

1. 予定(アレルギー詳細)献立表は、食品表示法に定められている28品目を表示しています。
食品表示法の一部改正により特定原材料に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になりました。
11月分の献立表より順次対応させていただきます。

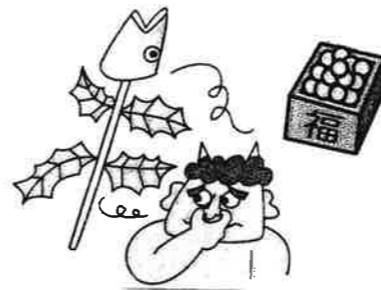
特定原材料(表示義務)7品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)21品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに	アーモンド あわび いか いくら さけ さば 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま くるみ カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ ばなな もも りんご まつたけ やまいも

2. 献立名の黒丸(●)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。
()内の食品は対応アレルゲンを表示しています。
※除去食の対応アレルゲンは下記の6品目です。除去食の提供はアレルゲン6品目を含む
和え物(サラダ、フルーツ和えを含む)などです。

除去食対応アレルゲン6品目	卵 乳 えび かに いか たこ
---------------	-----------------

3. 加工食品は、原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示している場合もあります。
4. しょうゆは(小麦・大豆)、酢、特濃酢は(小麦)の成分を含んでいます。月はじめて使用した日のみ、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。
5. 海藻類(あおさ、もずく、ひじき)、しらすやチリメン、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。
6. あさりなどの二枚貝には「かに」が共生しています。
7. 天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。
8. 調味料欄に表示がなくても、調理工程(あく抜き、臭み抜きなど)で塩、こしょう、砂糖、酒、酢(小麦)を使用する場合があります。
※毎週木曜日は幼稚園欠食です。 ☆印は、中学3年生のリクエスト献立です。

日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
3日 (月) 宮里中学校 欠食	牛乳	牛乳			
	すし飯		米		すし酢(小麦)
	●手巻き寿司(卵)	ハム(豚肉・大豆・鶏肉) 卵(卵、小麦、大豆) ゆきのり		きゅうり	
	あかだし汁	あさり わかめ 絹ごし豆腐(大豆)		大根 長ねぎ	かつお節 塩 赤だし(大豆 さば 鶏肉)
	いわしの塩焼き	うるめいわし			
節分豆	大豆				
4日 (火)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 麦		
	☆ハヤシライス	牛肉	だいたい油 小麦粉 マーガリン(乳、大豆、 豚肉)	コーン セロリ トマト にんにく ピーマン マッシュルーム 玉ねぎ 人参	ウスターソース(りんご 大豆) デミグラスソース(小麦 鶏肉) トマト ハヤシルウ(小麦 大豆 牛肉) 塩
	オムレツ	卵 大豆	でんぷん		ゼラチン
	ごぼうサラダ	とりささみ	ごま 三温糖	きゅうり ごぼう 人参	しょうゆ(大豆 小麦) 酢(小麦)
5日 (水)	牛乳	牛乳			
	きびごはん		米 きび		
	豚汁	ぶた肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 油揚げ(大豆)		ごぼう こんにゃく ねぎ 人参 大根	かつお節
	魚の塩焼焼き	魚	だいたい油 米こうじ		塩
	手作りふりかけ	チリメン 糸けすり 青のり	白ごま	ゆかり	
くだもの			くだもの		



日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
6日 (木)	牛乳	牛乳			
	煮込みうどん	なると ぶた肉 油揚げ(大豆)	うどん(小麦)	しょうが いら ほうれん草 人参 白菜	しょうゆ(小麦、大豆) だし昆布 チキンブイオン(鶏 肉) みりん 塩 煮干 しだし(さば) 酒
	大学芋		さつまいも だいたい油 黒ごま 三温糖 水あめ		しょうゆ
	きゅうりとシラスのあえもの	しらす 室わかめ	三温糖	きゅうり こんにゃく 寒天 シークアサー	酢(小麦)
7日 (金)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 麦		
	春雨スープ	とり肉	ごま油 はるさめ	こまつな しいたけ しょうが 人参 長ねぎ	塩 しょうゆ
	はるまき	豚肉 鶏肉	だいたい油 ゴマ 小麦粉		しょうゆ ショートニング(大豆) ポークブイオン X0醬 (えび・大豆・小麦) グルテン (小麦)
	味つきもずく	もずく	さとう	しょうが シークアサー	塩 酢
くだもの			くだもの		
10日 (月)	牛乳	牛乳			
	きびごはん		米 きび		
	煮つけ	とり肉 昆布 かまぼこ(大豆) あげとうふ(大豆)	だいたい油 三温糖	いんげん こんにゃく しいたけ 人参 大根	かつお節 しょうゆ みりん 塩 酒
	小松菜のごまあえ	ツナ	ごま ごま油 三温糖	こまつな もやし シークアサー	塩 酢
	サワラの西京焼き	さわら 西京みそ(大豆)	ごま		みりん
12日 (水)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 麦		
	芋子汁	とうふ(大豆) ぶた肉 白みそ(大豆)	ごま 里芋	こまつな しょうが 人参 大根	
	チキンの照り焼き	とり肉			しょうゆ みりん 塩 酒
	野菜と塩昆布の和え物	こんにゃく 糸けすり	三温糖	きゅうり もやし 人参 白菜	塩 酢
給食のり	のり	水あめ さとう		しょうゆ みりん かつお節	
13日 (木)	牛乳	牛乳			
	きびごはん		米 きび		
	大根のそぼろ煮	ぶた肉 大豆 あげとうふ(大豆)		しょうが だいこん葉 玉ねぎ 人参 大根	かつお節 しょうゆ みりん 塩
	グルクンから揚げ	グルクン	だいたい油 でん粉 小麦粉		
	梅みそ	糸けすり 白みそ(大豆)	ごま だいたい油 三温糖	梅肉(りんご、大豆)	みりん
焼きのり	焼きのり				

