

令和8年1月 アレルギー献立表

電話098-994-5800

※「アレルギー献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に献立の内容を必ず確認しましょう。家庭、学級においても毎日確認してください。

日	曜日	こ ん だ て	(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料	栄養価		
							小	中	
7	水	牛乳	ごはん ⑦なし おぞうに ⑦豚鶏豆 ひじきのそぼろいため ⑦豚豆鶏 いちごプリン ⑦なし	ごめ もち 三温糖 大豆油 いちごプリン	にんじん 大根 しいたけ みつ葉 人参 こんにゃく キャベツ にら 人参	ガラスープ(豚鶏) かつおだし ガラスープ(豚鶏) かつおだし	E 569 Kcal P 24.1 g F 14.6 g	E 714 Kcal P 29.1 g F 16.3 g	
8	木	牛乳	あげパン ⑦豆麦乳アモ (南小・糸中・三和中) コッペパン ⑦豆麦乳 (上記以外) アルファベットスープ ⑦豚鶏豆乳豆麦 チキンピーンズ ⑦鶏豚豆麦 はちみつ ⑦なし (あげパン以外)	きなこ 脱脂粉乳 コッペパン(豆麦乳) 大豆油 三温糖 黒糖 アーモンド マカロニ じゃがいも 大豆油 三温糖 はちみつ	キャベツ 人参 冬瓜 コーン ブロッコリ マカロニ 玉ねぎ 人参 セロリ 青豆 トマト にんにく 白菜	ガラスープ(豚鶏) チキンコンソメ(鶏乳麦豆) ポークピーンズ(麦豆豚) ケチャップ ガラスープ(豚鶏)	E 689 Kcal P 27.2 g F 23.2 g	E 783 Kcal P 31.1 g F 26 g	
9	金	牛乳	玄米ごはん ⑦なし 春雨スープ ⑦豚豆乳鶏 豚キムチ ⑦豚豆麦りさ	ごめ 玄米 はるさめ 大豆油 三温糖	人参 白菜 コーン しいたけ 人参 玉ねぎ 白菜 にら キクラゲ にんにく しょうが	ガラスープ(豚鶏) かつおだし 白菜キムチ(麦豆)	E 515 Kcal P 20.8 g F 12.7 g	E 654 Kcal P 25.1 g F 13.8 g	
13	火	牛乳	ごはん ⑦なし 冬瓜のみそ汁 ⑦豚豆 和風きのこハンバーグ ⑦豚鶏豆 ステック納豆 ⑦豆麦	ごめ 豚肉 わかめ 豆腐 みそ ハンバーグ(豆豚鶏) スティック納豆(豆麦)	冬瓜 人参 小松菜 大根 えのき しめじ しいたけ ねぎ 人参	かつおだし 青じそドレッシング	E 573 Kcal P 27.7 g F 18 g	E 717 Kcal P 33 g F 19.9 g	
14	水	牛乳	ごはん ⑦なし 肉じゃが ⑦豚豆 小魚の密がらめ ⑦豆ごアモ カップもずく ⑦豆麦	ごめ 豚肉 油揚げ アーモンド ごま 三温糖 水あめ ※味付けもずく(豆麦)	にんじん こんにゃく 玉ねぎ しょうが にんにく 青豆	かつおだし	E 577 Kcal P 25.5 g F 16.3 g	E 724 Kcal P 30.6 g F 18.2 g	
15	木	牛乳	沖縄そば(麺) ⑦麦 野菜そば(汁) ⑦豚鶏豆 黒糖ぜんざい ⑦なし	そば麵(麦) 豚肉 かまぼこ(豆) 金時豆	キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ 押し麦 白玉団子 三温糖 黒糖	かつおだし ガラスープ(豚鶏) 素材力鶏だし(鶏)	E 615 Kcal P 26.2 g F 18.6 g	E 743 Kcal P 31.1 g F 21.2 g	
