

令和8年7月 アレルギー献立表

今帰仁給食センター
電話 0980-56-2106

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくるものになる食品	(きいろ) おもにエネルギーのもとになる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるものになる食品	調味料
1	水	★あみパン【代替食なし】		★あみパン (小麦・★乳・大豆)		
		ABCトマトスープ	とりむね、無塩せきベーコン (豚肉)	じゃが芋、ABCマカロニ (小麦)、あぶら (大豆)	たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト缶	ガラ骨、おろしにんにく、塩
		魚の美らキャロット焼き	パンガシウス	マヨネーズ (大豆)	にんじん、パセリ	
		いんげんソテー	ぶたにく	あぶら (大豆)	スジナシインゲン、ブロッコリー、にんじん	おろしにんにく、塩、黒こしょう、醤油 (小麦・大豆)
2	木	麦ごはん		こめ、むぎ、コーラルバイオPW		
		マグロそぼろ丼	マグロダイスカット	あぶら (大豆)、さとう	にんじん、こまつな、コーン、生姜	醤油 (小麦・大豆)、みりん、料理酒
		沖縄風みそ汁	ぶたにく、とうふ (大豆)、みそ (大豆)		冬瓜、にんじん、エリンギ、キャベツ	かつおぶし
		★シナモンの林檎ケーキ【除去食】	★たまご、★ぎゅうにゅう、★脱脂粉乳 (乳)	グラニュー糖、★マーガリン (乳・大豆)、小麦粉、スライスローストアーモンド	りんご缶	ベーキングパウダー
3	金	★ばら寿司【除去食】	★錦糸卵 (卵・小麦)、桜でんぶ、のり	こめ、むぎ、グラニュー糖、さとう、あぶら (大豆)	かんぴょう、しいたけ、にんじん、絹さや	酢 (小麦)、醤油 (小麦・大豆)、みりん
		天の川そうめん汁	魚そうめん、あさり		オクラ、コーン、人参	かつおぶし、醤油 (小麦・大豆)、塩
		鶏肉のごま照焼き	とりにく	さとう、ごま、でんぶん		料理酒、おろし生姜、醤油 (小麦・大豆)、みりん
		七タゼリー	七タゼリー			
6	月	★冷やし中華【除去食】	無添加ハム (豚肉)、★錦糸卵 (卵・小麦)	中華麺 (小麦・大豆)、ごま油	もやし、きゅうり	冷やし中華のタレ (ごま・りんご・大豆・小麦)
		野菜の春巻き	野菜の春巻き (鶏・大豆・ごま・小麦)	あぶら (大豆)		
		ココナッツミルク	ココナッツミルクパウダー	タピオカパール、乾、グラニュー糖	黄桃 (ダイス)、みかん缶、ぶどう缶	
7	火	麦ごはんごはん		こめ、むぎ、コーラルバイオPW		
		豚肉とトマトのさっぱり煮	ぶたにく	じゃが芋、オリーブ油、さとう	トマト、たまねぎ、スジナシインゲン	醤油 (小麦・大豆)、塩、黒こしょう
		★魚のアーサマヨネーズ焼き【除去食】	パンガシウス、★チーズパウダー (乳) 生アーサ、★脱脂粉乳 (乳)	マヨネーズ (大豆)	コーン	塩
		カラフル豆サラダ	ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、黄いんげん豆、緑いんげん豆、ツナ、アーモンド	オリーブ油、さとう	ブロッコリー、キャベツ	酢 (小麦)、塩、醤油 (小麦・大豆)、マスタード
8	水	★バーガーパン【代替食なし】		★バーガーパン (乳・小麦・大豆)		
		おからハンバーグ	ぶたにく、おから (大豆)、とうふ (大豆)	パン粉 (小麦・大豆)、さとう	たまねぎ、にんじん	塩、こしょう、デミグラスソース (小麦・鶏)、ケチャップ、ウスター (大豆・りんご)、醤油 (小麦・大豆)
		キャベツのクラフト風		オリーブ油、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり	酢 (小麦)、塩
		フライドポテト		じゃが芋、あぶら (大豆)		塩、ガーリックパウダー、パプリカ粉
		★スライスチーズ【代替食なし】	★チーズ (乳)			
9	木	もちきびごはん		こめ、もちきび、コーラルバイオPW		
