



## 令和6年10月 詳細献立表(アレルギー)

国頭村給食センター 0980-41-2088

日	こ ん だ て	(あか) おもに体をつくる もどになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もどになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもどになる食品	調味料	
1 (火)	牛乳 すいとん しやも塩焼き	秋の炊き込みご飯 豚肉大豆・油揚げ 豚肉みそ しゃも塩焼き	鶏肉大豆・油揚げ 島豆腐豚レバー・大豆豚肉みそ	米もち米葉三温糖油 はるさめ三温糖ごま油・ゴマ 米粉大豆油三温糖黒糖アーモンド	にんじんあね豆いりけぶなしめじしようがまいたけ ないこんごぼう葉なぎ とうがんきくらげたまねぎにんじんにんじんきくらげ きゅうりにんじんきくらげ	かつお節しようゆみりん かつお節
2 (水)	牛乳 もちもちドーナツ	マー婆一焼きそば 春雨サラダ	ハム 豆腐ヨーグルトスキミルクきなこ	油ごま油でん粉麺 はるさめ三温糖ごま油・ゴマ 豆腐ヨーグルトスキミルクきなこ	豆板醤 豆板醤豆腐素(小豆・牛乳・豚肉・ゼラチン・ごま)・ オイスター調味料(小豆・牛肉・ゼラチン・ごま) しょうゆ特濃酢 ベーキングパウダー	豆板醤 豆板醤豆腐素(小豆・牛肉・ゼラチン・ごま) とうがんきくらげたまねぎにんじんにんじんきくらげ きゅうりにんじんきくらげ
3 (木)	牛乳 アーサ入リゆし豆腐	タコライス(具) シーケーサーゼリー	牛肉豚肉豚レバー・大豆チーズ	米葉 三温糖油	たまねぎにんじんトマトレタス 葉なぎ	チリパウダーナッツメグミンバカリ粉チヤップウスター ソース かつお節しようゆ
4 (金)	牛乳 ミネストローネ	セザミードースト ミックスサラダ	ゆし豆腐アーサオージャンキンタ ベーコン・鶏肉	三温糖 食パン・無塩バター・はちみつ・三温糖・ごま じゃがいも・三温糖オリーブ油	たまねぎにんじんハセリ(卵・鶏肉)トにんにく あお豆きゅうりカリフラー・赤ピーマンコーン 青切温州みかん	ケチャップウスター・ソース(小豆・鶏肉)かつお節 キンサンラ(卵・鶏肉)かつお節 イタリアドレッシング
5 (木)	牛乳 みかん	アカマーミニほん カハオライス	豚肉・鶏肉 目玉焼き風豚卵(卵・乳・大豆・ゼラチン) ヨーグルト あさり・鶏肉	米葉 ごま油・三温糖でん粉 三温糖・ごま 三温糖油	ににく・ビーマン赤ビーマン・たまねぎぶなしめじ・ジル みかんバイン黄桃・バナナ・アロエ たまねぎとうがんにんじん・パセリ	オイスター・ソース・しょうゆ・みりん・こしょう・ナンブラー・バジル ソース(小麦・大豆)
6 (火)	牛乳 ミヌドル 千切りチー	アノムハウチ ミヌドル 千切りチー	アノムハウチ ミヌドル 千切りチー	米葉 ごま油 三温糖 三温糖油	にんにく・ビーマン赤ビーマン・たまねぎぶなしめじ・ジル みかんバイン黄桃・バナナ・アロエ たまねぎとうがんにんじん・パセリ	カレールウ(小麦・牛乳・鶏肉・大豆)カレー粉・しょうゆ・ウスター ソース(小麥・豆)カレーパン(鶏肉)だし昆布かつお節 特濃酢・しょうゆ ベーキングパウダーカラギ
