

# 2022年 10月 詳細予定献立表

※アレルギー対応は★マークで表示、個数物は対応が不可能なため（代替食なし）で表示します。 代替食の提供なしを確認し家庭より弁当持参をお願いします。  
★印対応は学校及び学校給食センターの処遇会議を経て対応が決まった児童・生徒へ行くものです。

日	曜日	こ  ん  だ  て	主  な  材  料  と  体  内  で  の  働  き			
			(あか) 血や肉・骨を作る	(きいろ) 働く力や体温となる	(みどり) 体の調子をととのえる	調味料
3	月	小豆ごはん ★イナムドゥチ もずく豆腐 パイナップル くだもの	カステラかまぼこ(★たまご) ぶた肉 みそ もずく ツナ 寒天	油 油	こんにやく ししいたけ きゃべつ 人参 にら にんにく パイナップル 人参 いんげん くだもの	かつお節 豚だし 生姜汁 マース 醤油 かつお節 マース 醤油
4	火	中華やきそば 魚の中華あんかけ じゃが芋の中華あえ スクープクレープ	とり肉 赤魚 白かまぼこ(小麦 大豆)	中華めん(小麦 大豆) 油 でん粉 揚げ油 ごま油 三温糖 じゃが芋 三温糖 ごま油 ごま フレンストチョコクレープ(大豆)	きゃべつ もやし たまねぎ 人参 チンゲン菜 生姜 たまねぎ 人参 黄ピーマン きゅうり 赤ピーマン 木くらげ	とりだし マース こしょう 醤油 酒 とりだし こしょう 醤油 酢 マスタード
5	水	ケチャップライス ★オムライス(代替食なし) ミートマトケチャップ きゃべつのスープ くだもの	とり肉 オムライス用玉子焼き(★たまご 大豆)	こめ むぎ 油	人参 たまねぎ 人参 コン マッシュルーム	ケチャップ こしょう ケチャップ ぶただし 醤油 マース こしょう
6	木	ハンバーグ ハンバーグ キャベツのクラフト風	レンズ豆 生クリーム(乳成分) ぶた肉 おから とうふ 豆乳 ツナ	ハンバーグ(乳 小麦 大豆) じゃが芋 小麦粉 マーガリン パン粉 三温糖 オリーブ油 三温糖	マッシュルーム たまねぎ ハヤリ たまねぎ 人参 きゃべつ きゅうり にんじん	ぶただし マース こしょう デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 醤油 酢 マース こしょう
7	金	煮こぼん 月見団子汁 小魚うちま揚げ カープチーゼリー	とうふ とり肉 スプラット	こめ あわ もち米 粟 さつま芋 白玉粉 油 小麦粉 揚げ油 さとう	たいこん にんじん こまつな 南瓜 カープチー果汁 シークワーサー果汁 みかん缶	かつおだし さけ しょうゆ マース マース こしょう ワッチン粉 カレール アカー
11	火	煮こぼん レバニラ丼 ★カボチャとたまごのみそ汁 ★ブルーベリーフルーツヨーグルト	豚レバー ちき揚ぎ ★たまご みそ ヨーグルト(乳成分)	三温糖 ごま油 ごま でん粉	きゃべつ もやし にら かぼちゃ ほうれん草 人参 たまねぎ ★バナナ ブルーベリー バイン みかん 黄桃	醤油 にんにく 生姜 とりだし し 醤油 みりん オイスター ソース かつお節
12	水	魚のパペロンチーノ スイートポテト ★こんにやくの和え物 ココア	ほき 生クリーム(乳) ★いか	パスタ(小麦) 油 さつま芋 マーガリン 三温糖 ★アーモンド マヨネーズ ミルクココア(大豆)	たまねぎ ほうれん草 人参 エリンギ こんにやく 小松菜 人参	にんにく こしょう 醤油 カイエンペッパー マース 醤油
13	木	こっぺパン 豆腐の野菜スープ ウインナー チリピーズ くだもの	とうふ ウインナー(乳 牛肉 豚肉 大豆 小麦) 牛肉 ぶた肉 レッドキドニー ひよこ豆 えんどう豆 大豆	こま 三温糖	白菜 ハハイヤ 人参 きのこ たまねぎ トマト缶 くだもの	ぶただし 醤油 マース こしょう ケチャップ デミグラスソース こしょう チリミックス チリパウダー
14	金	煮こぼん ★チキンカレー gat マカロニサラダ	とり肉 目玉焼き風オムレツ(★たまご 乳 大豆 ゼラチン) ツナ	こめ むぎ ★アーモンド じゃが芋 油	たまねぎ 人参 ブロッコリー しめじ 人参 きゅうり たまねぎ きゃべつ	チャツネ カレールウ マドラ スカレ ウスターソース にん
17	月	油揚げ 油揚げ(汁) 油揚げ(肉やさい) 豆乳寄せ シマミ 豆腐のタレ くだもの	ぶた肉 ちき揚ぎ 牛乳 豆乳	タピオカ粉 シマミ 豆腐のタレ(小麦 大豆)	生薑 きゃべつ もやし 人参 くだもの	ぶただし かつお節 醤油 マース 醤油 みりん 酒
18	火	煮こぼん タコライス(肉) タコライス(やさい・チーズ) じゃが芋のスープ	ぶた肉 ぶたレバー 牛にく だいず チーズ(乳) ちき揚ぎ	三温糖 あぶら じゃが芋	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト きゃべつ たまねぎ にんじん パセリ もも	チリミックス チリパウダー ウス ターソース ケチャップ デミグラス クリームコン ぶただし マース こしょう
19	水	ナシゴレン ぶるぶる ★冬瓜のすり流し汁 ころころスイカ	とり肉 ★たまご ちき揚ぎ	こめ むぎ あぶら ぶるぶるの素 揚げ油 でん粉	にんじん たまねぎ ひーまん ハワリカ しょうが にんにく とうがん ししいたけ 小松菜 すいか	ケチャップ 豆板醤 とりだし マース かつお節 マース 醤油 酒
20	木	黒糖パン さわやかおまめのすうぶ ★車えびのハーフ焼き(代替食なし) ブロッコリーのサラダ	脱脂粉乳(乳) 生クリーム(乳) とり肉 白いんげん ★えび ツナ	黒糖パン(乳 小麦 大豆) じゃが芋 小麦粉 マーガリン オリーブ油 三温糖	グリーンピース たまねぎ ローズマリー バジル ブロッコリー カリフラワー 黄ピーマン	とりだし マース こしょう オレガノ マース こしょう にんにく 酢 マース こしょう レモン果汁 醤油
21	金	煮こぼん 豆乳汁 カミカミぶりがけ ドーナツ	ぶた肉 大豆 みそ 豆乳 カエリ こんぶ かつお節 牛乳	こめ むぎ ごま 三温糖 小麦粉 三温糖 マーガリン	きゃべつ 大根 人参 しめじ ねぎ こんにやく	かつお節 酢 みりん 醤油 ベーキングパウダー
24	月	煮こぼん いわしのみそ煮 野菜いため わらびもち	いわしの味噌煮(大豆) ポーク缶 とうふ	こめ むぎ 油	きゃべつ なす 人参 たまねぎ にら こんにやく	にんにく 醤油 みりん こしょう
25	火	煮こぼん もずく丼 ゆし豆腐汁 ★フルーツタルト	もずく ぶた肉 大豆 ゆし豆腐 みそ クリームチーズ(乳)	こめ むぎ 油 でん粉	たまねぎ 人参 ピーマン コン 生姜 ねぎ	醤油 みりん マース かつお節 かつお節
26	水	秋の幸おこわ ★ぐりとぐらのカステラ(代替食なし) 柿なます	ぶた肉 ちき揚ぎ 油揚げ ★たまご 牛乳	こめ むぎ もち米 粟 油 ごま ケーキミックス(乳 小麦 大豆) マーガリン 粉砂糖 さとう	しめじ 人参 ごぼう ねぎ たいこん きゅうり かき	かつお節 醤油 酒 みりん マース ベーキングパウダー 酢 醤油
27	木	シュガートースト ミネストローネスープ ポテトとにんにくの芽ソテー	無塩せきウインナー(ぶた肉) 大豆 ベーコン(乳成分 小麦 大豆 豚肉)	食パン(小麦 乳 大豆) マーガリン 三温糖 フレンチポテト(大豆) 揚げ油	ハハイヤ 人参 たまねぎ ほうさい トマト缶 にんにくの芽 人参 こんにやく	カレー デミグラスソース こしょう マース こしょう
28	金	焼きうどん ★たこ焼き(代替食なし) 梅肉あえ くだもの	ぶた肉 ちくわ たこ焼き(★えび ★たまご 乳成分 小麦 大豆 さば しらす わかめ	うどん(小麦) 油 ごま 三温糖	きゃべつ たまねぎ 人参 小松菜 ししいたけ ぶた肉(ぶた肉) 揚げ油 白菜 きゅうり 人参 カリカリ梅 くだもの	醤油 みりん マース ウスターソース 青のり 糸削り 醤油
31	月	煮こぼん ハヤシライス ブロッコリーソテー パンキンパイ	牛にく	こめ むぎ じゃがいも 油 油	たまねぎ にんにく にんじん トマト缶 マッシュルーム ブロッコリー 人参 かぼちゃ	こしょう ワイツ デミグラス ソース ハヤシウ マース こしょう シナモン

