

1月11日(水)				1月12日(木)				1月13日(金)				1月16日(月)			
白ごはん 雑煮 紅白なます さばみそオイル焼き				減量チーズパン スパゲティナポリタン フルーツポンチ				白ごはん 牛肉の柳川煮 アーモンド和え しそあじひじき				白ごはん 五目みそ汁 ブロッコリーとコーンの和え物 あじ磯の香チーズフライ			
精白米	①煮込み餅 (白、紅)	70	90	①チーズパン	①チーズパン 小麦粉、ショートニング、 脱脂粉乳、砂糖、食 塩、イースト、粉チーズ (アレルギー表示:小麦、乳)	40	60	精白米		70	90	精白米	①国産プチとうふ 豆乳、難消化性 デキストリン、で ん粉(とうもろこ し)、豆腐用凝固 剤、リン酸カルシ ウム、酸化防止 剤(ビタミンC)、 ピロリン酸第二 鉄、水 (アレルギー表 示:大豆)	70	90
鶏肉 もも 皮つき	もち米粉、で	10	12	カットスパゲティ		28	33	牛肉ももスライス		37	48	たまねぎ		20	24
鶏肉 はねみ 皮なし	ん粉、トレハロ	8	10	②無塩せきウインナーカット		20	24	サラダ油	0.5	0.65		にんじん		15	18
酒	ス、こんにやく	1	1.2	たまねぎ		36	43	酒	1	1.3		かぼちゃ(カット)		28	34
①煮込み餅(白)	粉、増粘剤	17.5	21	にんじん		12	14	ごぼう(ささがき)	23	30		しめじ		8	10
①煮込み餅(赤)	(加工でん	17.5	21	キャベツ		10	12	たまねぎ	30	39		ごぼう(ささがき)		10	12
はくさい	粉)、水、紅	27	32	ピーマン		6	7	にんじん	20	26		①国産プチとうふ		20	24
②かまぼこ(ピンク)	麴色素【紅の	12	14	エリンギ 生 短冊		10	12	糸こんにやく(10cmカット)	22	28.6		②きざみ揚げ(カット油あげ)		5	6
ごぼう(ささがき)	み】(アレ	13	15	国産おろしにんにく		0.3	0.35	椎茸スライス(干)	0.8	1		ねぎ(冷凍)		2.5	3
椎茸スライス(干)	ルギー表	0.5	0.6	サラダ油		1	1.2	たけのこ缶	10	13		にぼしパック		3	3.6
白ねぎ	示:ー)	2.2	3.3	塩		0.1	0.12	ねぎ(冷凍)	2	2.6		すりみそ		10	12
削り節(かつお)(不織布袋入り)		2.5	3	こしょう		0.02	0.03	液卵	27	35					
うすくちしょうゆ		5	6	③トマトケチャップ		28.5	34.2	三温糖	1.8	2.2		ミニブロッコリー		30	36
みりん		0.4	0.5	④ウスターソース		1.5	1.8	濃口醤油	5.5	6.5		ホールコーン缶		7	8.4
塩		0.1	0.12					みりん	0.8	0.9		③ノンオイルドレッシングクリームフレンチ		3.8	4.5
				甘みあっさりパインチビット		16	21								
だいこん		25	30	甘みあっさりみかん		17	21	キャベツ	20	24		④あじ磯の香りチーズフライ		50	50
にんじん		7	8	甘みあっさり黄桃ダイス		17	21	太もやし	32	38		大豆白絞油缶		10	10
水晶昆布(2~3mm×3cm)		0.4	0.5	⑤カクテルゼリー		28	36	①ロースハムスライス	12	15					
刻み生ゆず(冷凍)		0.4	0.5	③トマトケチャップ				アーモンド(粉末)	1.4	1.6		②きざみ揚げ(カット油あげ)			
すりごま		0.6	0.7	トマト、糖類(砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖)、醸造				アーモンド(ダイス)	1.5	1.8		丸大豆、植物油脂(なたね)、凝固剤(アレルギー表示:大豆)			
三温糖		2	2.4	酢、たまねぎ、食塩、香辛料(アレルギー表示:ー)				三温糖	1.2	1.5					
うすくちしょうゆ		2	2.4					うすくちしょうゆ	3	3.6					
酢		1.6	1.9	④ウスターソース				②しそ味ひじき	8	8		③ノンオイルドレッシングクリームフレンチ			
③さばオイル焼き(みそ照焼)		60	60	トマト、玉ねぎ、人参、ねぎ、マッシュルーム、にんにく、				①ロースハムスライス				砂糖、醸造酢、デキストリン、食塩、酵母エキス、レモン			
②かまぼこ(ピンク)				シャロット、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、香				豚ロース肉、乳蛋白、大豆蛋白、食塩、卵蛋白、ホウ				果汁、オニオンパウダー、ホワイトペッパー、増粘剤(キサン			
魚肉(タラ、イトヨリ)、澱粉(馬鈴薯)、砂糖、みりん、				辛料、たん白加水分解物(アレルギー表示:ー)				エキス、トレハロース、カゼインNa、リン酸塩(Na)、調味料(ア				ンタンガム)、水			
食塩、着色料(コチニール)(アレルギー表示:ー)								ミ/酸等)、増粘多糖類、酸化防止剤(エリソルビン酸Na)、				(アレルギー表示:ー)			
※えび、かに				⑤カクテルゼリー				保存料(ソルビン酸K)、発色剤(亜硝酸Na)、着色料							
③さばオイル焼(みそ照焼)				砂糖・ぶどう糖液糖、ぶどう果汁、もも果汁、砂糖、デキ				(コチニール)、香辛料抽出物(アレルギー表示:乳、卵、				④あじ磯の香チーズフライ			
さば、砂糖、味噌(大豆)、本みりん、米粉、水(アレルギー表示:さば、大豆)				ストリン、りんご果汁、水溶性食物繊維、豆乳、寒天、乳				大豆、豚肉)※小麦				あじ、パン粉(小麦、大豆)、小麦粉、チーズ、あ			
				酸Ca、ゲル化剤(増粘多糖類)、ビタミンC、酸味料、着				②しそ味ひじき				おさ、食塩、増粘多糖類(グァーガム・キサン			
				色料(クチナシ、紅麴、ビタミンB2)、香料、クエン酸鉄N				しょうゆ(小麦、大豆)、砂糖、乾燥ひじき、しその実、				ンガム)、乳化剤(ポリリン酸Na・チーズ由来)、			
				a、ピロリン酸第二鉄、水(アレルギー表示:りんご、もも、				還元水あめ、植物油脂(大豆・菜種)、食塩、酵母エ				水(アレルギー表示:小麦・乳・大豆)			
				大豆)				キス、酸味料、香料(アレルギー表示:小麦、大				※えび、かに			
								豆)							

