

令和7年7・8月 アレルギー詳細献立表

TEL:945-4935

1、「予定献立表(アレルギー)」には、食品衛生法にさだめられた28品目を表示しています。

| 特定原材料(表示義務)8品目          |  | 特定原材料に準ずるもの(表示を推奨)20品目                                                                      |  |
|-------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生、くるみ |  | あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば<br>大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンド |  |

2、同一ライン上でのアレルギーの情報を確認したい方は、給食調理場までご連絡ください。

3、西原センターで使用している練り製品類には、卵は使用されていません。※使用されている食材には「(卵)」表示がありますので確認ください。

4、アーサやもずく、チリメンはエビ、カニ、貝が生息しているところでとれたものを使用しているため、「エビ、カニ、貝」が混入することがあります。

5、天候や食材料の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。(※特に葉野菜やくだものは天候や価格によって変動することが多くなっていますのでご理解ください)

※ 醤油・酢に含まれている「小麦・大豆」は省略しています。 情報が必要な方は給食調理場までご連絡ください。

| 日  | 曜日 | こんだて                                                                                                                                     | (あか)<br>おもに体をつくるものになる食品                                                                 | (きいろ)<br>おもにエネルギーのもとになる食品                                                                  | (みどり)<br>おもに体の調子を整えるものになる食品                                               | 調味料                              |
|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 1  | 火  |  ごはん<br>へちまのみそ汁<br>モーウイの梅肉和え                            | とうふ(大豆)、ボーク(豚肉・鶏肉)、みそ(大豆)<br>とりささみ                                                      | こめ<br>三温糖                                                                                  | へちま、にんじん<br>モーウイ、だいこん、きゅうり、にんじん、うめ、しそ                                     | りんご                              |
| 2  | 水  |  県産まぐろの香草焼き<br>カルシウムごはん<br>黒糖カレー                        | まぐろ、チーズ(乳)<br>ぶたにく、きゅうにく、豚レバー、大豆、白いんげん豆<br>レンズ豆                                         | パン粉(小麦・大豆)、オリーブ油<br>こめ、カルシウム米<br>黒糖、じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳・大豆)、大豆油<br>たんかんドレッシングサラダ(小麦・大豆・ゼラチン) | パセリ、バジル、にんにく<br>玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ウージパウダー、にんにく<br>にんじん、キャベツ、きゅうり、アスパラガス、コーン   | 小麦、牛肉、鶏肉、大豆、りんご                  |
| 3  | 木  |  麦ごはん<br>あさりの赤だし<br>そばろ井<br>(幼〜中2)オレンジ<br>(中3)パッションフルーツ | あさり、とうふ(大豆)、わかめ、みそ(大豆)、赤だし<br>みそ(大豆・鶏肉)<br>とりにく、ぶたにく、大豆、卵                               | こめ、麦<br>三温糖、大豆油                                                                            | だいこん、えのき、長ねぎ<br>にんじん、玉ねぎ、たけのこ、あお豆(大豆)、にんにく<br>オレンジ<br>パッションフルーツ           |                                  |
| 4  | 金  |  きびごはん<br>冬瓜入りアーサ汁<br>ゴーヤーチャンプルー                        | アーサ、豆腐(大豆)<br>ボーク(豚肉・鶏肉)、チキアギ(大豆)、あつあげ(大豆)、たまご、かつおぶし                                    | こめ、きび<br>大豆油                                                                               | とうがん、ねぎ、しょうが<br>ゴーヤー、にんじん、玉ねぎ、にんにく                                        |                                  |
| 7  | 月  |  ごはん<br>セタソーメン汁<br>ゆかり和え                                | 魚そうめん<br>かつおぶし                                                                          | こめ<br>三温糖                                                                                  | にんじん、とうがん、しいたけ、長ねぎ<br>はくさい、だいこん、にんじん、きゅうり、おくら、梅、しそ                        |                                  |
| 8  | 火  |  お星さまバーグ<br>セタゼリー<br>冷やし中華(麺)<br>冷やし中華(たれ)             | とりにく、ぶたにく、大豆<br>ハム(豚肉・大豆)、錦糸卵(卵・小麦・大豆)、わかめ<br>水餃子スープ<br>すいか                             | ラード(豚肉)、植物油、てんぷん、マッシュポテト<br>砂糖、水あめ<br>冷やし中華めん(小麦・大豆・ごま)                                    | にんにく、しょうが、玉ねぎ<br>パイナップル果汁                                                 | 鶏肉、豚肉、大豆                         |
| 9  | 水  |  冷やし中華(和え物)<br>水餃子スープ<br>すいか                          | ハム(豚肉・大豆)、錦糸卵(卵・小麦・大豆)、わかめ<br>水餃子(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)                                          | ごま、三温糖、ごま油<br>ごま油、てんぷん                                                                     | きゅうり、もやし<br>チンゲン菜、にんじん、だいこん、にら                                            | 冷やし中華のたれ(シモン味)<br>(小麦・大豆・りんご・ごま) |