7 (月)	牛乳 牛乳	ごまじゅわサラダ フレッシュヨーグルト オリジナルスープ	デリメン・系けずり ヨーグルト あさり・鶏肉	ごま油・三温糖 三温糖 三温糖油	キヤベツ(にんじん)きゅうり リんご	カツオ節・白ワイン・チキンガラ(卵・鶏肉)
8 (火)	牛乳 牛乳	玄米ごはん さは塩焼き	さつまいものみそ汁 魚のちみじゅわ きんぴらごぼう	米葉 さつまいも さつまいも 三温糖 三温糖 三温糖油	だいこん豆苗・にんじん・ごぼう ベゼリ(にんじん) ごぼう(にんじん)七味唐辛子	こしょう しづくみりん・ボーグロイド・カツオ節 しづくみりん・ボーグロイド・カツオ節
9 (水)	牛乳 牛乳	玄米ごはん かぼちゃサラダ	アーモンド 牛乳 牛乳	米葉 さつまいも・小麦粉・無塩バター 三温糖 三温糖 三温糖油	たまねぎ・小松菜・きくらげ・いたけ・長ねぎ・にんじん みかん たまねぎ・こじんこじんにやく 切干大根・にんじん・こじんにやく	カレーパン(小麦・牛乳・鶏肉・大豆)カレー粉・しょうゆ・ウスター ソース(小麥・豆)カレーパン(鶏肉)だし昆布かつお節 特濃酢・しょうゆ ベーキングパウダーカラギ
10 (木)	牛乳 牛乳	玄米ごはん さは塩焼き	さつまいものみそ汁 いいらヨーグルト・みそ 豚肉	米葉 さつまいも さつまいも 三温糖 三温糖 三温糖油	だいこん豆苗・にんじん・ごぼう ベゼリ(にんじん) ごぼう(にんじん)七味唐辛子	こしょう しづくみりん・ボーグロイド・カツオ節 しづくみりん・ボーグロイド・カツオ節
11 (金)	牛乳 牛乳	クリームスープ かぼちゃサラダ	鶏肉スキミルク・白いんげん豆 生クリーム・チーズ	米葉 じゃがいも・小麦粉・無塩バター 三温糖 三温糖 三温糖油	たまねぎ・小松菜・きくらげ・いたけ・ねぎ・しょうが みかん たまねぎ・まわせ かぼちゃ	かづお節・冷凍チキンブイヨン(鶏肉) チヤップ
12 (木)	牛乳 牛乳	深川めし もずく	あさり・豚肉油揚げ・大豆 もずく・白がまぼこ	米葉 三温糖 三温糖 三温糖油	にんじん・いいたけ・葉なぎ とうがんえのき(まわせ) 三温糖 三温糖 三温糖油	かづお節・冷凍チキンブイヨン(鶏肉) チヤップ
13 (火)	牛乳 牛乳	ミートソースハケティ コールスローハーフマ	豚肉・豚レバー・大豆 ヒリ肉 チーズ	スパゲッティ(小麦粉)オリーブ油 コールスローハーフ・三温糖 ジャム(豆)	にんじんたまねぎ・ビーマン・ハーフマントマト にんじん・ヨーマン・きゅうり・コーン・シーカーワーサー	こしょう ソース・赤ワイン
14 (水)	牛乳 牛乳	麦ごはん 定置網井	カーボン(あじ) ほろほろ豆腐汁 オクラのび・ギ和え みかん	米葉 米粉・でん粉・油・三温糖・ごま油 ゆし豆腐・もずく・みそ 豚肉	にんにく・葉なぎ・にんにく にんじん・豆苗・たまねぎ・にんじん オクラきゅうり(にんじん・白菜キムチ・大豆・小麦)	しょうゆ・コチジャンオイスター・ソース かつお節
15 (木)	牛乳 牛乳	麦ごはん ぱいん缶	オニオンスープ タンドリーチキン クリースサラダ	米葉 三温糖 三温糖 三温糖油	にんじんたまねぎ・たまねぎ・セロリ・コーン かぼちゃ・ビーマン・きゅうり・たまねぎ	キムチ(いか・大豆・りんご)・しょうゆ タンドリーハーフ・パリ・ガラ
16 (金)	牛乳 牛乳	麦ごはん コールスローハーフマ	豚肉油揚げ・大豆 ヒリ肉 チーズ	スパゲッティ(小麦粉)オリーブ油 コールスローハーフ・三温糖 ジャム(豆)	にんじんたまねぎ・マッシュルーム・にんじん・ミニトマト にんじん・ヨーマン・きゅうり・コーン	こしょう ソース・赤ワイン
17 (月)	牛乳 牛乳	麦ごはん 手づくりひりこ	カーボン(あじ) ほし豆腐・もずく・みそ 豚肉	米葉 三温糖 三温糖 三温糖油	にんじん葉なぎ・にんじん キヤベツ・にまつな・たまねぎ・にんじん ゴマ・三温糖 米葉・油	みりん・かつお節 しづくみりん・カレー粉・ボーグロイド・カツオ節 しづくみりん・カレー粉・ボーグロイド・カツオ節
18 (火)	牛乳 牛乳	麦ごはん 冬瓜のすまし汁 海の幸きゅうり きつねうづん	オニオンスープ タンドリーチキン チヨコジャム	米葉 三温糖 三温糖 三温糖油	にんじんたまねぎ・たまねぎ・豆苗 ほうれん草・たまねぎ(にんじん・ハセリ)・セロリ・コーン ショウガ・にんにく プロコリ・きゅうり・コーン	ほれん草・たまねぎ・セロリ・コーン ショウガ・にんにく プロコリ・きゅうり・コーン
19 (水)	牛乳 牛乳	麦ごはん 大根のごま和え	チムシング 豚キムチ丼 わかねスープ	米葉 三温糖 三温糖 三温糖油	にんじん葉なぎ・にんじん キヤベツ・にまつな・たまねぎ・にんじん ゴマ・三温糖 米葉・油	みりん・かつお節 しづくみりん・カレー粉・ボーグロイド・カツオ節 しづくみりん・カレー粉・ボーグロイド・カツオ節
20 (木)	牛乳 牛乳	麦ごはん 大根のごま和え	チムシング 豚キムチ丼 わかねスープ	米葉 三温糖 三温糖 三温糖油	にんじん葉なぎ・にんじん キヤベツ・にまつな・たまねぎ・にんじん ゴマ・三温糖 米葉・油	みりん・かつお節 しづくみりん・カレー粉・ボーグロイド・カツオ節 しづくみりん・カレー粉・ボーグロイド・カツオ節
21 (火)	牛乳 牛乳	麦ごはん チムシング	豚レバー・豚肉みそ 豚肉・豚豆腐	米葉 三温糖 三温糖 三温糖油	にんじん葉なぎ・にんじん キヤベツ・にまつな・たまねぎ・にんじん ゴマ・三温糖 米葉・油	みりん・かつお節 しづくみりん・カレー粉・ボーグロイド・カツオ節 しづくみりん・カレー粉・ボーグロイド・カツオ節
22 (水)	牛乳 牛乳	麦ごはん きつねうづん	オニオンスープ タンドリーチキン チヨコジャム	米葉 三温糖 三温糖 三温糖油	にんじん葉なぎ・にんじん キヤベツ・にまつな・たまねぎ・にんじん ゴマ・三温糖 米葉・油	みりん・かつお節 しづくみりん・カレー粉・ボーグロイド・カツオ節 しづくみりん・カレー粉・ボーグロイド・カツオ節
23 (木)	牛乳 牛乳	麦ごはん わかねスープ	豚肉のすまし汁 海の幸きゅうり きつねうづん	米葉 三温糖 三温糖 三温糖油	にんじん葉なぎ・にんじん キヤベツ・にまつな・たまねぎ・にんじん ゴマ・三温糖 米葉・油	みりん・かつお節 しづくみりん・カレー粉・ボーグロイド・カツオ節 しづくみりん・カレー粉・ボーグロイド・カツオ節
24 (火)	牛乳 牛乳	麦ごはん わかねスープ	大根のごま和え わさび	米葉 三温糖 三温糖 三温糖油	にんじん葉なぎ・にんじん キヤベツ・にまつな・たまねぎ・にんじん ゴマ・三温糖 米葉・油	みりん・かつお節 しづくみりん・カレー粉・ボーグロイド・カツオ節 しづくみりん・カレー粉・ボーグロイド・カツオ節
25 (水)	牛乳 牛乳	麦ごはん わかねスープ	バーガーハーフ 照焼きバティ いんげんソテー	米葉 三温糖 三温糖 三温糖油	にんじん葉なぎ・にんじん キヤベツ・にまつな・たまねぎ・にんじん ゴマ・三温糖 米葉・油	みりん・かつお節 しづくみりん・カレー粉・ボーグロイド・カツオ節 しづくみりん・カレー粉・ボーグロイド・カツオ節
26 (木)	牛乳 牛乳	麦ごはん わかねスープ	白花豆スープ 照焼きバティ いんげんソテー	米葉 三温糖 三温糖 三温糖油	にんじん葉なぎ・にんじん キヤベツ・にまつな・たまねぎ・にんじん ゴマ・三温糖 米葉・油	みりん・かつお節 しづくみりん・カレー粉・ボーグロイド・カツオ節 しづくみりん・カレー粉・ボーグロイド・カツオ節
27 (火)	牛乳 牛乳	麦ごはん わさび	ごま汁 竹輪のマヨネーズ漬き	米葉 三温糖 三温糖 三温糖油	にんじん葉なぎ・にんじん キヤベツ・にまつな・たまねぎ・にんじん ゴマ・三温糖 米葉・油	みりん・かつお節 しづくみりん・カレー粉・ボーグロイド・カツオ節 しづくみりん・カレー粉・ボーグロイド・カツオ節
28 (水)	牛乳 牛乳	麦ごはん わさび	ごま汁 竹輪のマヨネーズ漬き	米葉 三温糖 三温糖 三温糖油	にんじん葉なぎ・にんじん キヤベツ・にまつな・たまねぎ・にんじん ゴマ・三温糖 米葉・油	みりん・かつお節 しづくみりん・カレー粉・ボーグロイド・カツオ節 しづくみりん・カレー粉・ボーグロイド・カツオ節
29 (木)	牛乳 牛乳	麦ごはん わさび	鶏ごぼうごはん 揚げ出し豆腐	米葉 三温糖 三温糖 三温糖油	にんじん葉なぎ・にんじん キヤベツ・にまつな・たまねぎ・にんじん ゴマ・三温糖 米葉・油	みりん・かつお節 しづくみりん・カレー粉・ボーグロイド・カツオ節 しづくみりん・カレー粉・ボーグロイド・カツオ節
30 (火)	牛乳 牛乳	麦ごはん わさび	あんかけ麺 塩昆布和え	米葉 三温糖 三温糖 三温糖油	にんじん葉なぎ・にんじん キヤベツ・にまつな・たまねぎ・にんじん ゴマ・三温糖 米葉・油	みりん・かつお節 しづくみりん・カレー粉・ボーグロイド・カツオ節 しづくみりん・カレー粉・ボーグロイド・カツオ節
31 (水)	牛乳 牛乳	麦ごはん わさび	ハヤシライス アーモンド和え	米葉 三温糖 三温糖 三温糖油	にんじん葉なぎ・にんじん キヤベツ・にまつな・たまねぎ・にんじん ゴマ・三温糖 米葉・油	みりん・かつお節 しづくみりん・カレー粉・ボーグロイド・カツオ節 しづくみりん・カレー粉・ボーグロイド・カツオ節
32 (木)	牛乳 牛乳	麦ごはん わさび	パン・ブラン・バロア	米葉 三温糖 三温糖 三温糖油	にんじん葉なぎ・にんじん キヤベツ・にまつな・たまねぎ・にんじん ゴマ・三温糖 米葉・油	みりん・かつお節 しづくみりん・カレー粉・ボーグロイド・カツオ節 しづくみりん・カレー粉・ボーグロイド・カツオ節