※コンタミ・キャリー等由来

1月17日(火)			1月18日(水)			1月19日(木)			1月20日(金)		
白ごはん ぶた肉のごまみそ煮 土佐酢和え			減量赤かぶ青菜ご飯 宮崎牛の肉うどん ちぐさあえ			アップルパン ポトフ コールスローサラダ ー食ヨーグルト			白ごはん かぶと肉団子のスープ 豚肉と厚揚げのオイスター炒め		
精白米	70	90	精白米	60	80	①アップルパン	50	70	精白米	70	90
豚ももスライス	40	50	①赤かぶ青菜	3.2	4	①アップルパン 小麦粉、ショート ニング、脱脂粉 乳、砂糖、食塩、 イースト、りんご、 酸味料(クエン 酸)、酸化防止剤 (V.C)、水(アレルギー表示:小麦、 乳、りんご)	10	15	①中華風つくね 鶏肉、豚脂、玉ねぎ、にら、つなぎ 【コーンスターチ、パン粉、砂糖、ご ま油、大豆油、しょうゆ(小麦、大 豆)、食塩、オイスターソース(大豆)、 にんにく、香辛料(白こしょう)、調味 料(アミノ酸等)、水(アレルギー表 示:小麦、鶏肉、豚肉、大豆、ごま)	30	36
国産おろしにんにく	0.25	0.3	うどん	57	67	鶏肉 もも 皮つき	0.5	0.7	②マロニー	5	6
三角こんにやく(小)	25	32.5	サラダ油	0.8	1	サラダ油	1	1.2	にんじん	18	21.5
ごぼう(乱切り)	20	26	宮崎牛もも(スライス)	40	50	白ワイン	20	24	たまねぎ	30	36
里いも(冷)2S	22	28	三温糖	1.3	1.56	②荒挽きミニカクテルウインナー	40	48	かぶ	23	27.5
たけのこ缶	25	32.5	濃口醤油	1.8	2.16	じゃがいも	30	35	椎茸スライス(干)	0.5	0.6
にんじん	15	19.5	みりん	0.5	0.6	たまねぎ	15	18	ねぎ(冷凍)	2	2.4
①(大冷)絹厚揚げ	25	32.5	酒	1	1.2	にんじん	30	35	チキンスープ【19日③参照】	6	8
にら	2.5	3.2	たまねぎ	13	16	ミニブロッコリー	8	10	③中華用スープストック	0.2	0.24
サラダ油	0.6	0.7	にんじん	8	10	蒸し白いんげん豆	3	3.5	うすくちしょうゆ	3	3.6
三温糖	2	2.6	椎茸スライス(干)	0.5	0.8	うすくちしょうゆ	8	10	塩	0.1	0.12
すりみそ	6	7.8	えのきたけ	10	12	③チキンスープ	0.18	0.2	こしょう	0.02	0.02
すりごま	1.5	1.95	ねぎ(冷凍)	2	2.5	塩	0.01	0.01	豚ももスライス	32	39
酒	2	2.6	にぼしパック	3	4	こしょう	40	48	酒	1	1.2
濃口醤油	2	2.6	うすくちしょうゆ	4.8	5.7	キャベツ	8	9	純正ごま油	0.5	0.6
きゅうり	42	50	きざみ揚げ(カット油あげ)【16日②参照】	5.5	6.5	たまねぎ	6	7	生姜	1	1.2
