

9月 卵・乳除去食 予定献立

白井市学校給食センター

こんげつのもくひょう「ちょうしよくとろう」

TEL:047-492-1081

日	主食・おかず・デザート・その他	使われている材料	加工品(※)のアレルゲン特定原材料28品目
2 (金)	むぎごはん	米・大麦	
	ポークカレー	豚肉、サラダ油、生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、じゃが芋、※①チキンブイヨン、赤ワイン、※②チャツネ ※③レトロカールウ、※④コータスカールウ、米粉、※⑤中濃ソース、醤油、ガラムマサラ、マサラマイルド カレー粉、グリーンピース	※①鶏肉、※②りんご、※③小麦、鶏肉、大豆 ※④小麦、豚肉、鶏肉、大豆、りんご ※⑤りんご、大豆
	あおなのソテー	オリーブオイル、※ウインナー、人参、とうもろこし、小松菜、コンソメ、塩、コショウ	※豚肉
5 (月)	ごはん	米	
	さわにわん	鶏肉、椎茸、人参、ごぼう、たけのこ、小松菜、かつおだし、※①薄口醤油、塩、※②昆布だし	※①大豆、小麦、※②-
	さばのごまみそだれ	さば、酒、生姜、赤味噌、砂糖、みりん、醤油、白ごま、でん粉	
6 (火)	やさいとベーコンのスパゲッティ	※①スパゲッティ、サラダ油、※②ベーコン、キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、マッシュルーム、にんにく コショウ、コンソメ、白ワイン、塩、オリーブオイル、醤油	※①小麦、※②豚肉
	とりのバジルハーブやき	鶏肉、※ハーブバジル粉	※鶏肉、小麦、大豆
	かいそうサラダ	きゅうり、大根、海藻ミックス、※青じそドレッシング	※小麦、大豆、りんご、鶏肉、豚肉
7 (水)	◆かみかみこんだて◆		
	ごはん	米	
	なすのみそしる	※①油揚げ、※②豆腐、えのき茸、なす、玉ねぎ、小松菜、かつおだし、白味噌、赤味噌、※③昆布だし	※①大豆、※②大豆、※③-
8 (木)	しろみぞかなのフライ	※①自身魚のフライ、サラダ油、※②ケチャップ	※①小麦、大豆、※②-
	きんぴらごぼう	豚肉、ごぼう、人参、※さつま揚げ、こんにゃく、枝豆、白ごま、サラダ油、砂糖、酒、みりん、かつおだし、醤油	※-
	おさかなふりかけ	※おさかなふりかけ	※さば、ごま、小麦、大豆
9 (金)	フオカッチャ	※フオカッチャ	※小麦、大豆
	ミネストローネ	※①マカロニ、じゃが芋、人参、玉ねぎ、白いんげん豆、セロリ、キャベツ、鶏肉、サラダ油、トマト、塩、醤油、砂糖 コショウ、白ワイン、※②チキンブイヨン、コンソメ、パセリ	※①小麦、※②鶏肉
	チキンナゲット	※チキンナゲット	※鶏肉、豚肉、小麦、大豆
	アスパラガスのいためもの	サラダ油、※ベーコン、アスパラガス、とうもろこし、醤油、コンソメ、塩、コショウ	※豚肉
	りんご(小学生のみ)	りんご	
10 (土)	しろいのなし(中学生のみ)	梨	
	★じゅうごやこんだて★		
	げんまいりごはん	玄米、米	
	いもだんごじる	鶏肉、椎茸、人参、大根、ごぼう、※①油揚げ、小松菜、長ねぎ、※②いもだんご、酒、みりん かつおだし、醤油、塩	※①大豆、※②-
	あげぎょうざ	※餃子、サラダ油	※豚肉、大豆、ごま、小麦、鶏肉、ゼラチン
11 (日)	キャベツとあつあげのしょうがみそいため	豚肉、酒、※絹揚げ、キャベツ、人参、ピーマン、赤味噌、みりん、醤油、砂糖、でん粉、生姜、ごま油	※大豆
