



給食予定(アレルギー詳細)献立表

座間味調理場
TEL: 098-987-2707

食品群	体内でのはたらき	きゅうふもくひょう 今月の給食目標 あつま暑さに負けない 食事をしよう	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				
黄の食品	働く力や体温となる		中学校	830 Kcal	26.9~41.5 g				
緑の食品	体の調子をととのえる				18.4~27.6g				
特定原材料(義務表示)8品目		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		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、キーウイフルーツ、バナナ、りんご、カシューなツツ、アーモンド、マカダミアナツツ							
【「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(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、給食配膳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ても、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
1日 (火)	牛乳	牛乳			
	麺		中華めん (小麦・大豆・ごま)		
	冷やし中華	具 ハム(豚肉・鶏肉)わかめ たまご		にんじん もやし きゅうり 小松菜	
	つけ		三温糖 ごま油		花かつお しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦)りんご酢 みりん
	野菜のかき揚げ	大豆 しらす たまご	小麦粉 サラダ油	ごぼう ゴーヤー 玉ねぎ にんじん	シママース
2日 (水) ※座小5・6年欠食	くだもの			オレンジ【予定】	
	牛乳	牛乳			
	クガニごはん	豚肉 アーサ	米 麦 こめ油	にんじん 玉ねぎ しいたけ しょうが	うっちゃん みりん しょうゆ シママース 花かつお ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)
	まぐろの照り焼き	まぐろ	三温糖	しょうが にんにく	しょうゆ 酒 みりん
	モーウイの甘酢あえ		三温糖 はちみつ	モーウイ きゅうり	酢(小麦)シママース ゆかり
3日 (木) ※座小5・6年欠食	島野菜のみぞ汁	豆腐(大豆)麦みそ(大豆)		冬瓜 へちま しめじ にんじん	花かつお
	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	もずく丼	豚ひき肉 もずく	こめ油 三温糖 でんぶん コーン しょうが	玉ねぎ にんじん ピーマン にんじん	みりん 酒 しょうゆ シママース ポークブイヨン(豚肉・鶏肉) 花かつお
	冬瓜のすり流し汁	たまご	でんぶん	冬瓜 小松菜 にんじん	花かつお シママース 薄口しょうゆ(小麦・大豆)
4日 (金) ※座小3~6年欠食	紅芋ごま団子	牛乳	紅芋 もち粉 三温糖 白ごま サラダ油		
	牛乳	牛乳			
	もちきびごはん		米 もちきび		
	ウンチー炒め	豚肉 厚揚げ(大豆)	こめ油 三温糖 でんぶん ごま油	ようさい にんじん 玉ねぎ もやし しょうが にんにく	しょうゆ みりん トウバンジャン
	シカムドウチ	豚肉 白かまぼこ		こんにゃく しいたけ 冬瓜 ねぎ	しょうゆ シママース 花かつお 豚骨
7日 (月) 七夕献立	くだもの			すいか【予定】	
	牛乳	牛乳			
	ちらしずし	さけ 油揚げ(大豆)たまご	米 三温糖 白ごま	れんこん にんじん かんぴょう しいたけ 紹さや	酢 酒 シママース しょうゆ みりん
	豚しゃぶサラダ	豚肉	白ごま 三温糖 ごま油 マヨネーズ(たまご・大豆)	きゅうり ゴーヤー コーン 赤ピーマン キャベツ	しょうゆ 酢 シママース こしょう
	天の川汁	魚そうめん		にんじん えのきたけ オクラ ねぎ	花かつお しょうゆ 酒 シママース
8日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	なすのみぞ炒め	豚肉 厚揚げ(大豆) 赤みそ(大豆)	こめ油 三温糖 でんぶん	なす にんじん 玉ねぎ ピーマン しょうが	みりん しょうゆ
	むらくも汁	鶏肉 たまご わかめ	でんぶん	チゲン菜 にんじん しいたけ	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
	くだもの			りんご【予定】	