16	金	牛乳	ごはん ⑦なし 豚汁 ⑦豚豆 あんだんすー ⑦豆 いわしみぞれ煮 ⑦麦豆 のり ⑦なし	ごめ 豚肉 豆腐 みそ ツナ(豆) みそ 大豆 かつおぶし いわしみぞれ煮(麦豆) のり	大根 しいたけ 人参 ねぎ 白菜 大豆油 三温糖 しょうが	かつおだし	E 690 Kcal P 35 g F 27.9 g	E 826 Kcal P 39.4 g F 30.3 g	
19	月	牛乳	麦ごはん ⑦なし アーサ汁 ⑦豆豚鶏 三色そぼろ丼 ⑦卵豚豆 オレンジ ⑦オ	ごめ 大麦 ※アーサ 豆腐 卵 豚肉 大豆	しょうが 人参 いんげん しょうが オレンジ	かつおだし ガラスープ(豚鶏)	E 620 Kcal P 29.8 g F 20.9 g	E 780 Kcal P 36.2 g F 23.5 g	
20	火	牛乳	ごはん ⑦なし かきたま汁 ⑦卵豆豚鶏 鶏肉とごぼう炒め ⑦鶏豆ご	ごめ 卵 豆腐 鶏肉 チキアゲ(豆)	じゃがいもでん粉 大豆油 三温糖 ごま	人参 小松菜 コーン 長ねぎ 人参 こんにゃく ごぼう しめじ 紺さや しょうが	かつおだし ガラスープ(豚鶏)	E 513 Kcal P 23.7 g F 13.7 g	E 649 Kcal P 29.2 g F 14.9 g
21	水	牛乳	ゆかりごはん ⑦なし 大根のみそ汁 ⑦豚豆 いり豆腐 ⑦鶏豆	ごめ 豚肉 わかめ 豆腐 みそ 鶏肉 ツナ(豆) ひじき 大豆 豆腐	大豆油 三温糖	しそ 大根 人参 こまつな 人参 ごぼう グリンピース こんにゃく	かつおだし	E 561 Kcal P 26 g F 15.9 g	E 704 Kcal P 30.4 g F 17.7 g
22	木	牛乳	麦ごはん ⑦なし チキンカレー ⑦鶏豆麦り豚牛 フルーツポンチ ⑦も	ごめ 大麦 鶏肉 脱脂粉乳 ゼリー	大豆油 小麦粉 じゃがいも マーガリン(乳豆) 人参 玉ねぎ かぼちゃ セロリ 青豆	デミグラス(麦鶏)ガラスープ(豚鶏) リンゴピューレ(り) ケチャップ カレールウ(豆麦牛鶏)	E 621 Kcal P 20.5 g F 16.1 g	E 785 Kcal P 25.3 g F 17.8 g	
23	金	牛乳	黒糖パン ⑦豆麦乳 ミニストローネ ⑦豚鶏豆牛 ベンネのクリーム煮 ⑦鶏豆麦乳	黒糖パン(豆麦乳) ベーコン(豚) ガルバンゾー レッドキドニー マロファットピース 鶏肉 生クリーム	じゃがいも 大豆油 人参 玉ねぎ セロリ キャベツ かぼちゃ にんにく トマト バセリ 小麦粉 マーガリン(乳豆) 大豆油 マカロニ	人参 玉ねぎ セロリ キャベツ かぼちゃ にんにく トマト バセリ 玉ねぎ 人参 バセリ	E 651 Kcal P 24.2 g F 22.4 g	E 748 Kcal P 27.5 g F 25.2 g	
26	月	牛乳	ごはん ⑦なし チムシンジ ⑦豚豆 にんじんシリシリ ⑦豆卵 黒糖蒸しケーキ ⑦麦乳	ごめ 豚肉 みそ ツナ(豆) 卵	じゃがいも 大豆油 黒糖蒸しケーキ(麦乳)	人参 にら にんにく 人参 キャベツ 玉ねぎ	かつおだし	E 625 Kcal P 26.8 g F 18.5 g	E 770 Kcal P 32 g F 20.9 g
27	火	牛乳	ごはん ⑦なし 道産子汁 ⑦豚豆乳 かいぼちやのそぼろ煮 ⑦鶏豆 しそ味ひじき ⑦麦豆	ごめ 豚肉 みそ 鶏肉 大豆 厚揚げ しそ味ひじき(麦豆)	じゃがいも バター(乳) 大豆油 三温糖	玉ねぎ 人参 もやし コーン 長ねぎ にんにく かぼちゃ 玉ねぎ 人参 しょうが 青豆	かつおだし かつおだし	E 571 Kcal P 24.3 g F 14.3 g	E 713 Kcal P 29.1 g F 15.8 g