	おつきみゼリー	※おつきみゼリー	※オレンジ
	ごはん	米	
	にくだんごスープ	※①肉団子、人参、たけのこ、椎茸、白菜、※②春雨、玉ねぎ、※③チキンブイヨン、※④中華スープの素 酒、塩、コショウ、醤油、ごま油	※①鶏肉、大豆、※②-、※③鶏肉、 ※④大豆、鶏肉、豚肉、ごま
	あじのなんばんダレ	あじ、醤油、砂糖、酢、みりん、でん粉	
12 (月)	ぶたにくとチンゲンサイのちゅうかいため	豚肉、酒、チンゲン菜、しめじ、人参、生姜、サラダ油、ごま油、砂糖、醤油、※①中華スープの素 ※②オイスターソース	※①大豆、豚肉、鶏肉、ごま ※②-
	ごはん	米	
	ニラととうふのすましじる	鶏肉、酒、えのき茸、椎茸、長ねぎ、※①豆腐、にら、※②昆布だし、かつおだし、塩、みりん、醤油	※①大豆、※②-
	つくねやき	※つくね焼き	※鶏肉、小麦、大豆、ごま
	きりぼしだいこんのふくめに	豚肉、人参、※油揚げ、切干大根、枝豆、サラダ油、砂糖、酒、みりん、醤油、かつおだし	※大豆
13 (火)	ソフトフランスパン	※ソフトフランスパン	※小麦
	たまねぎスープ	サラダ油、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃが芋、※チキンブイヨン、コンソメ、塩、コショウ、パセリ	※鶏肉
	ハンバーグケチャップソース	※①ハンバーグ、※②ケチャップ、※③中濃ソース	※①鶏肉、豚肉、大豆、※②-、※③りんご、大豆
	もやしとピーマンのカレーソテー	※ウインナー、サラダ油、もやし、ピーマン、赤パプリカ、塩、カレー粉、醤油、コンソメ、白ワイン	※豚肉
	しろいのなし	梨	
14 (水)	いちごジャム	※いちごジャム	※-
	ごはん	米	
	チンゲンサイとベーコンのちゅうかスープ	※①ベーコン、人参、チンゲン菜、玉ねぎ、たけのこ、長ねぎ、きくらげ、※②中華スープの素、※③チキンブイヨン 塩、醤油、コショウ、酒、ごま油	※①豚肉、※②大豆、鶏肉、豚肉、ごま、※③鶏肉
	はるまき	※春巻き、サラダ油	※豚肉、大豆、ごま、小麦、鶏肉
	こまつなともやしのあえもの	もやし、小松菜、とうもろこし、※①さきみフレーク、※②棒々鶏ドレッシング	※①鶏肉、※②ごま、大豆、小麦
15 (木)	アセロラとうにゅうゼリー	※アセロラ豆乳ゼリー	※大豆、りんご
	むぎごはん	米、大麦	
	じゃがいものポトフ	人参、※①ウインナー、じゃが芋、玉ねぎ、セロリ、パセリ、※②チキンブイヨン、コンソメ、醤油、サラダ油 塩、コショウ	※①豚肉、※②鶏肉
	タコスミート	豚肉、酒、大豆、玉ねぎ、にんにく、サラダ油、トマト、※①ケチャップ、※②ウスターソース、塩、チリパウダー コンソメ、※③和風だしの素	※①-、※②りんご、※③-
	キャベツとコーンのサラダ	キャベツ、人参、とうもろこし、※香味塩ドレッシング	※ごま、鶏肉、小麦、大豆
16 (金)	むぎごはん	米、大麦	
	じゃがいものポトフ	人参、※①ウインナー、じゃが芋、玉ねぎ、セロリ、パセリ、※②チキンブイヨン、コンソメ、醤油、サラダ油 塩、コショウ	※①豚肉、※②鶏肉
17 (土)	タコスミート	豚肉、酒、大豆、玉ねぎ、にんにく、サラダ油、トマト、※①ケチャップ、※②ウスターソース、塩、チリパウダー コンソメ、※③和風だしの素	※①-、※②りんご、※③-
	キャベツとコーンのサラダ	キャベツ、人参、とうもろこし、※香味塩ドレッシング	※ごま、鶏肉、小麦、大豆