## <調味料詳細>

濃・薄口しょうゆ(小麦・大豆) 白・赤・イナムドゥチ用みそ(大豆) 酢(小麦) 黒豆(大豆) 青豆(大豆) もやし(大豆) きな粉(大豆) 油揚げ(大豆)  
ツナ(大豆) カステラかまぼこ(大豆・卵) ちきあぎ(大豆) マーガリン(乳・大豆) バター(乳) ジェノババースト(乳) チーズ(乳)  
脱脂粉乳(乳) パン粉(小麦・大豆) ケーキ粉(小麦・乳・大豆) デミグラスソース(小麦粉・鶏肉) 甜面醬(小麦・大豆) カレールウ(小麦・大豆・鶏肉・牛肉・りんご)  
オイスターソース(かきエキス・漁獲) ピーナツバター(ピーナツ 大豆) ポロニアソーセージ(牛肉・豚肉・大豆)  
チリミックス(小麦・砂糖・食塩・トマト・でん粉・チリペッパー・ガウリック・ポークエキス) **マヨネーズは卵抜のマヨネーズ使用(大豆)**  
※海産物(もずく・あさり・しらす・いか・のり等) えび・かにに共生しています。 ※揚げ油(大豆) は数回使用しています。  
●食品衛生法に基づくアレルギー表示義務7品目及び、推奨20品目のアレルゲンを記載しています。  
表示義務7品目 ; 卵・乳・小麦粉・えび・かに・落花生・そば  
推奨20品目 : あわび・いか・いくら・さけ・さば・鶏肉・ゼラチン・豚肉・牛肉・大豆・まつたけ・キウイフルーツ・オレンジ・バナナ・もも・やまいも・りんご・カシューナッツ・くるみ・ごま  
●今帰仁給食センターでは、たまご・えび・かに・いか・あさり・落花生・アーモンド・カシューナッツ・バナナの対応を行っています。