赤みそ	にんにく 生姜 きくらげ 大根 玉ねぎ 人参 いら	大豆油 三温糖 でん粉	醤油 トウバンジャン テンメンジャン オイスターソース シママース
	海藻春雨サラダ	わかめ オーシャンキング	キャベツ きゅうり コーン	春雨 グラニュー糖 ごま油	醤油 酢
23 /土	フルーツアロエ		シークワサー果汁 アロエ バイン缶 フルーツカクテル缶(桃) 黄桃缶(桃)		
	なかよしパン			なかよしパン(小麦 乳 大豆)	
	チキンコンソメスープ	鶏肉	にんにく キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ パセリ		シママース こしょう 醤油 豚だし骨
24 /日	ミートソースオムレツ	たまご 加工乳(乳)コンビーフハッシュ(牛) チーズ(乳) ミートソース缶(小麦 大豆 豚)		三温糖 でん粉	シママース こしょう ケチャップ ウスターソース
	ブロッコリーアーモンドサラダ	ツナ(大豆)	ブロッコリー コーン 人参 あお豆	アーモンド ノンエッグマヨ 三温糖	醤油 酢
	豚肉とひじきの炊き込みご飯	豚肉 ひじき 油揚げ	椎茸 人参 葉ねぎ	米 大豆油	酒 醤油 シママース みりん 花かつお
25 /月	豆腐のごま味噌だしかけ	豆腐 白みそ		三温糖 ごま でん粉	醤油 みりん
	白菜のジャコおかか和え	しらす 竹輪 糸けずり	白菜 もやし 人参	ノンエッグマヨ 三温糖	醤油 酢
	くだもの		りんご		
26 /火	麦ごはん			米 麦	
	鶏根菜みそ汁	鶏肉 赤みそ 白みそ	椎茸 大根 人参 ごぼう	じゃが芋	酒 花かつお
	切干大根と厚揚げの炒め煮	厚揚げ 竹輪	切干大根 こんにやく 人参 インゲン	大豆油 三温糖	醤油 みりん 花かつお
27 /水	サバの塩焼き	さば			シママース こしょう
	トマトチーズリゾット	鶏肉 チーズ(乳)	にんにく トマト 玉ねぎ 人参 しめじ パセリ	米 大豆油	醤油 ケチャップ マース こしょう 豚だし骨
	白身魚のパン粉焼き	白身魚(パンガシウス)	にんにく バジル	パン粉 大豆油	シママース こしょう
28 /木	マカロニポテトサラダ	ツナ(大豆)	きゅうり コーン	マカロニ(小麦) じゃが芋 ノンエッグマヨ 三温糖	醤油 シママース
	おさつスティック		おさつスティック		
	麦ごはん			米 麦	
29 /金	豆腐のカレーそぼろ煮	豆腐 豚肉 大豆	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 葉ねぎ 椎茸	大豆油 でん粉	カレー粉 カレールウ ウスターソース 醤油 みりん シママース 豚だし骨
	竹輪のおかまコ焼き	竹輪 糸けずり ヨーグルト(乳) 青のり		ノンエッグマヨ	
	冬瓜の甘酢和え	オーシャンキング	冬瓜 きゅうり こんにやく	グラニュー糖 ごま油	醤油 酢
30 /土	肉野菜沖縄そば(麺)			沖縄そば(小麦 大豆)	
	肉野菜沖縄そば(具・汁)	豚肉 かまぼこ	生姜 人参 玉ねぎ キャベツ 葉ねぎ		酒 醤油 みりん シママース 花かつお 豚だし骨
	ほうれん草スーナー	豆腐 ツナ(大豆) 甘口みそ	ほうれん草 もやし 人参 きくらげ	三温糖 ごま ごま油	醤油 酢
31 /日	シークワサーゼリー		シークワサーゼリー		
	ハムコンピラフ	ハム(豚 鶏 大豆) 大豆	にんにく コーン 人参 玉ねぎ きくらげ パセリ	米 大豆油	醤油 シママース こしょう 豚だし骨
	きびなごのレモンソース	きびなご	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン レモン果汁	小麦粉 でん粉 揚げ油(大豆)※3回目 グラニュー糖	醤油 酢 シママース
12 /月	ブロッコリーと鶏ささみのサラダ	鶏ささみ	ブロッコリー あお豆 コーン 人参	ノンエッグマヨ 三温糖 ごま	醤油 酢
	くだもの		みかん		
	わかめごはん			米	炊き込みわかめ
1 /金	クーリジシ	たまご 豚肉 かまぼこ	冬瓜 椎茸 こんにやく	でん粉	醤油 シママース 花かつお
	じゃが芋タシヤー	豚肉 油揚げ	人参 いら	じゃが芋 大豆油 三温糖	醤油 みりん シママース 花かつお
	ごま菓子			ごま 大豆油 ショマロ コーンフレーク	

※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・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の一覧》

- ①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・ワインベネガ-(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・おかか・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・ガリン(乳・大豆) ⑧パ・タ(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)