

















令和3年1月 きゅうしょくこんだてひょう (アレルギー対応用)

宇城市立三角小学校

にち よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			アレルギー等の対応
				ちやにく、ほねをつくる	ねつや力のもとになる	体のちょうしをととのえる	
7 木	むぎごはん		ぶりのてりやき ぞうに こうはくなます	ぎゅうにゅう ぶり とりにく	こめ むぎ さといも しらたまもち さとう ごま	だいこん にんじん ごぼう しいたけ こまつな	
8 金	ぶたどん		はるさめのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら こんにやく	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ	
12 火	メロンパン		きつねうどん まめとブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ミックスビーンズ わかめ チーズ しらすぼし かまぼこ	メロンパン うどんめん さとう あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ レタス キャベツ ねぎ ブロッコリー	
13 水	カレーライス		ヨーグルト ほうれんそうとりんごのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも アーモンド マヨネーズ ドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう りんご にんにく しょうが	
14 木	むぎごはん		さばのカレーあげ さつまじる はくさいのあまずあえ	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ	こめ むぎ さつまいも さとう あぶら こむぎこ こんにやく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ はくさい しょうが	
15 金	むぎごはん		おやこに うめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご こうやどうふ ちくわ ちぎりあげ かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん きゅうり だいこん キャベツ うめぼし	
18 月	セルフ おにぎり		やきざかな みそしる いきなりだんご	ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ みそ のり	こめ むぎ じゃがいも	はくさい にんじん だいこん たまねぎ ねぎ うめぼし	
19 火	あげパン		タイピーエン さいかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび かまぼこ きなこ ずらのたまご	パン はるさめ さとう あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ しいたけ ねぎ みかん レタス りんご きゅうり	太平洋のイカ・エビを除去
20 水	むぎごはん		にくじゃが れんこん入りすみそあえ ごまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ いりこ みそ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま こんにやく	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ れんこん キャベツ きゅうり	
21 木	むぎごはん		こそでだんごじる ごもくきんびら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぎゅうにく てんぷら 大豆 油あげ	こめ むぎ さつまいも こむぎこ さとう あぶら こんにやく	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ ピーマン	
22 金	ぶりんめし		ぶりフライ かきたまじる レタス	ぎゅうにゅう ぶり とうふ たまご かまぼこ	こめ じゃがいも あぶら さとう	にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ ほうれんそう レタス	
25 月	むぎごはん		さんまのホイルまき みずたき そくせきづけ	ぎゅうにゅう さんま とりにく とうふ みそ えびだんご しおこんぶ	こめ むぎ マロニー ごま	はくさい にんじん えのきだけ ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	水炊きのエビ団子を除去
26 火	しょくパン		クリームシチュー ツナサラダ ミニトマト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ミックスビーンズ ツナ	しょくパン じゃがいも こむぎこ バター マヨネーズ ドレッシング	たまねぎ にんじん かぶ ほうれんそう コーン キャベツ きゅうり	
27 水	むぎごはん		マーボーどうふ ちくさあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにげ ぎゅうにく たまご	こめ むぎ さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ もやし みずな キャベツ にんにく しょうが	
28 木	ごぼうピラフ		きびなごカリカリフライ はくさいとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン きびなご	こめ むぎ じゃがいも あぶら バター	たまねぎ にんじん ごぼう いんげん はくさい パセリ	
29 金	むぎごはん		みそおでん やさしいため	ぎゅうにゅう とりにく うずらのたまご べーコン あつあげ ちくわ みそ	こめ むぎ さといも あぶら	だいこん にんじん キャベツ もやし こまつな	

献立は物資の都合により変更することがあります。
※ハム・ベーコンは卵未使用のものを使用しています。

学
校
給
食
記
念
週
間