日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
14日 (金)	牛乳	牛乳			
	バーガーパン		バーガーパン (小麦 乳 大豆)		
	スライスチーズ	チーズ (乳)			
	ミネストローネスープ	牛肉 白いんげん豆	マカロニ (小麦) ジャがいも	人参 いんげん コーン トマト にんにく パセリ 玉ねぎ	こしょう しょうゆ (小麦 大豆) チキンブイヨン (鶏肉) 塩 豚骨
	ハンバーグ	ハンバーグ (ぶた肉 大豆 鶏肉)			
	パインアップル			パインアップル	
17日 (月)	牛乳	牛乳			
	きびごはん		米 きび		
	五目煮	鶏肉 昆布 大豆 あげとうふ (大豆)	三温糖 大豆油 (大豆)	こんにゃく しいたけ しょうが 人参 大根 枝豆	かつお節 しょうゆ (小麦 大豆) みりん 塩
	ささみとひじきのサラダ	とりささみ ひじき	ごま ごま油 三温糖	きゅうり コーン こんにゃく 寒天 シークワーサー	酢
	さばの塩焼き	さば			塩
18日 (火)	牛乳	牛乳			
	菜めし		米		広島菜 京菜 大根葉 さとう 食塩 かつお節
	魚とアーサのみそ汁	アーサ かつお節 ホキ 白みそ (大豆)		しょうが 長ねぎ	
	ハワイヤサラダ	とりささみ	オリーブ油 三温糖	きゅうり パパイア シークワーサー 人参	酢
19日 (水)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 麦		
	ビーフシチュー	牛肉 豚レバー	じゃがいも マーガリン (乳 大豆 豚肉) 小麦粉	にんにく ブロッコリー マッシュルーム 玉ねぎ 人参	ハヤシルウー (小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 りんご)
	とうもろこし			とうもろこし 玉ねぎ	みりん 酒 塩
20日 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン (小麦、乳、大豆)		
	ヌードルスープ	とり肉	スパゲッティ (小麦)	人参 キャベツ コーン セロリ パセリ 玉ねぎ	こしょう とりがら 塩
	チリドック	ぶた肉 牛肉 大豆 無添加ウインナー (豚肉)	三温糖 大豆油 (大豆)	セロリ にんにく ビーマン 玉ねぎ 人参	ウスターソース (りんご、大豆) ケチャップ トマトペースト 塩
	ステーキチーズ	チーズ (乳)			
21日 (金)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 麦		
	☆チキンカレー	とり肉、大豆、豚レバー	じゃがいも だいず油 マーガリン (乳、大豆) 小麦粉	セロリ にんにく ビーマン 玉ねぎ 人参	カレールウ (小麦 大豆 鶏肉 牛肉) チキンブイヨン (鶏肉) チャツネ (りんご) トマト 豚骨 リンゴピューレー (りんご) 塩
	☆フルーツ白玉	白玉団子		シークワーサー みかん 洋なし ぶどう パインアップル さくらんぼ 黄桃	

日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
25日 (火)	牛乳	牛乳			
	きびごはん		米 きび		
	シカムドッチ	豚肉 加行かまぼこ (卵)		こんにゃく しいたけ しょうが 大根 ねぎ	かつお節 しょうゆ 塩 豚骨
	ウムクジアンダギー		紅いも 大豆油		
	マーミナーチャンプルー	ツナ とうふ (大豆) かつお節	ごま ごま油 大豆油	にら もやし 人参	こしょう しょうゆ 塩
26日 (水)	牛乳	牛乳			
	もずくそうすい	ぶた肉 もずく 麦みそ	米	コーン しょうが 人参 大根葉 大根 白菜	塩
	いわしの照り焼き	いわし	ごま 大豆油 三温糖	しょうが	みりん しょうゆ
	焼きいも		さつまいも		
27日 (木)	牛乳	牛乳			
	なかよしパン (はい芽)			はい芽パン (小麦 乳 大豆)	
	マカロニのクリーム煮	とり肉 ベーコン (豚肉、大豆) レッドキドニー	マカロニ (小麦)	あお豆 (大豆) コーン にんにく ほうれん草 玉ねぎ 人参	こしょう チキンブイヨン (鶏肉) ホワートルウ (小麦 乳 大豆 鶏肉 牛肉) 塩
	アスパラソテー	ベーコン (豚肉 大豆)	オリーブ油	グリーンアスパラ 人参 パプリカ赤	こしょう 塩
	スコッチエッグ	スコッチエッグ (卵 小麦 牛肉 豚肉 鶏肉 大豆)			
28日 (金)	牛乳	牛乳			
	えだ豆ごはん		米	枝豆 (大豆)	塩
	根菜のみそ汁	ぶた肉 麦みそ かつお節	ごま じゃがいも	ごぼう しいたけ 人参 しょうが パクチョイ れんこん 大根	
	野菜つくね	鶏つくね (大豆 鶏肉)	さとう 水あめ 大豆油 でんぷん 小麦	玉ねぎ キャベツ 人参	ウスターソース 塩
糸寒天の酢の物	ツナ わかめ	ごま ごま油 三温糖	きゅうり 人参 大根 こんにゃく 寒天 シークワーサー	酢	

朝ごはんをしっかり食べると、
いいことがいっぱい!

脳のエネルギーとなり、勉強に集中できる。

腸を刺激し、便秘を防ぐ。

朝ごはんを食べないと...

体が冷え、だるくなる。

だら〜 やる気がおきず、イライラしやすくなる。

太りやすくなる。

朝ごはんを食べると、体が温まり、1日を元気に活動するための準備が整う。