

食品群	体内でのはたらき	きゅえいもくひょう 今月の給食目標 えいせい 食事の衛生に気をつけよう	学校給食の 栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
赤の食品	血や肉、骨をつくる			小学校 650 Kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.7 g
黄の食品	働く力や体温となる			中学校 830 Kcal	26.9~41.5 g	18.4~27.6 g
緑の食品	体の調子をととのえる					
	特定原材料(義務表示)8品目			豚肉、牛肉、鶏肉、ゼラチン、さけ、さば、いか、いくら、あわび、やまいも、ごま、大豆、もも、オレンジ、キーウィフルーツ、バナナ、りんご、カシューナッツ、アーモンド、マカダミアナッツ	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)20品目	
	卵、乳、小麦、そば、落花生(ピーナッツ)、えび、かに、くるみ					

【「詳細献立表」には、使用する食材と、食品表示法に定められている上記28品目を記載しています。】

※ 食材名の後( )内にアレルゲンを表示しています。※ 加工食品は、原材料すべての記載ではなく、アレルゲンのみを表示しています。

※ しょうゆ(小麦・大豆)、酢は(小麦)の成分を含んでいます。月で使用した初回のみ、アレルゲンを表示しています。その日以降は表示していませんが、アレルゲンは同じです。

※ 該当のアレルゲンが含まれていないか、各ご家庭での事前チェック、並び、給食配ぜん時の再確認をしっかり行ってください。

【 黒丸印(●)が表示された献立は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。】

※ 献立名の後( )内の食品は、除去対象アレルゲンを表示しています。除去食対応アレルゲン7品目「そば、落花生(ピーナッツ)、卵、乳、小麦、えび、かに」が対象です。

【 海藻類(あおさ・もずく・ひじき)、小魚(しらす・チリメン・カエリ)などは、「えび・かに」が混ざる漁法で採取されていることから、「えび・かに」が混入することがあります。】

【 あさりなどの二枚貝には「かに」が共生しています。】 / 【 調味料欄に表示がなくとも、塩、こしょう、砂糖、酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、でんぶん、こめ油を使用する場合があります。】

【 天候やその他の都合により、献立や食材を変更することがあります。献立食材に関するご質問・ご不明な点がある場合は、「座間味調理場 栄養士」までお気軽にお問い合わせください。】