たまねぎ	16	20	太もやし	47	55	④ノンオイルまぐろチャンク	11	13	たけのこ缶	11	13
②オーシャンキングほぐし身	10	12	ほうれん草(カット)	10	13	ホールコーン缶	7	8	キャベツ	26	31
花かつおきざみ	0.4	0.5	すりごま	1	1.2	⑤マヨネーズ	0.3	0.4	ピーマン	4.2	5.3
酢	2.7	3.2	三温糖	2	2.4	三温糖	0.4	0.5	カラーピーマンミックス1QF	5	6
三温糖	1.7	2	うすくちしょうゆ	2.8	3.4	うすくちしょうゆ	0.18	0.2	④国産ミニ絹厚揚げ(Ca・鉄・繊維)	23	27
うすくちしょうゆ	2.7	3.2	純正ごま油	1	1.2	塩	0.02	0.03	⑤オイスターソース(マルハ)	1.7	2
塩	0.08	0.1	純正ごま油	1	1.2	こしょう	0.8	1	濃口醤油	1.8	2.2
①(大冷)絹厚揚げ			①赤かぶ青菜ご飯の素			レモン汁(ポッカレモン)	70	70	三温糖	0.5	0.6
大豆、植物油(なたね、大豆)、安定剤(加工エ			味付け赤かぶ(赤かぶら漬け、食塩、			⑥ソファール元気ヨーグルト			みりん	0.8	0.9
ンプン)、豆腐用凝固剤、酵素、水(アレルギー			乳糖、梅酢、ぶどう糖)(乳)、食塩、			⑤マヨネーズ			④国産ミニ絹厚揚げ(Ca・鉄・繊維)		
表示:大豆)			麦芽糖、大根葉、ぶどう糖、オリゴ糖、			食用植物油(なたね・			豆乳、でん粉、難消化性デキストリン、		
②オーシャンキングほぐし身			塩蔵青じそ、調味料(アミノ酸等)、			大豆)、卵黄、醸造酢(り			デキストリン、ぶどう糖、揚げ油(植物		
たら、ほき、食塩、砂糖、発酵調味料、でん粉、			酸味料(アレルギー表示:乳)			んご)、食塩、調味料(ア			油脂)、リン酸カルシウム、豆腐用凝		
たん白加水分解物(かつおエキス)、植物油脂			④ノンオイルまぐろチャンク			ミノ酸等)、香辛料(マスタ			固剤、酸化防止剤(ビタミンC)、ピロリ		
(エゴマ)、加工でん粉、着色料(紅麴)、水(ア			まぐろ、野菜スープ、食塩、調味エキス、			ード)、香辛料抽出物、水			ン酸第二鉄、水(アレルギー表示:大		
レルギー表示:ー)			調味料(アミノ酸等)(大豆)、増粘剤(アミ			(アレルギー表示:卵、			豆)		
			ノ酸等)(アレルギー表示:大豆)			大豆、りんご)			⑤オイスターソース(マル		
						⑥ソファール元気ヨーグルト			ハ)		
						脱脂粉乳、ぶどう糖果糖			かきエキス、砂糖、魚醤		
						液糖、砂糖、全粉乳、ゼラ			(魚介類)(かたくちいわし)、		
						チン、寒天、乳酸カルシウ			デキストリン、酵母エキス、		
						ム、香料、ピロリン酸鉄、			麦芽エキス、増粘剤(加工		
						水			でん粉)(アレルギー表		
						(アレルギー表示:乳、ゼ			示:ー)		
						ラチン)					