| 10 | 木  |  麦ごはん<br>シカムドウチ<br>ワンチャーのにんにく炒め                       | ぶたにく、黄かまぼこ<br>ぶたにく、きゅうにく                                                                | こめ、麦<br>白ごま、大豆油、三温糖、ごま油                                                                    | とうがん、こんにゃく、しいたけ、しょうが<br>にんにく、えんさい(空心菜)、にんじん、玉ねぎ、しめじ、こんにゃく、たけのこ、にんにくの芽     |                                  |
| 11 | 金  |  きびごはん<br>冬瓜汁<br>納豆みそ                                 | とりにく、油あげ(大豆)<br>納豆(大豆)、ぶたにく、ツナ(大豆)、かつおぶし、みそ(大豆)<br>さば                                   | こめ、きび<br>てんぷん<br>アーモンド、大豆油、三温糖                                                             | とうがん、ごまつな、しいたけ、しょうが<br>ねぎ、しょうが                                            |                                  |
| 14 | 月  |  魚の塩こうじ焼き<br>コッペパン<br>青大豆のポタージュ                       | さば<br>脱脂粉乳(乳)<br>ベーコン(豚肉)、青大豆(大豆)、脱脂粉乳(乳)                                               | 塩こうじ<br>小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆)<br>じゃがいも、マーガリン(乳・大豆)、小麦粉、生クリーム(乳)                               | 玉ねぎ、にんじん、にんにく、パセリ<br>とうがん、玉ねぎ、なす、かぼちゃ、セロリ、赤パプリカ、ブロッコリー、トマト、にんにく<br>ブルーベリー | 小麦、乳、大豆<br>鶏肉                    |
| 15 | 火  |  夏野菜のラタトゥイユ<br>ブルーベリージャム                              | とりにく                                                                                    | 三温糖、大豆油<br>水あめ、砂糖                                                                          | とうがん、玉ねぎ、なす、かぼちゃ、セロリ、赤パプリカ、ブロッコリー、トマト、にんにく<br>ブルーベリー                      | 大豆、鶏肉                            |
| 16 | 水  |  ごはん<br>スーラーダン<br>彩り野菜の中華炒め                           | たまご、とりにく<br>ぶたにく、あつあげ(大豆)                                                               | こめ<br>はるさめ、てんぷん、ごま油、ラー油<br>大豆油、三温糖、てんぷん、ごま油                                                | ごまつな、えのき、きくらげ、トマト<br>しょうが、にんじん、キャベツ、はくさい、赤パプリカ、たけのこ、ヤングコーン、ブロッコリー、にんにく    | 鶏肉                               |
| 17 | 木  |  きびごはん<br>沖縄風煮つけ<br>ししゃものアーサマヨ焼き<br>うまかつてん            | ぶたにく、結びこんぶ、あつあげ(大豆)、チキアギ(大豆)<br>子もちししゃも、アーサ、脱脂粉乳(乳)、牛乳、かつおぶし<br>大豆、黒大豆、かたくちいわし(小魚)、あおき粉 | こめ、きび<br>三温糖、大豆油<br>卵なしマヨネーズ(大豆)<br>ひまわりの種、米、セサミクラッカー(小麦・ごま)、砂糖                            | とうがん、だいこん、にんじん、ごまつな、こんにゃく、いんげん                                            | 豚肉、鶏肉、りんご                        |
| 18 | 金  |  わかめごはん<br>かぼちゃのみそ汁<br>ひじきの炒め煮                        | わかめ<br>わかめ、みそ(大豆)<br>ぶたにく、ひじき、油あげ(大豆)、大豆、ちくわ                                            | こめ<br>三温糖、大豆油                                                                              | かぼちゃ、玉ねぎ、えのき、長ねぎ<br>にんじん、玉ねぎ、にら、こんにゃく                                     |                                  |
| 22 | 金  |  ごはん<br>クーリジシ<br>ナーベラーンブシー                            | ぶたにく、たまご、かまぼこ<br>ぶたにく、あつあげ(大豆)、チキアギ(大豆)、みそ(大豆)                                          | こめ<br>大豆油、三温糖                                                                              | とうがん、こんにゃく、しいたけ<br>へちま、にんじん、玉ねぎ                                           | 豚肉                               |
| 25 | 月  |  トマトリゾット                                              | とりにく、あさり、チーズ(乳)                                                                         | こめ、麦、三温糖、大豆油                                                                               | にんにく、玉ねぎ、アスパラガス、マッシュルーム、コーン、トマト<br>パセリ                                    | 鶏肉                               |
| 26 | 火  |  魚のマスタード焼き<br>フルーツ白玉<br>ベビーチーズ<br>ミルメークココア            | ステーキウダラ<br>チーズ(乳)                                                                       | 卵なしマヨネーズ(大豆)<br>白玉だんご(大豆)<br>ミルメークココア(大豆)                                                  | 玉ねぎ、みかん缶、黄桃缶                                                              |                                  |