日	献立名	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など
2日 (月)	牛乳	牛乳			
	カレーピラフ	鶏肉 ベーコン(豚肉) ワインナー(豚肉)	米 麦 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	コーン マッシュルーム 玉ねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン にんにく	カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) カレー粉 シママース こしょう チキンブイヨン(鶏肉)
	トマトと卵のスープ	鶏肉 たまご		トマト レタス 玉ねぎ にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) シママース 鶏がら こしょう ポーフィヨン(鶏肉・豚肉)
	ごぼうチップス くだもの		小麦粉 でんぶん サラダ油	ごぼう バナナ【予定】	シママース こしょう
3日 (火)	牛乳	牛乳			
	もちきびごはん		米 もちきび		
	焼きししゃも	子持ちししゃも			酒
	筑前煮	鶏肉 ちくわ	里いも こめ油 三温糖 ごま油	れんこん にんじん ごぼう しいたけ たけのこ こんにゃく いんげん しょうが	花かつお しょうゆ 酒 みりん シママース
4日 (水) (歯と口の健康週間)	牛乳	牛乳			
	玄米ごはん		米 玄米		
	ちくわのマヨネーズ焼き	ちくわ 牛乳 チーズ(乳) 糸かけり 生クリーム(乳) 脱脂粉乳 青のり	マヨネーズ(たまご・大豆)		
	かみかみサラダ	さきいか(乳・いか)	白ごま 三温糖 ごま油	キャベツ きゅうり もやし にんじん	薄口しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦)
5日 (木)	牛乳	牛乳			
	沖縄そば	麺 そば汁	こめ油 三温糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ	しょうゆ 酒 シママース こしょう 花かつお 豚骨
	パパイヤの甘酢和え	ツナ	三温糖	パパイヤ 大根 きゅうり にんじん シーキューサー	酢 しょうゆ シママース
	黒糖アガラサー	牛乳	小麦粉 黒糖		ベーキングパウダー 重曹
6日 (金) 中体連応援献立	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	スタミナ丼	具	三温糖 こめ油 ごま油 でんぶん	にんじん 玉ねぎ ピーマン しめじ たけのこ にんにく こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん シママース 七味唐辛子(ごま)
	じゃが芋のみそ汁	わかめ 油揚げ(大豆) 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	じゃがいも	玉ねぎ 小松菜	花かつお
9日 (月)	牛乳	牛乳			
	もちきびごはん		米 もちきび		
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも 三温糖 でんぶん こめ油	にんじん 玉ねぎ しょうが あお豆(大豆) こんにゃく	みりん しょうゆ 酒 花かつお シママース
	きやべつの磯香和え	のり	三温糖 白ごま	キャベツ にんじん 小松菜 コーン	しょうゆ
10日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	ゴーヤーチャンプルー	豆腐(大豆) 豚肉 たまご 糸かけり	三温糖 こめ油	ゴーヤー にんじん もやし	シママース しょうゆ
	冬瓜のみそ汁	油揚げ(大豆) 麦みそ(大豆)		冬瓜 小松菜 にんじん えのきたけ	花かつお
11日 (水)	牛乳	牛乳			
	丸パン	脱脂粉乳	小麦粉 三温糖 ショートニング マーガリン(乳・大豆)		シママース ドライイースト
	チリビーンズ	豚ひき肉 豚レバー 大豆 レッドキドニー	こめ油	玉ねぎ にんじん ピーマン コーン にんにく	デミグラスソース(小麦・牛肉・大豆・豚肉) ケチャップ パプリカパウダー ウスターーソース(りんご・大豆)こしょう チリパウダー 豚骨 シママース
	クラムチャウダー	ベーコン(豚肉) あさり 牛乳 白花豆 白いんげん豆 脱脂粉乳	じゃがいも こめ油 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	シママース こしょう 鶏がら 豚骨
12日 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん				
	中華野菜炒め	豚肉 うずらの卵 なると	こめ油 ごま油 でんぶん	しいたけ にんじん 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ きくらげ ヤングコーン しょうが にんにく	オイスターーソース(大豆・小麦) みりん 酒 シママース しょうゆ
	卵スープ	鶏肉 たまご	でんぶん	しいたけ ほうれん草 にんじん	チキンブイヨン(鶏肉) しょうゆ シママース こしょう 花かつお
	芋とナツツのかりんとう		さつまいも サラダ油 三温糖 黒糖 はちみつ アーモンド		しょうゆ

