

平成26年 3月 献立表

※給食費は期限内に納めましょう。 ※食材の都合により献立を変更することがあります。

献立名	赤の食品 (肉や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力のもとになるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食	献立名	赤の食品 (肉や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力のもとになるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
3日(月)	牛乳	牛乳				10日(月)	牛乳	牛乳			
牛乳	牛乳					【中身そば】 ・沖縄そば麺 ・(中身)そば汁	牛乳	牛乳			
ちらし寿司 【小麦 だいず 鶏肉】		米 さとう	人参 竹の子 レンコン 椎茸 干びょう ごぼう	酢 みりん 塩 しょうゆ チキンエキス 鰹エキス		中身 豚肉	中力粉(小麦) サラダ油			かん水 塩	中学校欠食
あさりのみそ汁	あさり わかめ	じゃが芋 白みそ 赤みそ	大根 人参 ねぎ	花かつお		野菜炒め	沖縄豆腐 ツナフレーク	米油	椎茸 こんにゃく ネギ 生姜	みりん 酒 しょうゆ 塩 花かつお 豚骨	
フルーツ白玉		もち米粉 でん粉 三温糖	パイン缶 みかん缶 もも缶 シークワーサー果汁			かき揚げ ★揚げ①	ちくわ しらす干し 卵	小麦粉 でん粉 大豆油	ごぼう 玉ねぎ かぼちゃ 人参 ニラ	醤油 塩 コシヨウ	
魚の塩焼き	ホキ のり	三温糖	生姜	しょうゆ みりん 酒							
4日(火)	牛乳	牛乳				11日(火)	牛乳	牛乳			
牛乳	牛乳					竹の子ご飯	鶏肉 油揚げ	米 麦 米油 白ごま	竹の子 人参 椎茸 ネギ	酒 しょうゆ 塩 花かつお	中学校欠食
コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ショートニング		塩 イースト		五目煮	豚肉 ひじき だいず チキアギ	三温糖 ごま油	大根 人参 レンコン ごぼう いんげん	花かつお しょうゆ 酒 みりん 塩	(中学3年生 給食終了)
白菜のスープ	あおさ 鶏肉 金時豆	じゃが芋 白ごま	白菜 人参 長ネギ	塩 コシヨウ 薄口しょうゆ 鶏がら 豚骨		サバの甘酢かけ	サバ 糸けすり	三温糖 でん粉	玉葱 人参 長ネギ 生姜	酒 しょうゆ 酢 みりん 塩	
ほうれん草ソテー	ウインナー	マーガリン 米油	ほうれん草 キャベツ しめじ 椎茸 人参 玉ねぎ キクラゲ	しょうゆ 塩 コシヨウ							
チョコケーキ (中学3年生のみ)	卵 生クリーム 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー ビュアココア チョコチップ 三温糖 米油 マーガリン									
5日(水)	牛乳	牛乳				12日(水)	牛乳	牛乳			
牛乳	牛乳					ごはん		米			
麦ごはん		米 麦				じゃこのつみれ汁	じゃこ団子 【豚・小麦・大豆】 わかめ		大根 白菜 ごぼう 人参 ネギ 椎茸 生姜	塩 酒 薄口しょうゆ 花かつお	
ポークカレー	豚肉 だいず 脱脂粉乳	じゃが芋 米油 小麦粉 マーガリン	セロリ 人参 玉ねぎ 生姜 ピーマン にんにく りんごピュレ	りんごソース 卵 粉 卵 みじん切 塩 ティンパ 赤の肉 かつお 豚骨 鶏がら		チキナーチャンプルー	豚肉 厚揚げ 糸けすり	米油	からし菜 もやし 玉ねぎ 人参 しめじ	しょうゆ 塩 コシヨウ	
おかか和え	しらす干し 糸けすり	三温糖	白菜 きゅうり しめじ 人参	醤油 酢 塩		果物			タンカン		
チキンカツ ★揚げ①	鶏ささみ	パン粉 小麦粉		塩 コシヨウ ガーリックパウダー							
6日(木)	牛乳	牛乳				13日(木)	牛乳	牛乳			
牛乳	牛乳					コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ショートニング		塩 イースト	
クファージュシー	鶏肉 ひじき 油揚げ	米 麦 三温糖 米油	人参 ネギ 椎茸	花かつお 塩 酒 しょうゆ	中学3年生のみ欠食	クラムチャウダー	あさり 脱脂粉乳 生クリーム	じゃが芋 米油 小麦粉 マーガリン	玉葱 人参 しめじ セロリ パセリ	塩 コシヨウ 鶏がら	
大根イリチー	チキアゲ ツナフレーク	三温糖 米油	大根 切り干し大根 人参 からし菜	塩 しょうゆ 花かつお	室川幼稚園 体験給食	フレンチサラダ	ツナフレーク レッドキドニー	三温糖 オリーブオイル	キャベツ きゅうり 枝豆 赤ピーマン コーン	酢 塩 コシヨウ	
鮭の塩焼き	鮭			酒 塩		果物			りんご		
7日(金)	牛乳	牛乳				14日(金)	牛乳	牛乳			
牛乳	牛乳					ごはん		米			
ごはん		米				筑前煮	鶏肉 だいず ちくわ 昆布	三温糖 米油 ごま油	枝豆 大根 人参 ごぼう こんにゃく レンコン 椎茸 いんげん	醤油 みりん 花かつお	
マーボー豆腐	沖縄豆腐 豚ひき肉 だいず	テンメンジャン 赤みそ 三温糖 でん粉 米油	玉葱 人参 竹の子 ニラ 長ネギ キクラゲ 椎茸 生姜 にんにく	豆板醤 オイスターソース しょうゆ 塩	安曇野幼稚園 体験給食	梅肉和え	ツナフレーク 糸けすり	三温糖	キャベツ 小松菜 人参 梅肉	醤油 酢	
ピーマンサラダ	ハム	ピーマン 三温糖 ごま油 白ごま	胡瓜 もやし 人参	酢 塩 しょうゆ							
果物			いちご								

【アレルギー一覧】

- ※ショートニング(だいず)
- ※しょうゆ(小麦・だいず)
- ※酢・特濃酢(小麦)
- ※だいたい油(だいず)
- ※小麦粉・薄力粉(小麦)
- ※ごま油(大豆)
- ※テンメンジャン(だいず・小麦 ごと)
- ※ポークピジョン(鶏肉・豚肉)
- ※うすくちしょうゆ(小麦・だいず)
- ※チリミックス(小麦・ぶた・乳)
- ※ウスターソース(だいず・りんご)
- ※赤だしみそ(だいず・さば・とり肉)
- ※マヨネーズ(卵・だいず・りんご)

- ※チョコチップ(だいず・乳)
- ※木戸中華(貝・小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏)
- ※オイスターソース(牡蠣エキス・大豆・魚醤)
- ※トマトソース缶(だいず)
- ※麦みそ・白みそ・赤みそ・甘口白みそ(だいず)
- ※りんご酢(りんご)
- ※ポークビーンズ(小麦・大豆・豚肉)
- ※チョコチップ(だいず・乳)
- ※木戸中華(貝・小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏)
- ※オイスターソース(牡蠣エキス・大豆・魚醤)
- ※トマトソース缶(だいず)
- ※麦みそ・白みそ・赤みそ・甘口白みそ(だいず)
- ※りんご酢(りんご)
- ※ポークビーンズ(小麦・大豆・豚肉)

★練り製品(チキアギ・なると・白かまぼこ・大丸かまぼこ・ちくわは、卵抜き)

- ※納豆(だいず・小麦)
- ※トマトソース(だいず)
- ※キムチの素(りんご・みかん・いか・大豆・魚介類)
- ※チャツネ(りんご)
- ※ウインナー(豚・だいず・乳・小麦)
- ※ポーク(豚・鶏)
- ※ベーコン(ぶた肉・だいず)
- ※マーガリン(乳・だいず・ぶた肉)
- ※コチジャン(だいず)
- ※焼きぶた(豚・だいず・卵・乳)

- ※チキンピジョン(鶏肉)
- ※チャツネ(りんご)
- ※カレールウ(小麦・だいず・とり肉・牛肉)
- ※ハム(豚肉・だいず・鶏肉)
- ※デミグラスソース(小麦・乳・牛肉・とり肉・ぶた肉・だいず)
- ※しらすぼし(えびが混ざる漁法で採取されています。)
- ※コールスロッドレッシング(卵・だいず)
- ※中濃ソース(りんご)
- ※乳化剤(卵・だいず)

献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (腸や力のもとになるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
17日 (月)	牛乳	牛乳			
ポロポロジュース	豚肉 だいず もずく	米 麦 米油 麦みそ マーガリン	大根 人参 椎茸 山東菜	豚骨 しょうゆ 塩 花かつお	
鮭イリチャー	卵 ポーク	鮭 米油	もやし 人参 玉葱 キャベツ ニラ	塩 コショウ しょうゆ	
スルルー (きびなご) のから揚げ ★揚げ③麻油	きびなご	小麦粉 でん粉 大豆油		塩 コショウ 酒	
18日 (火)	牛乳	牛乳			
ミートスパゲッティー	牛ひき肉 豚ひき肉 だいず	スパゲッティー 米油	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマトピューレ トマト	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース コショウ 塩 赤ワイン	
ポテトサラダ	レッドキドニー	じゃが芋 マヨネーズ 三温糖	きゅうり コーン 干しぶどう 枝豆	薄口しょうゆ 塩 コショウ	
果物			いちご		
19日 (水)	牛乳	牛乳			
ごはん		米			
肉じゃが	豚肉	じゃが芋 米油 三温糖	玉葱 人参 いんげん 糸こんにゃく 椎茸	花かつお しょうゆ みりん 酒 塩	
魚の南蛮焼き	ホキ	三温糖 白ごま 黒ごま	生姜	しょうゆ みりん 酒	
納豆	納豆				
果物			タンカン		
20日 (木)	牛乳	牛乳			
ごはん		米			
ハヤシライス	牛肉	小麦粉 マーガリン 三温糖 米油	マッシュルーム 玉葱 人参 セロリ ピーマン にんにく赤ピーマン	ウスターソース ケチャップ デミグラスソース コショウ 塩 赤ワイン 鶏がら 豚骨 トマトピューレ	小学校 欠食
ひじきのツナ和え	ひじき ツナフレーク	三温糖	大根 きゅうり もやし 人参 ポッカレモン	しょうゆ 酢 塩	

【 アレルギー 一覧 】

- ※ショートニング(だいず)
- ※しょうゆ(小麦・だいず)
- ※酢・特濃酢(小麦)
- ※だいず油(だいず)
- ※小麦粉・薄力粉(小麦)
- ※ごま油(大豆)
- ※テンメンジャン(だいず・小麦 ごま)
- ※トマトソース(だいず)
- ※キムチの素(りんご・みかん・いか・大豆・魚介類)
- ※チャツネ(りんご)
- ※ウィンナー(豚・だいず・乳・小麦)
- ※ポーク(豚・鶏)
- ※ベーコン(ぶた肉・だいず)
- ※マーガリン(乳・だいず・ぶた肉)
- ※コチジャン(だいず)
- ※焼きぶた(豚・だいず・卵・乳)
- ※チョコチップ(だいず・乳)
- ※木戸中華(貝・小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏)
- ※オイスターソース(牡蠣エキス・大豆・魚醤)
- ※トマトソース缶(だいず)
- ★肉加工品(ハム・ベーコン・ウィンナー・ポークは、卵抜き)
- ★練り製品(チキアギ・なると・白かまぼこ・大丸かまぼこ・ちくわは、卵抜き)

- ※ポークピヨン(鶏肉・豚肉)
- ※うすくちしょうゆ(小麦・だいず)
- ※チリミックス(小麦・ぶた・乳)
- ※ウスターソース(だいず・りんご)
- ※赤だしみそ(だいず・さば・とり肉)
- ※マヨネーズ(卵・だいず・りんご)
- ※チキンピヨン(鶏肉)
- ※チャツネ(りんご)
- ※カレールー(小麦・だいず・とり肉・牛肉)
- ※ハム(豚肉・だいず・鶏肉)
- ※デミグラスソース(小麦・乳・牛肉・とり肉・ぶた肉・だいず)
- ※しらすぼし(えびが混ざる漁法で採取されています。)
- ※コールスロートレッシング(卵・だいず)
- ※中濃ソース(りんご)
- ※乳化剤(卵・だいず)
- ※麦みそ・白みそ・赤みそ・甘口白みそ(だいず)
- ※りんご酢(りんご)
- ※ポークビーンズ(小麦・大豆・豚肉)
- ※納豆(だいず・小麦)

かんたんレシピご紹介

漬けダレいろいろ



たごま みそ

材料 (4人分)

- 魚(生ガケ・生白身魚)や、鶏肉、豚肉の切り身…4切れ(400g)

★お好みのタレに漬けてください。魚は塩を含んだものだと塩辛くなってしまうので、ご注意ください!!



タレ

照り焼きのタレ

- 砂糖…大さじ2
- しょうゆ…大さじ5
- みりん…大さじ3
- 酒…大さじ3
- しょうが…少々

ごまみそ焼きのタレ

- 砂糖…大さじ2
- すりごま…大さじ2
- みそ…大さじ4
- みりん…大さじ4
- 酒…大さじ2
- しょうゆ…大さじ2

みそ漬け焼きのタレ

- 砂糖…大さじ2
- みそ…大さじ4
- みりん…大さじ4
- 酒…大さじ1
- しょうが…少々



食材とタレ



フライパンで焼く

作り方

- ①ビニール袋に食材とタレを入れて混ぜ合わせ、空気を抜いて口を閉じ、1時間ほど冷蔵庫で寝かせる。
- ②フライパンやグリルなどで、タレをつけたまま焼く。