



日	曜日	主食	牛乳	献立名	おもなざいりょう	アレルギー対応食材	
1	月	べんとう 弁当デー					
2	火	むぎごはん (こめむぎ)		しめじのすましじる	しめじ えのきたけ とうふ にんじん ねぎ わかめ うすくちしょうゆ しお (だし: かつお・こんぶ)		
				サンマのしおやき	サンマ しお		
				なます	だいこん にんじん さとう す うすくちしょうゆ しお ごま		
3	水	げんまいパン (げんまい こむぎこ そば粉 マーガリン さとう しお)		ポークビーンズ	ぶたにく にんじん たまねぎ じゃがいも グリンピース しめじ だいす おろしにんにく ケチャップ 植物油(こむぎこ ラード あぶら しお さとう トマト たまねぎ だいす ガーリックパウダー ぎゅうにく だし しょう とうもろこし こめこ シナモン) ウスターソース あぶら		
				キャベツのメンチカツ	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし キャベツ とり ぶたにく パンこ でんぷん しょうゆ さとう しお しょうが こしょう こめこ あぶら		
				アスパラサラダ	アスパラガス とうもろこし にんじん キャベツ さとう す しお こしょう うすくちしょうゆ あぶら		
4	木	むぎごはん (こめむぎ)		みそじる	たまねぎ とうふ あぶらあげ にんじん わかめ しいたけ ねぎ (だし: いりこ) みそ		
				いわしのしょうがに	いわし さとう しょうゆ みりん でんぷん しょうが しお		
				ピーマンとひじきのあえもの	あおピーマン あかピーマン きゅうり もやし ひじき うすくちしょうゆ す		
5	金	しろごはん (こめ)		きりぼしだいこんのうまに	きりぼしだいこん じゃがいも にんじん こんにゃく しいたけ さつまあげ とり こん ぶん あぶら さとう りょうりしゆ こいくちしょうゆ しお		
				ごまめ	いりこ さとう こいくちしょうゆ ごま みずあめ		
				ピーマンのすのもの	ピーマン キャベツ きゅうり さとう す うすくちしょうゆ ごま		
9	火	わかめごはん (こめむぎわかめ しお さとう かつおぶし)		とびうおのつみれじる	とびうお 卵(とびうお さとう でんぷん しお) えのきたけ とうふ にんじん しいたけ ねぎ わかめ うすくちしょうゆ (だし: かつお・こんぶ)		
				やさしいコロッケ	じゃがいも たまねぎ さつまいも キャベツ ねぎ だいす ぶたにく あぶら しょうゆ しいたけ さとう しお パンこ こむぎこ でんぷん こめこ あぶら		
				ごぼうのサラダ	ごぼう ツナ にんじん きゅうり キャベツ ドレッシング(すレモン しお たまねぎ)		
10	水	かぼちゃパン (こむぎこ こめこ そば粉 ヨートニング さとう しお マーガリン かぼちゃ)		はるさめスープ	はるさめ にんじん かまぼこ しいたけ ほうれんそう うすくちしょうゆ しお (だし: かつお・こんぶ)		
				とり にくのこうみやき	とり にく しょうが おろしにんにく りょうりしゆ うすくちしょうゆ		
				わふうポテトサラダ	じゃがいも いんげん にんじん ひじき ごまあぶら こいくちしょうゆ りょうりしゆ みりん かつおぶし		
				ブルーベリーゼリー	ブルーベリー みずあめ グラニューとう でんぷん		
11	木	ハヤシライス (むぎごはん) (こめむぎ)		ハヤシライスのぐ	ぶたにく にんじん たまねぎ じゃがいも エリンギ グリンピース あぶら おろしにんにく 植物油(こむぎこ ラード あぶら しお さとう トマト たまねぎ だいす ガーリックパウダー ぎゅうにく だし しょう とうもろこし こめこ シナモン) ケチャップ ウスターソース		
				じゃこサラダ	ちりめん きゅうり レタス とうもろこし わかめ あぶら す うすくちしょうゆ しょうが		
				なし	なし		
12	金	しろごはん (こめ)		マーボーとうふ	とうふ ぶたにく だいす たまねぎ たけのこ しょうが おろしにんにく ねぎ ごまあぶら みりん みそ さとう こいくちしょうゆ でんぷん りょうりしゆ トウバンジャン しお あぶら		
				シューマイ(小:2、中:3)	ぶたにく とり にく たまねぎ ラード でんぷん 卵(卵) さとう しょうゆ ほたてがいか しょうが しお にんにく こむぎこ だいす		
				ナムル	ほうれんそう もやし しょうが ラー油 す さとう うすくちしょうゆ しお		
15	月	むぎごはん (こめむぎ)		かぼちゃのそぼろに	とり にく かぼちゃ じゃがいも たまねぎ あつあげ こんにゃく いんげん あぶら さとう りょうりしゆ こいくちしょうゆ しお でんぷん		
				てづくりふりかけ	ひじき さとう こいくちしょうゆ みりん ごま		
				タコのすのもの	きゅうり たこ にんじん わかめ ごま さとう す うすくちしょうゆ しお		
16	火	ゆかりごはん (こめむぎ ゆかり)		かきたまじる	わかめ にんじん たまねぎ とり にく たまご とうふ ねぎ うすくちしょうゆ (だし: かつお・こんぶ) でんぷん	たまご	
				さかなのきのこあんかけ	すけそうだら コーンスターチ あぶら しいたけ しめじ にんじん かつおぶし す うすくちしょうゆ みりん でんぷん		
				ひじきサラダ	ひじき きゅうり キャベツ にんじん ツナ マヨネーズ うすくちしょうゆ す		
17	水	コッペパン (こむぎこ そば粉 ヨーティング さとう しお)		マカロニのクリームに	とり にく にんじん たまねぎ じゃがいも しめじ マカロニ ブロッコリー あぶら ホルター(とうもろこし でんぷん こむぎこ しお しょうが さとう ぜんぶんにゅう 卵(卵) チーズ ほたてがいか クリーム(こむぎこ しょうが しお さとう ぜんぶんにゅう たまねぎ かぼちゃ ラード ホルター) しお こしょう チーズ きゅうりにゅう	ホルター クリーム ホルター チーズ きゅうりにゅう(にゅう)	
				ウインナーのケチャップに	ウインナー ケチャップ さとう ウスターソース コンソメ トマトジュース		
				ミニサラダ	キャベツ レタス あかピーマン きピーマン さとう うすくちしょうゆ す あぶら しお こしょう		