		★中華風卵スープ【除去食】	とうふ (大豆)、★たまご	でんぶん、ごま油	白菜、にんじん、しいたけ、チンゲン菜	ガラ骨、塩、醤油 (小麦・大豆)、料理酒
		★トッポギ【除去食】	とりにく、★チーズ (乳)	あぶら (大豆)、トッポギ、さとう	にんじん、たまねぎ、キャベツ、木くらげ	おろしにんにく、料理酒、コチジャン (大豆)、醤油 (小麦・大豆)、豆板醤 (小麦・大豆)
		キムチ和え	しらす干し、糸けずり	さとう、ごま油、ごま	白菜、こまつな、からし菜 (冷)、白菜キムチ (大豆)	醤油 (小麦・大豆)
10	金	ひじき入り炒めご飯	とりむね、姫ひじき	こめ、むぎ、コーラルバイオPW、あぶら (大豆)	にんじん、しいたけ、ねぎ	だし汁、醤油 (小麦・大豆)、みりん、料理酒、塩
		★高野豆腐のたまごとし【除去食】	凍り豆腐 (大豆)、ぶたにく、★たまご	あぶら (大豆)、さとう	たまねぎ、にんじん、しいたけ、あお豆	かつおぶし、醤油 (小麦・大豆)、料理酒、みりん
		ブロッコリー和え	オーシャンキング、糸けずり	さとう、ごま油、ごま	ブロッコリー、きゅうり	醤油 (小麦・大豆)
13	月	盛岡じゃじゃ麺	ぶたにく	うどん、ごま油、さとう、でんぶん、ごま	もやし、きゅうり、たまねぎ、ながねぎ、木くらげ、たけのこ	おろし生姜、かつおぶし、醤油 (小麦・大豆)、甜麺醤、豆板醤 (小麦・大豆)
		鮭の南蛮漬け	鮭	でんぶん、あぶら (大豆)、さとう	たまねぎ、にんじん、あかピーマン、ピーマン	料理酒、塩、酢 (小麦)、醤油 (小麦・大豆)
		がんづき		小麦粉、こくとう、ごま		ベーキングパウダー、醤油 (小麦・大豆)
14	火	青菜ごはん	いりご菜めし (ごま)	こめ、むぎ、コーラルバイオPW		
		じゃが芋のそぼろ煮	鶏ひき肉、あつあげ (大豆)	あぶら (大豆)、じゃが芋、こんにやく、さとう、でんぶん	木くらげ、しいたけ、たまねぎ、にんじん、スジナシインゲン	おろし生姜、料理酒、かつおぶし、醤油 (小麦・大豆)
		ひじき和え	姫ひじき	さとう、ごま油、ごま	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	醤油 (小麦・大豆)、酢 (小麦)
		くだもの			くだもの	
15	水	★和風ツナオースト【代替食なし】	ツナ、ごま、のり、★チーズ (乳)	★食パン (乳・小麦・大豆)、マヨネーズ (大豆)	キャベツ	醤油 (小麦・大豆)、こしょう
		★マッシュルームスープ【除去食】	とりむね、★ぎゅうにゅう、★脱脂粉乳 (乳)	★無塩バター (乳)、小麦粉	マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、コーン	ガラ骨、塩、こしょう
		じゃが芋とアスパラのソテー		じゃが芋、あぶら (大豆)	アスパラ、エリンギ	醤油 (小麦・大豆)、塩、黒こしょう
		くだもの			くだもの	
16	木	ジュシー	ぶたにく、チキアキ	こめ、あぶら (大豆)、ラード	にんじん、しいたけ、ねぎ	かつおぶし、醤油 (小麦・大豆)、塩、みりん
		ゆし豆腐汁	ゆし豆腐 (大豆)、みそ (大豆)		ねぎ	かつおぶし
		★アオサ入り卵焼き【代替食なし】	★たまご、生アーサ、おから (大豆)	あぶら、ふ (小麦・大豆)	たまねぎ	だし汁、醤油 (小麦・大豆)、みりん、塩
		浅漬け		ごま、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん	醤油 (小麦・大豆)
17	金	麦ごはん		こめ、むぎ		
		チキンカレー	とりにく	あぶら (大豆)、じゃが芋	たまねぎ、にんじん、ピーマン	料理酒、ガラ骨、カレールー (小麦・牛・鶏・大豆)、ウスター (大豆・りんご)
		豆っこサラダ	蒸しひよこ豆、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、黄いんげん豆、緑いんげん豆、アーモンド		あお豆、ブロッコリー、キャベツ、コーン	タンカンドレッシング (小麦・大豆・ゼラチン)
		今帰仁村産マンゴー			マンゴー	