下は8月詳細献立表だよ！  
8/31は野菜の日♪  
たくさん野菜を使うよ！

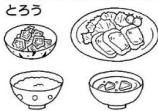


----- 夏を元気に過ごすための 夏ばて対策 -----

こまめに水分補給をしよう



栄養バランスのよい食事をとろう



温かい食べ物をとろう



しっかり睡眠をとろう



軽い運動や入浴で汗をかこう



|    |   |                                                                                                                             |                                                         |                                                         |                                                                                |                      |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 22 | 金 |  ヨーヨー<br>中華麺<br>しょうゆラーメン(スープ)<br>チョレギサラダ | ぶたにく、なると、わかめ<br>ツナ(大豆)、きざみのり                            | ヨーヨー(乳・大豆)<br>中華めん(小麦)<br>ごま油<br>三温糖、ごま油、ごま             | もやし、長ねぎ、たけのこ、コーン、にんにく、しょうが<br>キャベツ、にんじん、きゅうり、シークワサー果汁、にんにく<br>にら、玉ねぎ、キャベツ、しょうが | 乳・大豆<br>豚肉、鶏肉、りんご    |
| 25 | 月 |  ぎょうざ<br>ごはん<br>冬瓜とそばろ汁<br>みそきんぴら        | ぶたにく<br>とりにく、とうふ(大豆)<br>ぶたにく、油あげ(大豆)、みそ(大豆)             | 小麦粉、ラード(豚肉)、てんぷん、砂糖<br>こめ<br>てんぷん<br>三温糖、ごま、大豆油、ごま油     | とうがん、ごまつな、しょうが<br>ごぼう、にんじん、えんさい(空心菜)、れんこん、こんにゃく<br>にんじん                        | 小麦、大豆、豚肉<br>鶏肉       |
| 26 | 火 |  ひじき入厚焼き玉子<br>麦ごはん<br>サムゲタン風スープ          | たまご、ひじき<br>とりにく                                         | てんぷん、砂糖、植物油脂<br>こめ、麦<br>もち米、麦                           | とうがん、ごまつな、しょうが<br>ごぼう、にんじん、えんさい(空心菜)、れんこん、こんにゃく<br>にんじん                        | 卵、小麦、大豆<br>鶏肉        |
| 27 | 水 |  じゃがキムチーズ                                | ぶたにく、大豆、チーズ(乳)                                          | じゃがいも、ごま、大豆油、三温糖                                        | しいたけ、にんじん、だいこん、しめじ、長ねぎ、しょうが、にんにく<br>はくさい、にんじん、玉ねぎ、ごまつな、白菜キムチ(小麦・大豆・りんご・さば)     | 小麦、乳、大豆<br>鶏肉        |
| 28 | 木 |  コッペパン<br>ABCスープ<br>ボークビーンズ<br>オレンジ      | 脱脂粉乳(乳)<br>ベーコン(豚肉)、とりにく<br>ぶたにく、大豆、白いんげん豆              | 小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆)<br>ABCマカロニ(小麦)<br>じゃがいも、三温糖、てんぷん、大豆油 | 玉ねぎ、だいこん<br>にんじん、キャベツ、玉ねぎ、からしな                                                 | 小麦、乳、大豆<br>鶏肉<br>りんご |
| 29 | 金 |  ごはん<br>もずくのみそ汁<br>ラーダシヤニ                | もずく、魚そうめん、豆腐(大豆)、みそ(大豆)<br>麩(小麦・大豆)、たまご、チキアギ(大豆)、ツナ(大豆) | こめ<br>大豆油                                               | 玉ねぎ、だいこん<br>にんじん、キャベツ、玉ねぎ、からしな                                                 | 小麦、牛肉、鶏肉、大豆、りんご      |
|    |   |  カルシウムごはん<br>夏野菜カレー                      | とりにく、鶏レバー                                               | こめ、カルシウム米<br>じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳・大豆)、大豆油                  | 玉ねぎ、にんじん、なす、赤パプリカ、ゴーヤー、かぼちゃ、トマト、ウージパウダー、ブルーベリー、にんにく、しょうが                       | 小麦、牛肉、鶏肉、大豆、りんご      |
|    |   |                                                                                                                             | ひじきとひよこ豆のサラダ                                            | ごま、卵なしマヨネーズ(大豆)、三温糖                                     | にんじん、きゅうり、ブロッコリー                                                               |                      |