平成30年 10月 第3~5週

食物アレルギー対応予定献立表

平成30年度 多良木町学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	献立名	おもなざいりょう	アレルギー対応食材
18	木	しろごはん (こめ)		ごもくだいすに	とりにく だいす さつまあげ あつあげ こんにやく じゃがいも れんこん にんじん ごぼう しいたけ いんげん あぶら さとう みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお	
				やきししゃも (小:1、中:2)	ししゃも	
				かいそうサラダ	わかめ こんぶ つのまた キリンサイ きゅうり キャベツ たまねぎ ちりめん ごま す さとう うすくちしょうゆ	
19	金	せきはん (こめ あずき しお)		すいとんじる	すいとん(こむぎこ でんぷん) あぶらあげ にんじん しいたけ えのきたけ ねぎ はくさい うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん しお (だし:いりこ)	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>ふるさとくまさんデー + えびすまつりメニュー 今月は「しょうが」です</p> </div>
				ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく しょうが こいくちしょうゆ りょうりしゅ あぶら	
				ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう キャベツ ちりめん こいくちしょうゆ さとう ごま	
				とうにゅうムース	とうにゅう みずあめ さとう あぶら しお	
22	月	いりこなめし (こめ むぎ ひろしまな きょうな だいこんな さとう しお しらす ごま こんぶはちみそ かつおぶし でんぷん)		さといものみそじる	さといも だいこん にんじん わかめ しめじ えのきたけ とうふ ねぎ みそ (だし:いりこ)	
				にくづめいなりのぶくめに	にくづめいなり(たまねぎ にんじん とりにく ぶたにく あぶらあげ ラード でんぷん たら しょうゆ さとう しお こしょう) こいくちしょうゆ みりん さとう	
				もやしのごますあえ	もやし きゅうり にんじん ごま す うすくちしょうゆ さとう	
23	火	むぎごはん (こめ むぎ)		ちくぜんに	とりにく にんじん れんこん こんにやく あつあげ さといも ごぼう しいたけ さつまあげ きぬさや あぶら さとう みりん こいくちしょうゆ	
				ざぜんまめ	だいす さとう こいくちしょうゆ みずあめ みりん	
				たらぎドレッシングサラダ	キャベツ きゅうり あかピーマン ドレッシング(たまねぎ あぶら しょうゆ す すだち さとう みそ ごま)	
				あじつけのり	のり こんぶ いりこ さとう しお しょうゆ みりん とうがらし	
24	水	しょくパン (こむぎこ 対アレルギー対応) しょうが さとう しお)		ポトフ	ウインナー にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ しめじ パセリ コンソメ うすくちしょうゆ しお こしょう	
				ちくわのいそべあげ (小:1、中:2)	ちくわ こむぎこ あおのり あぶら	
				トマトとこんにやくのサラダ	こんにやく みりん うすくちしょうゆ わかめ ツナ トマト きピーマン レタス ごまあぶら す うすくちしょうゆ かつおぶし しょうが	
				りんごジャム	みずあめ さとう りんご	
