

2020
7月

献立表(アレルギー)

東風平給食センター

★=アレルギー食品、C=エネルギー、P=タンパク質、F=脂質

日	曜 日	こ ん だ て	主な材料	
			使用食材	調味料
1	水	 くろこめ たまなーちゃんぶるー ★豆 麦 ご 豚 鶏 なかみじる ★豆 麦 豚 鶏 ちんすこう(新垣) ★麦 豚	こめ 黒米 キャベツ 人参 ★無添加ポークランチョンミート 小松菜 ★ツナフレーク ★豆腐 にんにく ★豚なかみ ★豚肉 しいたけ こんにゃく しょうが ねぎ ★ちんすこう	こめサラダ油 シママース ★醤油 ★ごま油 ★醤油 シママース 花かつお ★豚がら
2	木	 冷やし中華(麺) ★麦 豆 ご (ナムル) ★豆 麦 ご 豚 乳 (レモンタレ) ★り 豆 麦 ご 揚げ焼売 ★麦 豆 鶏 豚	★冷やし中華 ★デリカハム わかめ 人参 もやし きゅうり ★いりごま 小松菜 コーン ★レモンタレ ★安心逸品焼売(肉) ※揚げ油は大豆油	★醤油 三温糖 ★特濃酢 ★ごま油
3	金	 ごはん へちまの中華煮 ★豆 豚 麦 ご 鶏 だいがくいも ★ご 豆 麦	こめ へちま ★豆腐 ★大豆 ★豚肉 人参 玉ねぎ きくらげ 小松菜 しょうが にんにく さつまいも ★いりごま ※揚げ油は大豆油	★醤油 三温糖 こめサラダ油 ★ごま油 でん粉 シママース ★豚がら ★醤油 三温糖 黒糖 はちみつ 水あめ みりん でん粉
6	月	 ごはん しょうがやき丼 ★豚 豆 麦 もずくのすまし汁 ★豆 麦 鯖	こめ ★豚肉 にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ごぼう 糸こんにゃく 小松菜 もずく えのき ★豆腐 オクラ	こめサラダ油 三温糖 みりん ★醤油 ★酒 でん粉 花かつお ★煮干しだし ★醤油 シママース
7	火	 すめし あなごちらし寿司(具) ★卵 豆 麦 ご 魚そうめん汁 ★豆 麦 豚 鶏 きざみのり すだちゼリー	こめ すし粉 ★あなご蒲焼きさみ ★錦糸卵 人参 干びょう 絹さや ★いりごま しいたけ 魚そーめん ねぎ 白菜 人参 きざみのり すだちゼリー	★醤油 みりん 三温糖 花かつお 花かつお ★醤油 シママース ★豚がら
8	水	 ごはん 鶏肉とごぼうの炒め ★鶏 ご 豆 麦 へちまのみそ汁 ★豚 豆	こめ ★鶏肉 人参 糸こんにゃく ごぼう しめじ チキアゲ 絹さや しょうが ★いりごま ★豚肉 へちま 小松菜 ★豆腐 人参 わかめ	こめサラダ油 みりん ★醤油 ★酒 三温糖 花かつお 花かつお ★麦みそ
9	木	 きつねうどん ★麦 豆 豚 鶏 こくとうぜんざい ベビーチーズ ★乳	★うどん ★うすあげ わかめ 小松菜 ★豚肉 ナルト 人参 しいたけ 長ねぎ 金時豆 押し麦 白玉もちS ★ベビーチーズ	★醤油 ★酒 ★豚がら 花かつお シママース 三温糖 粉末黒糖 シママース
10	金	 ごはん ぬんくーぐわー ★鶏 豆 麦 豚 アーサゆしどうふ ★豆 麦 なっとうみそ ★豆	こめ ★鶏肉 大根 人参 ★厚揚げ こんにゃく しいたけ かまぼこ グリンピース ★ゆし豆腐 アーサ ★納豆 ★ツナフレーク にら しょうが	こめサラダ油 ★醤油 三温糖 みりん シママース ★豚がら ★酒 花かつお ★醤油 シママース 花かつお ★甘口白みそ ★赤みそ 三温糖 みりん こめサラダ油
13	月	 麦ごはん チキンカレー ★鶏 豆 麦 り 豚 乳 牛 バインかん	こめ 無圧ペン麦 ★鶏肉 ★鶏レバー 人参 玉ねぎ じゃがいも かぼちゃ セロリ ★あお豆 にんにく バイン缶	こめサラダ油 ★デミグラスソース カレー粉(SB) ★りんごピューレ ウスターソース シママース ★豚がら ★小麦粉 ★スキムミルク ★カレールウ ★マーガリン
14	火	 バジリコスバゲティ ★鶏 乳 豚 麦 トマトオムレツ ★卵 豆 鶏 りんごゼリー ★り	★スバゲティ ★鶏肉 ★無塩せきベーコン 人参 玉ねぎ しめじ パセリ マッシュルーム にんにく ★カルシウムたっぷりオムレツ(トマトミート) ★NEW国産りんごゼリー (Fe・食物繊維)	こめサラダ油 シママース ★鶏がら ★ジェノバペースト こしょう
15	水	 しそごはん ひじきのそぼろ炒め ★豚 豆 麦 鶏 とうがんとみそ汁 ★豚 豆	こめ ゆかり ★豚肉 ひじき ★大豆 人参 にら ★うす揚げ こんにゃく ★豚肉 とうがん 人参 小松菜 ★豆腐 わかめ	★醤油 みりん 三温糖 シママース こめサラダ油 ★豚がら 花かつお ★麦みそ 花かつお
16	木	 コッペパン ★豆 麦 乳 チリドックの具 ★麦 乳 豚 アルファベットスープ	★コッペパン ★無塩せきウインナー ★豚肉 玉ねぎ 人参 コーン ビーマン ★無塩せきベーコン じゃがいも 人参 冬瓜 コーン	ケチャップ ウスターソース 三温糖 ★チリミックス ★鶏がら シママース こしょう