※コンタミ・キャリー等由来

※コンタミ・キャリー等由来

令和4年度

1月食物アレルギー用献立表

三股町立学校給食センター

No4

1月27日(金)				1月30日(月)				1月31日(火)			
麦ごはん ポークカレー えだまめとコーンのサラダ				白ごはん 豆乳みそ汁 サケの野菜あんかけ				白ごはん 麻婆豆腐 大根サラダ			
麦ごはん(精米・精麦)				70	100	精白米	70	90	精白米	70	90
サラダ油				0.5	0.8	だいこん	25	30	(大冷) 絹厚揚げ【17日①参照】	70	84
国産おろしにんにく				0.4	0.52	にんじん	18	21	豚ひき肉	30	35
豚ももスライス				30	39	はくさい	12	14	たまねぎ	30	36
たまねぎ				33	43	かぼちゃ(カット)	25	30	にんじん	17	20
にんじん				25	32.5	国産ブチとうふ【16日①参照】	20	25	椎茸スライス(干)	1	1.2
じゃがいも				40	52	きざみ揚げ(カット油あげ)【16日②参照】	5	6	たけのこ缶	12	14
チキンスープ【19日③参照】				6	8	ねぎ(冷凍)	2.5	3	ねぎ(冷凍)	3	3.6
①スペシャルカレーフレーク				5	6.5	無調整豆乳	20	24	①麻婆豆腐の素	4	5
②エブリイカレーフレーク				4	6	にぼしパック	3	3.6	三温糖	2	2.5
③とろける給食用カレーフレーク				4	6	すりみそ	10	11	すりみそ	3.5	4.5
トマトケチャップ【12日③参照】				3	3.9				濃口醤油	3	4
ウスターソース【12日④参照】				0.8	1.05	鮭角切(日本水産)	50	60	でんぶん	2	2.2
リングピュレ缶				7.5	9.5	でんぶん	6.5	7.6	サラダ油	0.8	1
④とりささみチャンク				10	12	大豆白絞油缶	5	6			
キャベツ				20	24	たまねぎ	28	34	だいこん	50	60
きゅうり				25	30	しめじ	10	12	きゅうり	20	24
青まめ				6	7.3	カラーピーマンミックスIQF	8	12	ノンオイルまぐろチャンク【19日④参照】	8	10
ホールコーン缶				6	7.3	サラダ油	0.3	0.4	酢	2.6	3.1
⑤日向夏ドレッシング				7	8	三温糖	0.13	0.16	レモン汁(ポッカレモン)	0.2	0.24
						みりん	1.5	1.8	うすくちしょうゆ	1.2	1.44
						うすくちしょうゆ	2.2	2.6	こしょう	0.03	0.04
						①和風だしの素	0.13	0.16	サラダ油	1.5	1.8
						みず	1	1.2	三温糖	0.3	0.36
④とりささみチャンク						①和風だしの素			①麻婆豆腐の素		
鶏肉(ささみ)、食塩、醸造酢、砂糖、						砂糖、食塩、風味原料(かつお節粉末、かつお			しょうゆ(小麦、大豆)、豆板醤(大豆)、しょうが、ほたてエキス		
寒天、オニオンパウダー、香辛料(こ						節エキス、かつおエキス、こんぶエキス)、たん			(小麦、大豆)、食塩、チンエキ、にんにく、たんぱく加水分解		
しょう)、pH調整剤、水(アレルギー						白加水分解物、調味料(アミノ酸等)(アレルギー			物(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)、でん粉(とうもろこし)、調味料		
表示:鶏肉)						表示:一)			(アミノ酸等)、酒精、増粘剤(キサンタンガム)、カラメル色素、水		
									(アレルギー表示:小麦、大豆、鶏肉、豚肉)		
⑤おいしい日向夏ドレッシング											
食用植物油(なたね、大豆)、日向夏みか											
ん果汁、調味酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大											
豆)、調味料(アミノ酸等)、カラシ抽出物(大											
豆)(アレルギー表示:小麦、大豆)											

※コンタミ・キャリー等由来