日	献立名	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など
13日 座間味校残量調査 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	魚のごま照り焼き	さば	白ごま	しょうが	酒 ショウゆ みりん
	鉄分たっぷり和え	ひじき ツナ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	白ごま 三温糖	小松菜 キャベツ コーン にんじん シーウーラー	酢 シママース
	けんちん汁	豆腐(大豆)	里いも こめ油	にんじん 大根 ほうれん草 長ねぎ	シママース 薄口しょうゆ 花かつお
16日 (月)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	冬瓜の煮つけ	豚肉 厚揚げ(大豆) チキアギ 昆布	三温糖	冬瓜 にんじん いんげん こんにゃく しいたけ	花かつお ショウゆ みりん 酒 ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)
	酢みそ和え	たこ わかめ 甘口白みそ(大豆)	三温糖	大根 きゅうり	特濃酢(小麦) シママース
17日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	ビビンバ	肉みそ ナムル	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 赤みそ(大豆) たまご	三温糖 ごま油 こめ油 白ごま	にんじん 小松菜 もやし きくらげ しょうが にんにく
	あさりとわかめのスープ	あさり 絹ごし豆腐(大豆) わかめ	白ごま	えのきたけ ねぎ	花かつお チキンブイヨン(鶏肉) ショウゆ シママース 酒
18日 (水)	牛乳	牛乳			
	紅芋パン	脱脂粉乳	小麦粉 三温糖 ショートニング マーガリン(乳・大豆) 紅イモ粉		シママース ドライイースト
	魚のコーン焼き	ホキ 白みそ(大豆)	マヨネーズ(たまご・大豆)	コーン バセリ	シママース こしょう 白ワイン
	枝豆サラダ	ハム(豚肉・鶏肉)	三温糖 オリーブ油	キャベツ きゅうり にんじん あお豆(大豆)	りんご酢 シママース こしょう
19日 食育の日 (木)	牛乳	牛乳			
	もちきびごはん		米 もちきび		
	うじら豆腐	豆腐(大豆) すけとうだら もずく たまご	でんぶん サラダ油	あお豆(大豆) にんじん	シママース こしょう
	ゴーヤーのシーウーラー和え	鶏ささみ	白ごま 三温糖 ごま油	ゴーヤー きゅうり 大根 にんじん シーウーラー	ショウゆ 特濃酢 シママース
20日 慰霊の日献立 (金)	牛乳	牛乳			
	ヤワラジューシー	豚肉 もずく	米 麦	大根 小松菜 にんじん しいたけ ねぎ	花かつお ポークブイヨン(鶏肉・豚肉) シママース ショウゆ
	スルルーのから揚げ	きびなご	小麦粉 でんぶん サラダ油		シママース
	マーミナーチャンプルー	ツナ 豆腐(大豆) チキアギ 糸けずり	こめ油	もやし にんじん キャベツ にら	ショウゆ シママース こしょう
24日 ※座校欠食 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	へちまの中華煮	豆腐(大豆) 豚ひき肉	三温糖 こめ油 ごま油 でんぶん	へちま にんじん 玉ねぎ きくらげ 長ねぎ しょうが にんにく	シママース 七味唐辛子(ごま) ポークブイヨン(鶏肉・豚肉) ショウゆ
	切干し大根のナムル	ハム(豚肉・鶏肉)	白ごま 三温糖 ごま油	切干し大根 きゅうり にんじん 小松菜	ショウゆ 酢
25日 ※阿小・慶小欠食 (水)	牛乳	牛乳			
	ハニーレモントースト	脱脂粉乳	小麦粉 三温糖 ショートニング マーガリン(乳・大豆) はちみつ	レモン	シママース ドライイースト
	野菜と鶏肉のトマト煮	鶏肉	じやがいも こめ油 三温糖	玉ねぎ にんじん トマト しめじ ブロッコリー にんにく	デミグラスソース(小麦・牛肉・大豆・豚 肉) シママース チキンブイヨン(鶏肉) ウスターソース(りんご・大豆) 鶏がら こしょう
	コールスローサラダ	チーズ(乳)	マヨネーズ(たまご・大豆) 三温糖	キャベツ きゅうり にんじん コーン ピクルス シーウーラー	シママース こしょう 酢
26日 ※阿小・慶小欠食 (木)	牛乳	牛乳			
	バジリコスパゲティ	鶏肉 ベーコン(豚肉) チーズ(乳)	スパゲティ(小麦) オリーブ油 マーガリン(乳・大豆)	にんじん 玉ねぎ しめじ マッシュルーム にんにく	チキンブイヨン(鶏肉) こしょう ジェノバペースト(乳) シママース
	まめまめサラダ	ハム(豚肉・鶏肉) ひよこ豆 レッドキドニー 青えんどう豆		キャベツ きゅうり にんじん	ごまドレッシング
	黒ごまスコーン	たまご ヨーグルト(乳) 生クリーム(乳)	小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 三温糖 黒ごま		ベーキングパウダー
27日 ※阿小欠食 (金)	牛乳	牛乳			
	梅じやこごはん	しらす	米 麦 白ごま	カリカリ梅 小松菜	
	さばのみぞれがけ	さば		だいこん	酒 みりん 薄口しょうゆ りんご酢 花かつお
	ごまみそ汁	豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	白ごま	にんじん 大根 しめじ 小松菜	花かつお
30日 (月)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	ハヤシライス	牛肉 豚肉 脱脂粉乳	じやがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	にんじん 玉ねぎ セロリ マッシュルーム コーン にんにく	ハヤシライス(小麦・大豆・牛肉) 鶏がら デミグラスソース(小麦・牛肉・大豆・豚 肉) シママース ケチャップ 赤ワイン ウスターソース(りんご・大豆) こしょう
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)	三温糖	みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご アロエ	