

日	曜	献立名		食 品 名						アレルギー食材
		主食	副食	赤(血や肉になる)		緑(体の調子を整える)		黄(熱や力になる)		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8	水	新春献立		かえり煮干し◆	牛乳	人参	大根 ごぼう 白菜	ごはん 砂糖	油	魚◆(田作り風揚げがらめ) 魚◆(白玉雑煮)
		ごはん	田作り風揚げがらめ◆ おすわい 白玉雑煮◆	大豆 油揚げ とり肉 赤巻かまぼこ◆	ひじき	ほうれん草		でんぶん 白玉団子		
9	木	コッペパン	照り焼きチキン さつまいもサラダ★ 豆腐とコーンのスープ	とり肉 白いんげん豆 豆腐	牛乳	人参 ブロッコリー パセリ粉	生姜 玉ねぎ コーン	コッペパン さつまいも	マヨネーズ★	マヨネーズ★(さつまいもサラダ)
10	金	ごはん	ポークシュウマイ3個 バンサンスー 厚揚げのカレー煮	ぶた肉 厚揚げ	牛乳	人参	きゅうり コーン 玉ねぎ グリーンピース	ごはん 砂糖 春雨 じゃがいも シュウマイの皮	ごま油	
13	月	成人の日								
14	火	ごはん	鶏肉のみそ焼き はりはりあえ ワントンスープ	とり肉 みそ ぶた肉	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 切干大根 生姜 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 ワンタン		
15	水	ごはん	ちくわの磯辺揚げ◆2個 ゆかりあえ すき焼き煮	ちくわ◆ ぎゅう肉 焼き豆腐	牛乳 あおさ粉	人参	大根 きゅうり しそ 白菜 こんにゃく 干し椎茸 ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 強力麩	油	魚◆(ちくわの磯辺揚げ)
16	木	米粉パン	ハンバーグ グリーンサラダ ビーンズポタージュ◎	とり肉 大豆 ぶた肉 いんげん豆	牛乳	人参 水菜 ブロッコリー パセリ粉	キャベツ 玉ねぎ	コッペパン 米粉 砂糖 じゃがいも 生クリーム◎	油 ごま油 バター◎	牛乳、バター、生クリーム◎(ビーンズポタージュ)
17	金	ごはん	イカと里芋の揚げがらめ かぶのいろとり 卵と豆腐のみそ汁★ ヨーグルト◎	イカ 豆腐 卵★ みそ	牛乳 ヨーグルト◎	人参 かぶの葉 小松菜	かぶ 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 里芋 でんぶん	油	卵★(卵と豆腐のみそ汁) ヨーグルト◎
20	月	ごはん	キャベツ入りつくね ナムル 麻婆豆腐	とり肉 ぶた肉 豆腐 赤みそ	牛乳	人参 小松菜	もやし 生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 でんぶん	油 ごま油	
21	火	食パン	ポークチャップ フライドレンコンポテト コンソメスープ チョコクリーム	ぶた肉 とり肉	牛乳	人参 ピーマン	生姜 にんにく れんこん 玉ねぎ キャベツ コーン しめじ	食パン 砂糖 じゃがいも チョコクリーム	油	
22	水	わかめごはん	たまご焼き★ ごまみそあえ● 具たくさん汁	卵★ 油揚げ みそ とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	もやし 大根 こんにゃく ねぎ	ごはん 砂糖	ごま●	卵★(たまご焼き) ごま●(ごまみそあえ)
23	木	コッペパン	赤魚のマリネ◆ 水菜のサラダ ポトフ	赤魚◆ ウインナー	牛乳	水菜 人参 かぶの葉 ブロッコリー	玉ねぎ もやし かぶ	コッペパン 砂糖 でんぶん じゃがいも ファルファール	油 ごま油	魚◆(赤魚のマリネ)
24日～30日は全国学校給食週間です。今年の射水市のテーマは「食べて楽しむおはなし給食」です。										
24	金	1日目 給食番長		ウインナー	牛乳	人参	キャベツ にんにく 生姜	ごはん 麦	油	
		麦ごはん	ミニアメリカンドッグ2個 給食番長のひじきサラダ 番長特製カレー	大豆 いんげん豆 ぶた肉	ひじき	ブロッコリー	玉ねぎ	小麦粉 砂糖 じゃがいも	ごま油	
27	月	2日目 ノラネコぐんだんラーメンやさん		ぶた肉	牛乳	人参	キャベツ もやし コーン	ごはん 中華麺	油	うずら卵★
		ごはん	春巻き ノラネコぐんだんのコーンあえ ワンワンラーメン うずら卵★2個 長者のまほうのいしゼリー(メロンクリームソーダ風)	うずら卵★ ラーメンのトッピングです。	わかめ	小松菜	にんにく 生姜 ねぎ	春巻きの皮 メロンクリームソーダ風ゼリー		
28	火	3日目 給食アンサンブル		とり肉	牛乳	人参	白菜 きゅうり りんご▼	コッペパン	油	りんご▼(ミートボール) りんご▼(白菜とりんごのサラダ)
		黒糖パン	ミートボール▼3個 白菜とりんごのサラダ▼ ABCスープ ミルメークコーヒー	ベーコン		パセリ粉	レモン キャベツ 玉ねぎ	黒糖 砂糖 マカロニ ミルメークコーヒー		
29	水	4日目 こまったさんシリーズ		ウインナー	牛乳	人参	玉ねぎ コーン キャベツ	ごはん 砂糖	油	バター◎(バターピラフ) 卵★(オムレツ)
		バターピラフ◎	オムレツ★ こまったさんのサラダ こまったさんのシチュー	卵★ とり肉		アスパラガス オクラ トマト	グリーンピース きゅうり	じゃがいも	バター◎	
30	木	5日目 14ひきのシリーズ		とり肉	牛乳	人参 かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ エリンギ	食パン	油	ごま●(ごまドレッシング)
		食パン	かぼちゃコロッケ 14ひきの森のサラダ● きのこスープ ブルーベリージャム			ブロッコリー カリフラワー 黄パプリカ	しめじ えのきだけ	パン粉 砂糖 ブルーベリージャム	ごまドレッシング●	
31	金	ごはん	サバの塩焼き◆ わかめ入りひたし キムチ汁	サバ◆ ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	もやし 玉ねぎ 白菜 干し椎茸 こんにゃく ねぎ	ごはん 砂糖		魚◆(サバの塩焼き)

食物アレルギーの対応について
次の食品が含まれている場合には、献立名の横に印を付けました。参考にしてください。
卵・卵製品・・・★ 乳製品・・・◎ エビ・カニ・・・※
魚類・・・◆ ごま・・・● りんご、バナナ、もも・・・▼
(注) パンには印は付いていませんが、乳(脱脂粉乳)が含まれています。

※献立は都合により変更になることがあります。