25	木	ポークカレー (むぎごはん) (こめ むぎ)		ポークカレーのぐ	ぶたにく にんじん たまねぎ じゃがいも グリンピース おろしにんにく あぶら 加-ルーク(こむぎこ あぶら さとう でんぷん しお カレーこ さつまいも はくさい キャベツ たまねぎ 加-ルーク(こむぎこ ラード あぶら さとう しお カレーこ トマト きゅうりにく1杯 たまねぎ にんにく) こうしんりょう ウスターソース こいくちしょうゆ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>久米小学校6年生のリクエストメニュー</p> </div>
				ミニとうふハンバーグ	とりにく たまねぎ とうふ にんじん えだまめ じゃがいも しょうが さとう しお さかな1杯 でんぷん	
				フルーツヨーグルト	パイン もも みかん 加-ルーク(りんごかじゅう ももかじゅう とうにゅう みずあめ かんてん さとう) ヨーグルト しお	
26	金	しろごはん (こめ)		いちよばじる	とりにく だいす えだまめ さといも だいこん にんじん ごぼう しめじ しいたけ (だし:かつお・こんぶ) りょうりしゅ うすくちしょうゆ	
				さけのうめマヨネーズやき	さけ こいくちしょうゆ みりん りょうりしゅ ねりうめ マヨネーズ	
				いんげんサラダ	いんげん キャベツ とうもろこし うすくちしょうゆ しお こしょう オリーブゆ	
29	月	むぎごはん (こめ むぎ)		にくじゃが	ぶたにく にんじん たまねぎ じゃがいも しいたけ あつあげ いんげん しょうが あぶら さとう みりん こいくちしょうゆ しお	
				あつやきたまご	たまご あぶら さとう しお しょうゆ でんぷん	たまご
				ごますあえ	きゅうり もやし にんじん ちりめん す さとう うすくちしょうゆ ごま	
30	火	むぎごはん (こめ むぎ)		だんごじる	あぶらあげ ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ こめこ こむぎこ しお (だし:いりこ) みそ	
				だいすといりこのごまがらめ	だいす ちりめん くらざとう こいくちしょうゆ さとう みりん ごま	
				きりほしだいこんのすのもの	きりほしだいこん きゅうり にんじん しらす す さとう うすくちしょうゆ ごま	
31	水	ミルクパン (こむぎこ 対アレルギー対応) しょうが さとう しお マーガリン)		パンクシンチュー	ベーコン かぼちゃ たまねぎ しめじ パセリ あぶら ホタージュ(とうもろこし でんぷん こむぎこ しお 対アレルギー対応) さとう ぜんぶんにゅう 井川カメ チーズ ほたて1杯 加-ルーク(こむぎこ 対アレルギー対応) しお さとう ぜんぶんにゅう たまねぎ かぼちゃ ラード ホタージュ チーズ しお こしょう	ホタージュ(とうもろこし) チーズ(にゅう)
				とりにくのパンこやき	とりにく しお こしょう オリーブゆ パンこ バジル アンチョビ パセリ おろしにんにく	
				グリーンサラダ	キャベツ きゅうり りんご す うすくちしょうゆ さとう しお こしょう あぶら	

【お願い】 ※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。
 ※食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、給食センターへお申し出下さい。
 (TEL: 42-2035)

【お知らせ】 ※都合により、献立を変更する場合があります。
 ※今月は卵不使用のベーコン・ハム・マヨネーズを使用しています。
 ※アレルギー対応食材の欄には「鶏卵・うずら卵」「牛乳・乳製品」「そば」「ピーナッツ」「エビ・カニ」のみ記載しています。
 その他のアレルギー食材については、「おもなざいりょう」の欄でご確認いただきますようお願いいたします。