

## ★アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ( )内にアレルゲンを表示しています。

アレルゲンは、表示義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

| 特定原材料(義務表示)7品目                | 特定原材料に準ずるもの(推奨表示)21品目                                                                          |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 卵 乳 小麦 そば<br>落花生(ピーナッツ) えび かに | アーモンド あわび いか いくら さけ さば 牛肉 鶏肉 豚肉<br>ゼラチン 大豆 ごま くるみ カシューナッツ オレンジ<br>キウイフルーツ パナナ もも りんご まつたけ やまいも |

※海藻類(もずく等)・小魚(ササガ等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している 可能性があります。

★加工食品は、原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示しています。

★調理場での揚げ油は2～3回続けて使用することがあります。

★鶏がらには、にわたりの卵巣と部位が近いため、処理加工で卵の成分が付着する可能性があります。

★調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酒、みりん、でんぷんを使用する場合があります。

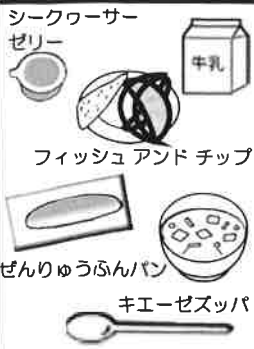
## ◎その他

◎材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。

※特に、果物や野菜、魚類は天候や価格によって変更することが多いので、ご理解ください。

◎給食費は、期限内に納めましょう。

| 日            | 配膳図                                                                                 | 献立名         | 赤の食品<br>(血や肉、骨を作る)                | 黄の食品<br>(熱や力になる)      | 緑の食品<br>(体の調子を整える)                          | 調味料                                                                                  |  |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 3日<br>(月)    |  | 牛乳          | 牛乳                                |                       |                                             |                                                                                      |  |
|              |                                                                                     | もちきびごはん     |                                   | 米 もちきび                |                                             |                                                                                      |  |
|              |                                                                                     | 冬瓜のそぼろ煮     | 豚ひき肉 大豆<br>絹厚揚げ(大豆)               | でんぷん こめ油              | とうがん にんじん<br>椎茸 木くらげ<br>グリーンピース<br>しょうが     | 醤油(小麦・大豆) 酒<br>シママース<br>花かつお                                                         |  |
|              |                                                                                     | きゃべつの塩昆布あえ  | 塩昆布(大豆・小麦)                        |                       | キャベツ はくさい<br>にんじん                           | シママース                                                                                |  |
|              |                                                                                     | 甘草焼き        | 甘草焼き(小麦・卵・乳・大豆・鶏肉)                |                       |                                             |                                                                                      |  |
| 一食当たりの栄養価(小) |                                                                                     |             | 1食分 - 594 kcal                    | たんぱく質 25.9 g          | 脂質 21 g                                     | 炭水化物 74.9 g                                                                          |  |
| 4日<br>(火)    |  | 牛乳          | 牛乳                                |                       |                                             |                                                                                      |  |
|              |                                                                                     | ピラフ         | ウインナー(豚肉)                         | 米 こめ油                 | にんじん たまねぎ<br>あお豆(大豆)<br>マッシュルーム<br>コーン にんにく | シママース コショウ<br>チキンブイヨン<br>(鶏肉)                                                        |  |
|              |                                                                                     | ミネストローネ     | ベーコン(豚肉)                          | マカロニ(小麦)<br>じゃがいも 三温糖 | にんじん たまねぎ<br>アスパラ トマト                       | 赤ワイン ケチャップ<br>シママース コショウ<br>トマトジュース<br>ウスターソース<br>(大豆・りんご)<br>チキンブイヨン(鶏肉)<br>鶏ガラ(鶏肉) |  |
|              |                                                                                     | 豆腐野菜ハンバーグ   | 豆腐野菜ハンバーグ(卵・大豆・小麦・牛肉・鶏肉)          |                       |                                             |                                                                                      |  |
|              |                                                                                     | くだもの        |                                   |                       | すもも(予定)                                     |                                                                                      |  |
| 一食当たりの栄養価(小) |                                                                                     |             | 1食分 - 584 kcal                    | たんぱく質 26 g            | 脂質 26.8 g                                   | 炭水化物 61.4 g                                                                          |  |
| 5日<br>(水)    |  | 牛乳          | 牛乳                                |                       |                                             |                                                                                      |  |
|              |                                                                                     | 麦ごはん        |                                   | 米 麦                   |                                             |                                                                                      |  |
|              |                                                                                     | へちま入りみそ汁    | 豚肉 豆腐(大豆)<br>麦みそ(大豆)<br>赤みそ(大豆)   |                       | へちま にんじん                                    | 花かつお シママース                                                                           |  |
|              |                                                                                     | マーミナーイリチー   | ツナ                                | こめ油                   | もやし にんじん<br>たまねぎ にら                         | 醤油(小麦・大豆)<br>シママース<br>コショウ                                                           |  |
|              |                                                                                     | ちくわのマヨネーズ焼き | ちくわ 糸けずり<br>スキムミルク(乳)<br>生クリーム(乳) | 卵抜きマヨネーズ<br>(大豆)      | パセリ                                         |                                                                                      |  |
| 一食当たりの栄養価(小) |                                                                                     |             | 1食分 - 571 kcal                    | たんぱく質 28 g            | 脂質 17 g                                     | 炭水化物 75.4 g                                                                          |  |