* 「使われている材料」及び「加工品(※)のアレルゲン特定原材料28品目」で確認をしてください。

アレルゲン特定原材料28品目は、えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生、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、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンドです。

※「醤油」は大豆と小麦、「白味噌、赤味噌」は大豆、「コンソメ」は鶏肉、豚肉が含まれています。

9月 卵・乳除去食 予定献立・うら

こんげつのもくひょう「ちょうしよくとろう」

日	主食・おかず・デザート・その他	使われている材料	加工品(※)のアレルゲン特定原材料28品目
20 (火)	ごはん	米	
	キムチスープ	豚肉、酒、白菜、※①キムチ、にら、長ねぎ、きくらげ、※②豆腐、※③チキンブイオン、※④チャンボンスープの素、醤油、塩、コショウ、ごま油	※①-、※②大豆、※③鶏肉、※④豚肉、小麦、大豆、鶏肉
	いかごまフライ	※いか胡麻フライ、サラダ油	※いか、小麦、大豆、ごま
	はるさめサラダ	※①ハム、もやし、人参、きゅうり、※②春雨、塩、ごま油、砂糖、醤油、酢、洋辛子、白ごま	※①豚肉、※②-
21 (水)	ソフトフランスパン	※ソフトフランスパン	※小麦
	ABCスープ	サラダ油、セロリ、豚肉、※①ベーコン、白ワイン、玉ねぎ、人参、じゃが芋、※②チキンブイオン、コンソメ、醤油、塩、コショウ、※③マカロニ、パセリ	※①豚肉、※②鶏肉、※③小麦
	とりのてりやきソースがけ	鶏肉、醤油、砂糖、酒、みりん、でん粉	
	キャベツサラダ	キャベツ、ともろこし、きゅうり、人参、※香味玉ねぎドレッシング	※りんご、小麦、大豆、鶏肉
22 (木)	ごはん	米	
	なめこのみそしる	なめこ、人参、大根、※①豆腐、長ねぎ、かつおだし、※②昆布だし、白味噌、赤味噌	※①大豆、※②-
	さつまいものかきあげ	※①さつま芋のかき揚げ、醤油、砂糖、みりん、※②和風だしの素、でん粉	※①小麦、※②-
	ぶたにくとなまあげのもの	こんにやく、豚肉、※絹揚げ、人参、さやいんげん、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん、かつおだし、サラダ油	※大豆
26 (月)	ごはん	米	
	のっぺいじる	鶏肉、酒、里芋、人参、こんにやく、長ねぎ、小松菜、でん粉、塩、醤油、みりん、かつおだし	
	いわしのしょうがに	※いわしの生姜煮	※小麦、大豆
	くきわかめのあえもの	茗わかめ、大根、もやし、人参、醤油、砂糖	
27 (火)	ごはん	米	
	トマトとはるさめのスープ	鶏肉、トマト、玉ねぎ、もやし、長ねぎ、※①春雨、※②中華スープの素、醤油、塩、コショウ、ごま油	※①-、※②大豆、鶏肉、豚肉、ごま
	しゅうまい	※しゅうまい	※豚肉、小麦
	ホイコーロー	豚肉、キャベツ、長ねぎ、ピーマン、人参、にんにく、醤油、酒、砂糖、※①オイスターソース、※②テンメンジャン、※③トウバンジャン、でん粉、サラダ油	※①-、※②大豆、ごま、※③大豆
28 (水)	◆かみかみこんだて◆		
	ごはん	米	
	けんちんじる	豚肉、酒、人参、大根、ごぼう、※①豆腐、小松菜、みりん、かつおだし、※②昆布だし、醤油、塩	※①大豆、※②-
	とうふハンバーグおろしだれ	※豆腐ハンバーグ、大根、砂糖、みりん、醤油、酒、でん粉	※大豆、鶏肉
29 (木)	れんこんとえだまめのあえもの	れんこん、枝豆、とうもろこし、※胡麻ドレッシング	※大豆、小麦、ごま
	チョコプリン(中学生のみ)	※チョコプリン	※-
	むぎごはん	米、大麦	
	ハッシュドポーク	サラダ油、にんにく、豚肉、赤ワイン、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、※①ケチャップ、※②デミグラスソース、※③ハヤシルウ、グリーンピース、塩、コショウ	※①-、※②小麦、豚肉、大豆、りんご、鶏肉、※③小麦
30 (金)	クリスマスチキン	※クリスマスチキン	※鶏肉、小麦、大豆
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、ともろこし、人参	
	和風ごまドレッシング	※和風ごまドレッシング	※小麦、大豆
	ごはん	米	
30 (金)	キャベツとあぶらあげのみそしる	キャベツ、※①油揚げ、※②豆腐、小松菜、長ねぎ、赤味噌、白味噌、かつおだし、※③昆布だし	※①大豆、※②大豆、※③-
	ままかりのりごまフライ	※ままかりの海苔胡麻フライ、サラダ油	※小麦、大豆、ごま
	いんげんとひきにくのいために	さやいんげん、人参、豚肉、※春雨、玉ねぎ、生姜、サラダ油、かつおだし、酒、みりん、醤油、ごま油	※-
	とうにゅうとココアのデザート(中学生のみ)	※豆乳とココアのデザート	※大豆

* 「使われている材料」及び「加工品(※)のアレルゲン特定原材料28品目」で確認をしてください。
アレルゲン特定原材料28品目とは、えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生、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、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンドです。
※「醤油」は大豆と小麦、「白味噌、赤味噌」は大豆、「コンソメ」は鶏肉、豚肉が含まれています。

<保護者の方へ>

- ・使用する食材について相談がある場合は、学校または給食センターまでご連絡ください。
- ・予定献立表とアレルゲン配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。
- ・揚げ油は複数回使用するので、以前使用した食材のアレルゲンを含む場合があります。
- ・学校生活や学校給食に関する取り組み方針を定めた「白井市公立小中学校における食物アレルギー対応の基本方針」を策定しています。詳しくは市のHPをご覧ください。「写真で見る給食」も掲載していますので右側のQRコードからご覧ください。



朝食をとろう!

朝食は1日の元気の源です。朝食をとると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝食をぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりします。生活リズムを整え、元気に過ごすためにも、毎日欠かさず朝食をとりましょう。



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