28	水	牛乳	ナホリタン ⑦鶏豆乳豆麦 焼き栗コロッケ ⑦麦 ソフール元気ヨーグルト ⑦乳ゼ	ごめ 鶏肉 焼き栗コロッケ(麦) ソフール元気ヨーグルト(乳ゼ)	スパゲティー 大豆油 マーガリン(豆乳) 三温糖 焼きたまご(麦) ソフール元気ヨーグルト(乳ゼ)	なす 人参 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン トマト にんにく	ケチャップ デミグラス(麦鶏)	E 607 Kcal P 23.9 g F 19.6 g	E 704 Kcal P 27 g F 22.5 g
29	木	牛乳	ごはん ⑦なし ざぶ汁 ⑦鶏豆さ マグロ南蛮 ⑦なし タルタル(ノンエッグ) ⑦豆 日向夏ゼリー ⑦なし	ごめ 鶏肉 油揚げ まぐろ タルタル(ノンエッグ) 日向夏ゼリー	じゃがいも 三温糖 大豆油 じゃがいもでん粉 三温糖 ノンエッグタルタル(豆) 日向夏ゼリー	大根 人参 かぼちゃ 長ねぎ しいたけ トマト 玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく	かつおだし 煮干しだし(さ) チリソース(豆) ケチャップ コンソメ粉末(豆牛) サルサボロード(ゼ牛豚)	E 654 Kcal P 27.1 g F 25.3 g	E 789 Kcal P 31.3 g F 26.9 g
30	金	牛乳	麦ごはん ⑦なし もずくスープ ⑦豆豚鶏ご タコライスミート 茹でやさい ⑦なし スライスチーズ ⑦乳	ごめ 大麦 豆腐 ※もずく 豚肉 鶏肉 大豆 キウイ	ごま油 ごま 三温糖 大豆油	大根 人参 長ねぎ トマト 玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく キャベツ キウイ	かつおだし ガラスープ(豚鶏) チリソース(豆) ケチャップ コンソメ粉末(豆牛) サルサボロード(ゼ牛豚)	E 604 Kcal P 25.1 g F 22.1 g	E 752 Kcal P 30.1 g F 24 g

義務表示 : 卵…卵、乳…乳及び乳製品、麦…小麦、ビ…落花生、そ…そば、エ…えび、カ…かに、く…くるみ

推奨義務 : あ…あわび、イ…いか、い…いくら、オ…オレンジ、キ、キウイフルーツ、牛…牛肉

サ…さけ、さ…さば、豆…大豆、鶏…鶏肉、カ…カシューナッツ、バ…バナナ、豚…豚肉、マ…マカダミアナッツ

も…もも、や…やまいも、り…りんご、ゼ…ゼラチン、ご…ごま、アモ…アーモンド

他 : ア…あさり、マ…マンゴー

※給食を食べる前に内容を必ず確認しましょう。

※醤油と酢と酒に含まれる「小麦」と「大豆」は表示しておりませんが、微量の小麦・大豆成分が含まれております。

※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび・カニが混ざる漁法で捕獲され、アサリなどの二枚貝はカニが共生しています。

(アーサ、もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。)

※魚そうめんに使用している魚(イトヨリ)は、えび・かにを食べています。

※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

※加工品に関しては、表示義務(8品目)と推奨義務(20品目)のみ表示しております。

詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください