



中学校給食献立表 [アレルギー対象食品使用献立一覧表]

日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	マカダミアフランク	やまいも	もち	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューなっつ	ごま	アーモンド
9日(金)	牛乳 ごはん から揚げ 茎わかめの炒め煮 ポテサラダ やみつきキャベツ			●																									
13日(火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 揚げようざ チングル菜のナムル ミルーム(ココア)			●																									
14日(水)	牛乳 炊き込みご飯 鞋のおろしたまねぎだれ 肉野菜炒め 白菜のサラダ みたらし団子(よもぎ)			●																									
15日(木)	牛乳 ごはん ピビンパ キムチとにらの炒め物 かぼちゃひき肉フライ プロッコリーのソナ和え			●																									
16日(金)	コーヒー牛乳 コッペパン チキンのトマトソース 野菜ソテー ミニチカツ・キャベツとハムのソテー りんごジャム			●																									
19日(月)	牛乳 ごはん から揚げしモンソース ひき肉と小松菜のにんにく炒め もやしのナムル しば漬け			●																									
20日(火)	牛乳 ごはん 中華うま煮 揚げしょまい 醤香和え 無限ピーマン			●																									
21日(水)	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め れんこんマヨ炒め あじの南蛮漬け 大學いち			●																									
22日(木)	ジョア(ブルーベリー) ごはん 鶏にら丼 チンジャオロース カリフラワーとプロッコリーのサラダ 大豆の炒り煮			●																									
23日(金)	牛乳 ごはん 厚揚げのみそ炒め クーパイリチー ホキの香味ソース フレーバーミックス			●																									
26日(月)	牛乳 ごはん 親子丼 にんじんしりしり きんぴら・さつまいもの天ぷら 小松菜ヒエのきのしらす和え			●																									

献立は内容を一部変更する場合があります。



日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	マカダミアフランク	やまいも	もち	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューなっつ	ごま	アーモンド
27日(火)	牛乳 菜めし 白菜の煮物 わかさぎの天ぷら みつばと根菜のスパゲッティ キャベツのおかか和え			●																									
28日(水)	牛乳 ごはん カレーライス チキンカツ コーンとほうれん草のソテー ^{福神漬け}			●																									
29日(木)	牛乳 ごはん デミグラスソースハンバーグ フライドポテト わかめ和え パイン缶			●																									
30日(金)	牛乳 ごはん 豚肉のポン酢炒め 高野豆腐の煮物 海藻サラダ ツナ大豆そぼろ			●																									

~~備蓄に向いている野菜・果物クイズ~~

次の野菜や果物のうち、備蓄に向いているものが4つあります。それはどれでしょう。

ヒント: 備蓄に向いている食材は水分が少なく、常温でも保存できるものが多いです。(正解は右下)



①玉ねぎ



②トマト



③さつまいも



④りんご



⑤もも



⑥小松菜



⑦水なす



⑧じゃがいも

『もしも』の時の食事では、野菜や果物が不足しがちです。日ごろから日持ちする野菜や果物を買おきしておきましょう。そこで、日持ちする野菜や果物を保存するときのポイントを3つ紹介します。

- ①暗くて涼しいところで保管する 湿気の多い場所や直射日光は避けましょう。
- ②新聞紙に包んで保管する 乾燥したり傷むのを防ぎます。
- ③熟していないものを選ぶ 熟しているものより、日持ちします。



正解: ①玉ねぎ ③さつまいも ④りんご ⑧じゃがいも