令和8年8月 アレルギー 献立表

25	火	麦ごはん		こめ、むぎ、コーラルバイオPW		
		ソーキ汁	豚ソーキ、結び昆布		だいこん	かつおぶし、醤油 (小麦・大豆)、塩
		ゴーヤーの佃煮	カエリ	さとう、ごま	にがうり	醤油 (小麦・大豆)、みりん、酢 (小麦)、かつおぶし
		スーナー	とうふ (大豆)、ツナ、みそ (大豆)		こまつな	
26	水	★なかよし揚げパン(きな粉・ココア)【代替食なし】	きな粉、★脱脂粉乳 (乳)	★なかよしパン (乳・小麦・大豆)、こくとう、さとう		ビュアココア
		★鶏肉とほうれん草のクリーム煮【除去食】	とりむね、白花豆ペースト、★クッキングチーズパウダー (乳)、★ぎゅうにゅう	★無塩バター (乳)、あぶら (大豆)	たまねぎ、ほうれん草、しめじ	ガラ骨、塩、こしょう
		ブロッコリーとウィンナーのソテー	ウィンナー (鶏・豚)	あぶら (大豆)	ブロッコリー、パパイア、こんにやく、コーン	醤油 (小麦・大豆)、塩
28	金	★あなかチャーハン【除去食】	★たまご、ぶたにく	こめ、むぎ、コーラルバイオPW、さとう、あぶら (大豆)、でんぶん、ごま油	ながねぎ、冬瓜、にんじん、たけのこ、にんにくの芽、生姜	料理酒、塩、黒こしょう、醤油 (小麦・大豆)
		魚の中華風スープ	あかさかな、わかめ、とうふ (大豆)	ごま油	豆腐、えのき茸	ガラ骨、醤油 (小麦・大豆)、塩
		★フルーツ杏仁【除去食】	★やわらか杏仁 (乳・大豆)	グラニュー糖	ココナッツミルク、みかん缶、黄桃 (ダイス)	ポッカレモン
31	月	焼き肉うどん	牛バラ肉、みそ (大豆)	うどん (小麦)、さとう、あぶら (大豆)、ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ	醤油 (小麦・大豆)、リンゴピューレー、おろしにんにく、みりん
		★ひじき入り卵焼き【代替食なし】	★たまご、姫ひじき	ふ (小麦・大豆)、あぶら (大豆)	たまねぎ、あお豆	塩、醤油 (小麦・大豆)、みりん
		中華風ツナポテト	ツナ、アーモンド	じゃが芋、さとう、ごま油	きゅうり	醤油 (小麦・大豆)、酢 (小麦)
		くだもの			くだもの	