			★牛 豆 麦 鶏 豚	ブロッコリ ★マカロニ	★コンソメ粉末
17	金		むぎごはん もずく丼 ★豚 豆 麦 鶏	こめ 無圧ペン麦 ★豚肉 人参 玉ねぎ もずく コーン いい菜 にんにく	こめサラダ油 ★醤油 三温糖 シママース みりん ★豚がら ★豆板醤 でんぶん 笑顔でランチイタリアンド
			パパイヤサラダ ★豆	パパイヤ きゅうり 人参 バイン缶 コーン ★ツナフレーク	
20	月		ごはん 肉じゃが ★豚 豆 麦 鶏 牛	こめ ★豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 糸こんにゃく ★あお豆 ★うすあげ にんにく	こめサラダ油 みりん 三温糖 ★醤油 シママース ★豚がら ★スキャキソース ★酒 花かつお
			オレンジ ★オ なっとう ★豆 麦	★オレンジ ★納豆	
21	火		あげパン ★乳 麦 豆 ア にくだんごスープ ★豆 麦 豚 鶏 ご ソフルいちご ★乳 ゼ	★コッペパン ★アーモンド粉末 ★きな粉 ※揚げ油は大豆油 春雨 人参 しいたけ コーン 白菜 ★中華風つくね ★ソフルストロベリー	三温糖 粉末黒糖 ★豚がら 花かつお シママース こしょう ★醤油
24	金		むぎごはん 野菜チャンプルー ★豚 豆 麦 きびなごのシークワサー揚げ ★豆 麦 たんふあくるー ★麦 乳 卵	こめ ★豚肉 にんにく ★豆腐 チキアゲ 小松菜 人参 キャベツ もやし きびなご シークワサー果汁 ※揚げ油は大豆油 ★たんふあくるー	★酒 こめサラダ油 ★醤油 シママース シママース ★小麦粉 でん粉 ★醤油 三温糖
27	月		ごはん 五目いため ★豚 ご 豆 麦 春雨スープ ★豚 鶏 豆 麦 乳	こめ ★豚肉 人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ いい菜 きくらげ しょうが にんにく ★いりごま 春雨 人参 しいたけ コーン 白菜 ★デリカハム	こめサラダ油 ★酒 みりん シママース ★オイスターソース ★ごま油 でん粉 ★醤油 ★豚がら 花かつお シママース こしょう ★醤油
28	火		コッペパン ★乳 豆 麦 チキンビーンズ ★鶏 豆 豚 麦 県産マグロのアーモンドフライ ★豆 麦 ア チョコジャム ★麦 乳	★コッペパン ★鶏肉 大豆 ★ボークビーンズ 人参 玉ねぎ じゃがいも セロリ ★あお豆 にんにく まぐろ ※揚げ油は大豆油 ★ソフトチョコ	こめサラダ油 トマトピューレ ケチャップ ウスターソース シママース ★豚がら 三温糖 ★アーモンド バッター液 ★パン粉 しお こしょう
29	水		むぎごはん ブルコギ丼 ★豚 豆 麦 ご わかめスープ ★豆 麦 鯖 グレープフルーツ (中学校)	こめ 無圧ペン麦 ★豚肉 にんにく にんじん 玉ねぎ いい菜 えのき しめじ アスパラガス ★いりごま わかめ 人参 ★豆腐 ねぎ とうがん グレープフルーツ	★醤油 ★酒 みりん ★ごま油 こしょう ★豆板醤 三温糖 ★煮干し 花かつお ★醤油 シママース こしょう
30	木		ごはん クーブイリチー ★豚 鶏 豆 麦 ゆしどうふ ★豆 麦 手作り黒糖大豆 ★豆	こめ ★豚肉 昆布 切り干し大根 チキアゲ たけのこ 人参 こんにゃく 絹さや ★ゆし豆腐 小松菜 ★大豆	こめサラダ油 ★豚がら 三温糖 ★酒 みりん ★醤油 シママース ★醤油 シママース 花かつお 粉末黒糖
31	金		むぎごはん 夏野菜カレー ★鶏 豆 り 乳 麦 豚 牛 フルーツしらたま ★豆 も り ジョア (マスカット) ★乳	こめ 無圧ペン麦 ★鶏肉 ★鶏レバー 人参 玉ねぎ にがうり なす じゃがいも かぼちゃ セロリ ★あお豆 にんにく ★白玉だんご バイン缶 ★もも缶 みかん缶 ナタデココ ★カクテルゼリー ★ジョアマスカット	こめサラダ油 ★デミグラスソース SBカレー粉 ウスターソース シママース ★豚がら ★マーガリン ★小麦粉 ★脱脂粉乳 ★カレールウ ★りんごピューレ