

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。
 順次対応させていただきます。

特定原材料(義務表示)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 バナナ もも りんご まつたけ やまいも

2. 献立名の黒丸印(●)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7品目です。除去食の提供はアレルゲン7品目を含む

和え物(サラダ、フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー類を含む)・汁物などです。

除去食対応アレルゲン7品目	卵 乳 えび かに いか たこ ごま
---------------	--------------------

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。月はじめで使用した日のみ、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、塩、こしょう、砂糖、酒、酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、でんぷん、大豆油を使用する場合があります。

9. オイスターソースにはかきエキスが含まれています。

※毎週木曜日は幼稚園欠食です。

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるもとになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのもとになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるもとになる)</small>	調味料
3日 (月) カジマヤー お祝い献立 	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	イナムドゥチ	豚肉,黄色かまぼこ,白みそ(大豆),甘口白みそ(大豆)	こんにゃく	椎茸	豚骨(豚肉),花かつお,塩
	<small>やさい</small> 野菜のシークワサー <small>あ</small> 和え	ツナ	さとう	大根,きゅうり,人参,キャベツ,シークワサー果汁	うす口しょうゆ(小麦、大豆),酢(小麦),塩
<small>や</small> まぐろのう <small>ちん</small> 焼き	まぐろ	さとう		塩,うっちゃん粉,濃口醤油(小麦、大豆),酒,本みりん	
4日 (火)	牛乳	牛乳			
	ひじきごはん	ひじき,豚肉,油揚げ(大豆),大豆	米,大麦,大豆油	人参,ごぼう,椎茸	花かつお,濃口醤油,酒,本みりん,塩
	<small>ちゅうかあ</small> 中華和え	とりささみ(鶏肉)	さとう,ごま油	人参,大根,きゅうり,もやし,小松菜	濃口醤油,酢
<small>あべかわいも</small> 安倍川芋	きな粉(大豆)	黄金芋,大豆油,さとう			
5日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	さつま汁	鶏肉,麦みそ(大豆),白みそ(大豆)	さつまいも,こんにゃく	人参,椎茸,ごぼう,ねぎ	花かつお,本みりん,塩
	<small>だいこん</small> 大根とわかめ <small>すもの</small> の酢の物	わかめ,しらす干し	さとう	大根,人参,きゅうり,シークワサー果汁	酢,塩
<small>とりにく</small> 鶏肉の照り焼き	鶏肉	さとう		濃口醤油,本みりん,おろししょうが	

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるもとになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのもとになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるもとになる)</small>	調味料	
6日 (木)	牛乳	牛乳				
	ナポリタン	無添加ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦),さとう,大豆油	たまねぎ,人参,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,こしょう,塩,ポークブイヨン(鶏肉,豚肉)	
	まめ やさい 豆と野菜のサラダ	とりささみ(鶏肉),白いんげん豆,ひよこ豆,青えんどう豆,赤いんげん豆	さとう,オリーブ油	人参,きゅうり,大根,あお豆(大豆),コーン,シークワサー果汁	濃口醤油,酢,塩	
	ハンバーグ	国産鶏と豚のハンバーグ FeCa(小麦,鶏肉,豚肉)				
りんごゼリー		果汁たっぷり国産りんごゼリー(りんご)				
11日 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん	カ レ ー ラ イ ス	米,大麦			
	あまやさい 秋野菜カレー		鶏肉,白花豆 白いんげん豆	大豆油,じゃがいも,黄金芋,小麦粉(小麦)	人参,たまねぎ,かぼちゃ,ピーマン,にんにく,ウーシパウダー,プルーン	豚骨(豚肉),トマトケチャップ,ウスターソース,カレー粉,カレールウ(小麦,大豆,りんご),カレーフレーク(小麦,大豆,鶏肉,牛肉),塩
	かぼちゃコロッケ			南瓜コロッケ(小麦,大豆)		
	くだもの				りんご(予定)	塩
10/17 沖縄そばの日	牛乳		牛乳			
おきなわ 沖縄そば(小袋)		沖縄そば(小麦,大豆)				
やさい 野菜そばの汁	豚肉,チキアギ(大豆)		キャベツ,もやし,人参,椎茸,ねぎ	豚骨(豚肉),花かつお,濃口醤油,うすろしょうゆ,本みりん,酒,塩		
キャベツ入平つくね	キャベツ入平つくね(鶏肉,豚肉)					
だいこん 大根の梅肉和え		さとう	大根,きゅうり,小松菜,人参,梅肉(大豆,りんご)	酢,塩		
13日 (木)	牛乳	牛乳				
	ようふう 洋風雑炊	鶏肉,無添加ベーコン(豚肉)	米,大麦,オリーブ油	たまねぎ,人参,えのきたけ,マッシュルーム,コーン	豚骨(豚肉),白ワイン,チキンブイヨン(鶏肉),うすろしょうゆ,塩,パセリ缶	
	マカロニのカントリー炒め	豚肉,牛肉,豚レバー,大豆	マカロニ(小麦),さとう,大豆油	ウーシパウダー,人参,たまねぎ,ピーマン,にんにく	赤ワイン,トマトケチャップ,カレー粉,トマトペースト,ウスターソース	
	メンチカツ	国産キャベツのメンチカツ(小麦,豚肉,鶏肉,大豆)				
	ヨーグルト	ソファール元気ヨーグルト(乳,ゼラチン)				
14日 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん	き の こ 豚 丼	米,大麦			
	きのこ豚丼の具		豚肉	さとう,大豆油	たまねぎ,ねぎ,椎茸,しめじ,エリンギ,にんにく	濃口醤油,本みりん,酒
	なるとのすまし汁		なると,沖縄豆腐(大豆)		人参,とうがん,えのきたけ,みつば,生姜	花かつお,だし昆布,濃口醤油,うすろしょうゆ,酒,塩
たくあんの和え物			さとう	たくあん(小麦,大豆),大根,きゅうり,人参,白菜,シークワサー果汁	酢	



日	献立名	赤の食品 (おもに体をつくるもとになる)	黄の食品 (おもにエネルギーのもとになる)	緑の食品 (おもに体の調子を整えるもとになる)	調味料
17日 (月)	牛乳	牛乳			
	芋ごはん	豚肉,油揚げ(大豆),大豆	米,大麦,さつまいも,大豆油	人参,しめじ	花かつお,うす口しょうゆ,本みりん,酒,塩
	しおこんぶのあえ物	塩こんぶ,しらす干し	ごま油,さとう	人参,大根,キャベツ,きゅうり	うす口しょうゆ,酢
	チキアギ	野菜コロ天			
18日 (火) 美東小3年 欠食	牛乳	牛乳			
	ごもく五目うどん	豚肉,油揚げ(大豆)	冷凍うどん(小麦),さとう	はくさい,小松菜,人参,長ねぎ,椎茸,しょうが	花かつお,濃口醤油,本みりん,酒,塩
	あつあげとかぼちゃのそぼろ煮	厚揚げ(大豆),豚肉,豚レバー	さとう,大豆油	かぼちゃ,たまねぎ,いんげん	濃口醤油,本みりん,酒,花かつお
	ちゅうか中華ポテト		中華ポテト		
くだもの(中学校のみ)			なし(予定)		
19日 (水) 食育の日に よせて 美東小1・2年 欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	チムシンジ	豚レバー,豚肉,赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	じゃがいも	人参,大根,にら,にんにく	花かつお,豚骨(豚肉)
	パパイアイリチー	無添加ベーコン(豚肉),チキアギ(大豆)	大豆油,こんにゃく	パパイア,人参,キャベツ,たまねぎ,ねぎ	ポークパイオン(鶏肉,豚肉),濃口醤油,塩
あつあげのもずくあんかけ	厚揚げ(大豆),もずく	さとう,でん粉	たまねぎ	濃口醤油,本みりん,酒,花かつお	
20日 (木)	牛乳	牛乳			
	わかめごはん	わかめ	米,さとう		塩
	こんさいじろ根菜汁	沖縄豆腐(大豆),油揚げ(大豆)		大根,椎茸,人参,ごぼう,長ねぎ	花かつお,うす口しょうゆ,酒,塩
	あおな青菜と白菜のおかか和え	チキアギ(大豆),糸けずり	さとう	小松菜,白菜,きゅうり,人参	濃口醤油,酢
きびなごフライ	きびなごフライ(小麦)	大豆油			
21日 (金)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦,乳,大豆)		
	はるさめにくだんご春雨と肉団子スープ	ミートボール(小麦,牛肉,豚肉,鶏肉,大豆)	春雨	はくさい,人参,たまねぎ,椎茸	豚骨(豚肉),ポークパイオン(鶏肉,豚肉),うす口しょうゆ,酒,塩
	パイン入サラダ		さとう,オリーブ油	パイナップル,きゅうり,キャベツ,人参,コーン,シークワーサー果汁	酢,塩
チリコンカン	豚肉,牛肉,白いんげん豆	さとう,大豆油	ウーシパウダー,たまねぎ	トマトケチャップ,ウスターソース,おろしにんにく,塩,チリパウダー,カレー粉	
24日 (月) 美東中 欠食	牛乳	牛乳			
	たかな高菜ごはん	鶏肉,油揚げ(大豆)	米,大麦,ごま油,大豆油	人参,椎茸,高菜漬(大豆)	チキンパイオン(鶏肉),花かつお,うす口しょうゆ,濃口醤油,本みりん,酒,塩
	あつあげと野菜のみそ炒め	厚揚げ(大豆),豚肉,麦みそ(大豆)	ごま油,さとう	人参,ピーマン,たまねぎ,キャベツ	おろししょうが,おろしにんにく,酒,濃口醤油,本みりん,塩
	さんまのかば焼き風	さんま	でん粉,大豆油		濃口醤油,本みりん,おろししょうが,酒
くだもの(幼稚園小学校のみ)			なし(予定)		
25日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,大麦		
	あさりのみそ汁	あさり,沖縄豆腐(大豆),わかめ,白みそ(大豆),赤みそ(大豆)		大根,えのきたけ,小松菜	花かつお,塩
	きんぴら金平れんこん	豚肉	こんにゃく,大豆油,さとう,はちみつ,ごま油	れんこん,ごぼう,人参,しめじ,いんげん	濃口醤油,酒,本みりん,花かつお
とりにく鶏肉の塩麹焼き	鶏肉			塩こうじ	