| 日          | 配膳図                                                                                 | 献立名                                  | 赤の食品<br>(血や肉、骨を作る)                                   | 黄の食品<br>(熱や力になる)   | 緑の食品<br>(体の調子を整える)                               | 調味料                                                              |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 6日<br>(木)  |    | 牛乳                                   | 牛乳                                                   |                    |                                                  |                                                                  |
|            |                                                                                     | 全粒粉パン<br>(フィンランド)                    |                                                      | 全粒粉パン<br>(小麦・乳・大豆) |                                                  |                                                                  |
|            |                                                                                     | キエーゼズパ<br>(チーズ入りスープ<br>:ドイツ)         | ミートボール<br>(小麦・牛肉・豚肉<br>鶏肉・大豆)<br>生クリーム(乳)<br>粉チーズ(乳) | 小麦粉 こめ油            | にんじん たまねぎ<br>コーン パセリ<br>ブロッコリー<br>マッシュルーム        | クリームシチュー<br>フレーク<br>(小麦・乳・大豆・牛肉・鶏肉)<br>シママース コショウ<br>チキンブイヨン(鶏肉) |
|            |                                                                                     | フィッシュ&チップ<br>(魚とポテトの揚げ物:<br>オーストラリア) | ホキの天ぷら<br>(小麦・大豆)                                    | フライドポテト 油          |                                                  | シママース                                                            |
|            |                                                                                     | シークワーサーゼリー                           | シークワーサーゼリー                                           |                    |                                                  |                                                                  |
|            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(小)                         | 1食分 - 820 kcal                                       | たんぱく質 27.6 g       | 脂質 37.8 g                                        | 炭水化物 92.5 g                                                      |
| 7日<br>(金)  |    | 牛乳                                   | 牛乳                                                   |                    |                                                  |                                                                  |
|            |                                                                                     | 冷やし中華 (めん)                           |                                                      | 中華めん(小麦・大豆)        |                                                  |                                                                  |
|            |                                                                                     | (タレ)                                 |                                                      | 三温糖 ごま油(ごま)        | シークワーサー                                          | 花かつお だし昆布<br>本みりん 酢(小麦)<br>醤油(小麦・大豆)<br>シママース                    |
|            |                                                                                     | (和え物)                                | ハム(豚肉・大豆)                                            | ごま                 | きゅうり もやし<br>にんじん                                 |                                                                  |
|            |                                                                                     | (錦糸卵)                                | 錦糸卵<br>(卵・大豆・小麦)                                     |                    |                                                  |                                                                  |
|            |                                                                                     | (のり)                                 | のり                                                   |                    |                                                  |                                                                  |
|            |                                                                                     | 焼きコロッケ                               | 焼きコロッケ(小麦・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・乳)                             |                    |                                                  |                                                                  |
|            |                                                                                     | 七夕デザート                               | 七夕デザート                                               |                    |                                                  |                                                                  |
|            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(小)                         | 1食分 - 661 kcal                                       | たんぱく質 23 g         | 脂質 23.4 g                                        | 炭水化物 88 g                                                        |
| 10日<br>(月) |   | 牛乳                                   | 牛乳                                                   |                    |                                                  |                                                                  |