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
9日 <small>※慶中欠食 (水)</small>	牛乳	牛乳			
	バーガーパン	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
	フizz バーガー	しいら たまご	小麦粉 パン粉(小麦・大豆) サラダ油		シママース 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 コーン にんじん ピクルス シークヮーサー	シママース こしょう 酢
	島野菜のミネストローネ	ペーコン(豚肉) レッドキドニー 白いんげん豆	マカロニ(小麦)	パパイヤ 冬瓜 にんじん 玉ねぎ ズッキーニ セロリ トマト	赤ワイン トマトペースト 鶏がら ウスターーソース(りんご・大豆) ケチャップ シママース こしょう
10日 <small>※慶中欠食 (木)</small>	牛乳	牛乳			
	もちきびごはん		米 もちきび		
	冬瓜のそぼろ煮	鶏ひき肉 豚レバー 大豆 厚揚げ(大豆)	こめ油 三温糖 でんぶん	冬瓜 にんじん 玉ねぎ いんげん しょうが	しょうゆ みりん 花かつお
	ゴーヤーのツナ和え	ツナ	三温糖 こめ油	ゴーヤー キャベツ にんじん コーン シークヮーサー	シママース 薄口しょうゆ 酢 みりん
11日 <small>※慶中欠食 (金)</small>	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	ガパオ ライス	バジル炒め	鶏ひき肉 大豆 麦みそ(大豆)	三温糖 ごま油	玉ねぎ ゴーヤー にんじん 小松菜 赤ビーマン コーン 長ねぎ バジル しょうが にんにく
		目玉焼き風 オムレツ	目玉焼き風オムレツ(たまご・ 乳・大豆・ゼラチン)		
	冬瓜とあさりのスープ	あさり		冬瓜 にんじん えのきたけ ねぎ しいたけ	しょうゆ シママース こしょう ポークブイヨン(豚肉・鶏肉) 花かつお 酒
14日 <small>(月)</small>	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	きびなごのシークワーサーソース	きびなご	小麦粉 でんぶん サラダ油 三温糖	シークヮーサー	しょうゆ
	ナーベーラーンブジー	豚肉 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆)	こめ油 三温糖	へちま にんじん 玉ねぎ いんげん	みりん 酒 花かつお ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)
15日 <small>(火)</small>	牛乳	牛乳			
	キムチャーハン	豚肉 たまご	米 麦 こめ油 ごま油	長ねぎ にんにく にんじん 白菜キムチ(小麦・りんご・ 大豆・さば)玉ねぎ にら	酒 しょうゆ シママース こしょう オイスターーソース(大豆・小麦)
	もやしのナムル		三温糖 ごま油 白ごま	もやし にんじん 小松菜 コーン	しょうゆ 酢 シママース
	チンゲンサイのスープ	鶏肉 豆腐(大豆)	ごま油	チンゲン菜 白菜 にんじん たけのこ しいたけ きくらげ	ポークブイヨン(豚肉・鶏肉) 鶏がら しょうゆ シママース こしょう
16日 <small>(水)</small>	牛乳	牛乳			
	もちきびごはん		米 もちきび		
	魚の梅みそ焼き	さば 甘口白みそ(大豆)	三温糖	梅びしお(りんご)	みりん 酒
	千草和え	ひじき 鶏ささみ	三温糖 白ごま	小松菜 白菜 にんじん	しょうゆ
17日 <small>(木)</small>	牛乳	牛乳			
	夏野菜スパゲティ	ペーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦)三温糖 オリーブ油	にんじん マッシュルーム 玉ねぎ なす ズッキーニ 黄ビーマン トマト にんにく	ウスターーソース(りんご・大豆) ケチャップ 赤ワイン シママース デミグラスソース(小麦・牛肉・大豆・ 豚肉)チキンブイヨン(鶏肉) トマトピューレ こしょう
	アーモンドサラダ	ハム(豚肉・鶏肉)	アーモンド 三温糖 オリーブ油	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん コーン シークヮーサー	酢 シママース こしょう
	パイナップルケーキ	たまご 牛乳	小麦粉 三温糖 マーガリン(乳・大豆)	パイン缶	ベーキングパウダー シナモン
18日 <small>1学期終業式 (金)</small>	牛乳	牛乳			
	ナン		ナン(小麦・大豆)		
	キーマカレー	豚ひき肉 豚レバー 大豆	こめ油	玉ねぎ にんじん なす セロリ ピーマン トマト にんにく しょうが	赤ワイン チヤツネ(りんご) カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) シママース カレー粉 ウスターーソース(りんご・大豆)
	麦のポタージュ	ペーコン(豚肉) 白いんげん豆 牛乳 生クリーム(乳)	麦 こめ油	玉ねぎ にんじん セロリ パセリ	チキンブイヨン(鶏肉)豚骨 シママース こしょう
	フルーツポンチ		カクテルゼリー (りんご・もも・大豆)	みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ナタデココ	