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるもとになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのもとになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるもとになる)</small>	調味料
26日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	豚汁	豚肉,油揚げ(大豆), みそ(大豆),白みそ (大豆)	じゃがいも,こんにゃく	たまねぎ,人参,長ねぎ, ごぼう	花かつお,酒,本みりん
	ひじき炒め	ひじき,豚肉,大豆,チキ アギ(大豆)	こんにゃく,大豆油,さ とう	人参,切干大根,あお豆 (大豆)	濃口醤油,本みりん,塩, 花かつお,ポークフィ オン(鶏肉,豚肉)
	いわしの甘露煮	いわし甘露煮(小麦, 大豆)			
27日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	●中華コーンスープ(卵)	鶏肉,卵	でん粉,ごま油,大豆油	とうがん,人参,長ねぎ, コーン,椎茸	豚骨(豚肉),ポークフィ オン(鶏肉,豚肉),うす ろしょうゆ,こしょう, 塩
	鶏肉と豆のチリソース	鶏肉,大豆	さとう	たまねぎ,人参,たけの こ,ピーマン,生姜,にん にく	トウバンジャン,本みり ん,トマトケチャップ,酢
	しゅうまい	国産ポークシューマイ (小麦,豚肉)			
28日 (金) 10/30 世界のウチ ナンチュの日 によせて 美東小6年 欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ポークニラガ	豚肉	じゃがいも	たまねぎ,人参,キャベ ツ,いんげん	チキンフィオン(鶏肉), 塩,こしょう,ナンプ ラー
	チキンアドボ	鶏肉	大豆油,さとう,でん粉	たまねぎ,にんにく, しょうが	酢,酒,濃口醤油
	カットパイ			パイナップル	
31日 (月) ハロウィンに よせて 高原幼小 泡瀬幼小 比屋根幼小 欠食	牛乳	牛乳			
	ケチャップライス	鶏肉,無添加ベー コン(豚肉)	米,大麦,大豆油	人参,たまねぎ,椎茸, ピーマン,木くらげ, トマトジュース	チキンフィオン(鶏肉), パセリ缶,トマトケ チャップ,トマト ソース(大豆),塩
	かぼちゃ 南瓜とアーモンドの サラダ	無添加ハム(豚肉, 大豆)	アーモンド,ノンエ ッグマヨネーズ,さ とう	きゅうり,人参,かぼ ちゃ,あお豆(大豆)	酢,塩
てづく 手作りグラタン	鶏肉,牛乳,生クリー ム(乳),粉チーズ(乳), シュレッドチーズ(乳)	マカロニ(小麦),大豆 油,小麦粉(小麦), パン粉(小麦,大豆), 無塩バター(乳)	たまねぎ,人参, マッシュルーム	塩,こしょう, パセリ缶	

揚げ物料理名(揚げ油の使用回数)

- 4日: 安倍川芋(①)
- 11日: かぼちゃコロッケ(②)
- 13日: メンチカツ(③)
- 20日: きびなごのから揚げ(④)
- 24日: さんまのかばやき風(⑤) 廃油

しりしり~したパイアのストックがたくさんあるけど...イリチーしてもあんまり食べないんだよなあ...
そんなお悩みを解決!
9月の食育の日に提供した『パイアとパインの和え物』のレシピを紹介します♪
イリチーにしないで和え物にしても美味しく食べられるんだ!との声がありました

パイアが苦手な子もパクパク食べていましたよ
ぜひ試してみてください♪



【給食レシピ紹介 ~パイアとパインの和え物】

【材料】 5人分(各) (目安)

- パイア..... 110 1/4個
- パイン缶..... 60 1枚半
- にんじん..... 20 1/5本
- きゅうり..... 40 1/2本
- 無添加ハム..... 35 3枚

- ☆ 薄口しょうゆ... 3 小さじ1/2
- ☆ 特濃酢..... 3 小さじ1/2
- ☆ 三温糖..... 3 小さじ1
- ☆ イタリアンドレッシング 15 大さじ1

※分量は中学生分量の5人分です

【作り方】

- ①パイア・にんじんは千切りにして茹でる
- ②きゅうりは薄輪切り、ハム・パイン缶は1cm幅に切る
- ③☆の調味料を混ぜ合わせる
- ④①~③を混ぜ合わせて、シママースで味を整える

【メモ】

- ・給食の野菜はすべて茹でて、ハムは蒸しています
- ・パイアはやわらかくなりすぎず、歯ごたえが残るように茹でます
- ・食べやすいようにイタリアンドレッシングを使用していますが、他の調味料を増やしてもいいです(その場合、オリーブオイルなどを追加してもOK)

ポイントは
「パイアの茹で加減」