|            |                                                                                     | 発芽玄米入りごはん                            |                                                      | 米 発芽玄米             |                                                  |                                                                  |
|            |                                                                                     | 卵とえのきのお汁                             | 卵 絹ごし豆腐(大豆)<br>わかめ                                   | でんぷん               | えのき 長ねぎ                                          | 醤油(小麦・大豆)<br>シママース<br>花かつお だし昆布                                  |
|            |                                                                                     | 沖縄風野菜炒め                              | コンビーフハッシュ<br>(牛肉)                                    | こめ油                | キャベツ にんじん<br>もやし ピーマン<br>パクチョイ                   | 醤油(小麦・大豆)<br>シママース                                               |
|            |                                                                                     | 納豆みそ                                 | 納豆(大豆)<br>麦みそ(大豆)<br>糸けすり                            | 三温糖 こめ油            |                                                  | 本みりん                                                             |
|            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(小)                         | 1食分 - 540 kcal                                       | たんぱく質 22.1 g       | 脂質 15.6 g                                        | 炭水化物 77 g                                                        |
| 11日<br>(火) |  | 牛乳                                   | 牛乳                                                   |                    |                                                  |                                                                  |
|            |                                                                                     | ビビンバ<br>(麦ごはん)                       |                                                      | 米 麦                |                                                  |                                                                  |
|            |                                                                                     | (にくみそ)                               | 牛ひき肉 豚ひき肉<br>大豆<br>麦みそ(大豆)                           | 三温糖 こめ油<br>ごま油(ごま) | たけのこ たまねぎ                                        | おろし生姜<br>おろしにんにく<br>醤油(小麦・大豆)<br>本みりん                            |
|            |                                                                                     | (コチジャンナムル)                           |                                                      | 三温糖 ごま<br>ごま油(ごま)  | にんじん キャベツ<br>こまつな もやし                            | 醤油(小麦・大豆)<br>酢(小麦)<br>コチジャン(大豆)                                  |
|            |                                                                                     | わかめスープ                               | わかめ<br>ハム(豚肉・大豆)<br>絹ごし豆腐(大豆)                        |                    | にんじん 長ねぎ                                         | 醤油(大豆・小麦)<br>シママース<br>コショウ 花かつお<br>チキンブイヨン<br>(鶏肉)               |
|            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(小)                         | 1食分 - 631 kcal                                       | たんぱく質 28 g         | 脂質 18.5 g                                        | 炭水化物 84.3 g                                                      |
| 12日<br>(水) |  | 牛乳                                   | 牛乳                                                   |                    |                                                  |                                                                  |
|            |                                                                                     | アロス・デ・アトゥム<br>(マグロのピラフ:<br>カーボンベルデ)  | ツナ<br>ウィンナー(豚肉)                                      | 米 こめ油<br>バター(乳)    | マッシュルーム<br>にんじん たまねぎ<br>赤パプリカ<br>あお豆(大豆)<br>にんにく | 白ワイン<br>シママース<br>コショウ<br>チキンブイヨン(鶏肉)                             |
|            |                                                                                     | サンコーチョ<br>(肉と野菜のスープ:<br>ベネゼエラ)       | 鶏もも肉                                                 | じゃがいも              | にんじん たまねぎ<br>コーン パセリ                             | おろし生姜<br>シママース<br>コショウ<br>チキンブイヨン・<br>チキンがら(鶏肉)                  |
|            |                                                                                     | スロベニア風サラダ<br>(スロベニア)                 |                                                      | オリーブ油 三温糖          | ブロッコリー<br>レッドキャベツ<br>きゅうり 黄ピーマン                  | リンゴ酢(りんご)<br>醤油(小麦・大豆)<br>シママース                                  |
|            |                                                                                     | ヨーグルト(ジョージア)                         | ヨーグルト(乳)                                             |                    |                                                  |                                                                  |
|            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(小)                         | 1食分 - 466 kcal                                       | たんぱく質 23 g         | 脂質 17.6 g                                        | 炭水化物 56.5 g                                                      |

| 日                    | 配膳図                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 献立名                        | 赤の食品<br>(血や肉、骨を作る)         | 黄の食品<br>(熱や力になる)        | 緑の食品<br>(体の調子を整える)                            | 調味料                                                                          |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 13日<br>(木)<br>琉球料理の日 | わかさぎのこうみ<br>ダレかけ  <br>ゴーヤーのたまごとし <br>もちきびごはん  イナムドッチ <br> | 牛乳                         | 牛乳                         |                         |                                               |                                                                              |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | もちきびごはん                    |                            | 米 もちきび                  |                                               |                                                                              |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | イナムドッチ                     | 豚肉 黄かまぼこ<br>甘口白みそ(大豆)      |                         | こんにゃく 椎茸                                      | ポークフィヨン(豚肉)<br>花かつお<br>シママース                                                 |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ゴヤーの卵とし                    | ベーコン(豚肉) 卵                 | こめ油                     | にがうり にんじん                                     | 醤油(小麦・大豆)<br>シママース<br>おろしにんにく<br>おろし生姜<br>オイスターソース<br>酢(小麦)                  |
| 14日<br>(金)           | プレーンオムレツ <br><br>ハニーマスタード<br>サラダ <br><br>スパゲティーミートソース<br>                                                                                  | 牛乳                         | 牛乳                         |                         |                                               |                                                                              |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | スパゲティーミートソース               | 牛ひき肉 豚ひき肉                  | スパゲティ(小麦)<br>三温糖<br>こめ油 | にんじん たまねぎ<br>赤パプリカ<br>ピーマン<br>マッシュルーム<br>にんにく | ケチャップ<br>トマトピューレ<br>デミグラスソース<br>(小麦・鶏肉)<br>ウスターソース<br>(大豆・りんご)<br>シママース コショウ |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ハニーマスタードサラダ                |                            | はちみつ 三温糖<br>オリーブ油       | キャベツ きゅうり<br>にんじん コーン<br>ブロッコリー<br>アスパラ       | 粒マスタード<br>シママース<br>りんご酢(りんご)                                                 |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | プレーンオムレツ                   | オムレツ(卵・大豆・ゼラチン)            |                         |                                               |                                                                              |
| 18日<br>(火)           | にくだんご<br>ケチャップあじ <br><br>あおなの<br>あえもの <br><br>ぶためし <br>ゆしどうふ<br>のみそしる                                                             | 牛乳                         | 牛乳                         |                         |                                               |                                                                              |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 豚めし                        | 豚バラ肉 昆布                    | 米 こめ油                   | にんじん ねぎ<br>ごぼう 椎茸                             | 醤油(大豆・小麦)<br>本みりん<br>酒 シママース<br>ポークフィヨン<br>(豚肉・鶏肉)                           |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ゆし豆腐のみそ汁                   | ゆし豆腐(大豆)<br>アーサ<br>白みそ(大豆) |                         |                                               | 花かつお                                                                         |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 青菜の和え物                     |                            | ごま 三温糖<br>ごま油(ごま)       | こまつな にんじん<br>きゅうり もやし                         | 醤油(小麦・大豆)<br>シママース<br>酢(小麦)                                                  |
| 19日<br>(水)<br>食育の日   | さかなのみそやき <br><br>せんぎりアーモンドあえ <br><br>むぎごはん <br>こもくに                                                                              | 牛乳                         | 牛乳                         |                         |                                               |                                                                              |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 麦ごはん                       |                            | 米 麦                     |                                               |                                                                              |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 五目煮                        | 鶏もも肉 大豆                    | 三温糖                     | だいこん にんじん<br>こんにゃく<br>椎茸 いんげん                 | 醤油(小麦・大豆)<br>本みりん 酒<br>シママース 花かつお                                            |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 千切りアーモンド和え                 |                            | アーモンド 三温糖               | こまつな にんじん<br>きゅうり もやし                         | 醤油(小麦・大豆)<br>酢(小麦)                                                           |
| 20日<br>(木)           | とうにゅう<br>アイスクリーム <br><br>たくあんとはくさいの<br>そくせきづけ <br>(カレールー)<br>(むぎごはん)<br>なつやさいいりカレーライス<br>                                                                                                                           | 牛乳                         | 牛乳                         |                         |                                               |                                                                              |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | (麦ごはん)                     |                            | 米 麦                     |                                               |                                                                              |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 夏野菜入り<br>カレーライス<br>(カレールー) | 豚肉                         | じゃがいも 小麦粉<br>こめ油        | たまねぎ にんじん<br>ピーマン なす<br>とうがん かぼちゃ<br>にんにく     | カレールー<br>(小麦・大豆・牛肉・鶏肉)<br>カレー粉 シママース<br>ウスターソース<br>(大豆・りんご)                  |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | たくあんと白菜の即席漬け               |                            | ごま                      | きゅうり はくさい<br>たくあん                             |                                                                              |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 豆乳アイスクリーム                  | 豆乳アイス(大豆)                  |                         |                                               |                                                                              |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 一食当たりの栄養価(小)               | 1杯 - 675 kcal              | たんぱく質 32.5 g            | 脂質 25.5 g                                     | 炭水化物 76.4 g                                                                  |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 一食当たりの栄養価(小)               | 1杯 - 480 kcal              | たんぱく質 22.4 g            | 脂質 15.3 g                                     | 炭水化物 62.9 g                                                                  |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 一食当たりの栄養価(小)               | 1杯 - 460 kcal              | たんぱく質 24.0 g            | 脂質 20.2 g                                     | 炭水化物 51.7 g                                                                  |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 一食当たりの栄養価(小)               | 1杯 - 570 kcal              | たんぱく質 28.2 g            | 脂質 13.6 g                                     | 炭水化物 82.5 g                                                                  |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 一食当たりの栄養価(小)               | 1杯 - 762 kcal              | たんぱく質 22.8 g            | 脂質 25 g                                       | 炭水化物 110.5 g                                                                 |