

日	献立名	★	アレルギー	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (Kcal) たん白質(g)	備考
				体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料		
1月	しょくパン		小麦 乳			食パン		662	
	いちごジャム					いちごジャム			
	牛乳		乳	牛乳					
	かぼちゃコロッケ		小麦	大豆たんぱく	かぼちゃ たまねぎ	さとう 小麦粉 マーガリン パン粉 でん粉 植物油	塩		
	ペスカトーレ	🐟	小麦 乳 えび いか あさり	ベーコン あさり いか えび	マッシュルーム たまねぎ にんにく トマト	スパゲティ 油	塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース コンソメスープ 白ワイン		
コンソメスープ		乳 豚	豚肉	たまねぎ にんじん パセリ	でん粉	チキンブイヨン コンソメスープ 塩			
2火	さくらごはん		小麦 さば			ごはん	しょうゆ 発酵調味料 塩	808	リクエスト献立
	牛乳		乳	牛乳					
	さばのこうじづけやき	🐟	さば	さば			塩 米こうじ		
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)		小麦 小麦(ドレ)卵(ドレ)	ひじき	たけのこ にんじん 枝豆	ごまドレッシング 白ごま さとう	みりん しょうゆ		
	にくじゃが		小麦 乳 豚	豚肉	にんじん たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう 油	しょうゆ 和風だしの素 みりん		
みかんゼリー				みかん果汁	さとう 水あめ				
4木	ごはん		乳	牛乳		ごはん		626	リクエスト献立
	牛乳		乳	牛乳					
	あつやきたまご		小麦 卵	卵		さとう でん粉	みりん 酒 塩 しょうゆ かつおだし		
	おひたし	🐟	小麦	かつおぶし	ほうれん草 にんじん もやし		しょうゆ みりん		
	とんじる	🍲	いわし さば 豚	豚肉 油揚げ みそ	たまねぎ だいこん にんじん 葉ねぎ	じゃがいも	だし用にぼし さばうす削り		
5金	ごはん		乳	牛乳		ごはん		632	
	牛乳		乳	牛乳					
	ピビンバ(にくのソテー)		小麦 豚	豚肉	ほししいたけ ぜんまい にんにく	ごま油 さとう	酒 みりん しょうゆ トウバンジャン		
	(やさいのナムル)		小麦		ほうれん草 もやし にんじん	ごま油 黒ごま	しょうゆ		
ワンタンスープ		小麦 豚	豚肉	たまねぎ にんじん メンマ きゃべつ	ワンタンの皮	しょうゆ 中華スープの素 塩 チキンブイヨン	24.0		
8月	アップルパン		小麦 乳 りんご			アップルパン		690	
	牛乳		乳	牛乳					
	ソーセージの チリソースあえ		小麦 豚 りんご 牡蠣 魚醤	ウインナー	白ねぎ にんにく しょうが 枝豆	ごま油 さとう	トマトケチャップ チリソース		
	だいこんサラダ (コールスロードレッシング)		小麦(ドレ) 卵(ドレ)		きゃべつ だいこん きゅうり にんじ ん	コールスロードレッシング	こしょう		
ベーコンとチンゲンサイの スープ		小麦 豚	ベーコン 豚肉	たまねぎ とうもろこし チンゲン菜 にんじん	でん粉	こしょう 中華スープの素 塩チキンブイヨン しょうゆ	25.3		
9火	おうはん		乳	牛乳		ごはん	くちなし 塩 酒	747	日本の味を 訪ねて (大分県) 郷土料理や 特産物を集 めました。
	牛乳		乳	牛乳					
	とりてん		小麦 乳	鶏肉		小麦粉 でん粉 大豆油 油	塩 ベーキングパウダー しょうゆ		
	かやく		小麦 乳	油揚げ 豆腐	だいこん ほししいたけ ごぼう 葉ねぎ にんじん	油	しょうゆ 塩 和風だしの素		
	だんごじる	🍲	いわし さば	油揚げ みそ	ごぼう ほししいたけ にんじん 白ねぎ	白玉団子 さといも	だし用にぼし さばうす削り 酸味料		
かぼすゼリー				かぼす果汁 みかん果汁	さとう				
10水	ソフトめん	🍜	小麦			ソフトめん		735	地場産物の 竹輪を使った 献立です。今 日は天ぶら の衣にアー モンドを入 れました。
	牛乳		乳	牛乳					
	きのこソース		小麦 乳 豚 魚介パウダー	豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ にんにく	さとう 油	トマトケチャップ ハヤシルウ ベシヤメルソース こしょう 中濃ソース スープストック		
	ちくわのアーモンドあげ	🐟	小麦 卵 アーモンド	竹輪 卵		小麦粉 でん粉 アーモン ド油			
コールスローサラダ (シーザードレッシング)		乳(ドレ) 卵(ドレ)		きゃべつ とうもろこし きゅうり にんじん	シーザードレッシング	こしょう	28.6		
11木	ごはん		乳	牛乳		ごはん		633	
	牛乳		乳	牛乳					
	にらまんじゅう		小麦 乳 豚	鶏肉 豚肉 大豆粉	にら たまねぎ しいたけ	小麦粉 豚脂 パン粉 米 粉 ラード 米粉 さとう	塩 香辛料		
はるさめのいためもの		小麦 豚 牡蠣	鶏肉	にんじん さやいんげん 白ねぎ しょうが にんにく	春雨 ごま油	酒 オイスターソース 塩 中華スープの素 こしょう	22.6		
キムチなべ		小麦 乳 えび さば りんご 豚 魚介類	豚肉 豆腐	はくさい しめじ 白ねぎ にんじん にんにく しょうが はくさいキムチ	ごま油	キムチの素 和風だしの素 チキンブイヨン しょうゆ 塩			
12金	はんかんごもごごはん	🍲	小麦	鶏肉 油揚げ	しいたけ にんじん 枝豆	ごはん さとう	しょうゆ みりん	665	行事食 「恵比壽講」 今日はだい こんやれんこ んを使ったな ますがつい ています。
	牛乳		乳	牛乳					
	くろはんべんのでんぶら	🐟	小麦 卵 さば	黒はんべん 卵		小麦粉 でん粉 油			
	なます		小麦	油揚げ	だいこん れんこん	さとう 油 白ごま	塩 しょうゆ 酢		
すましじる	🍲	小麦 いわし さば	わかめ 豆腐	ほししいたけ にんじん	でん粉	かつおの素 しょうゆ み りん 塩	21.2		
15月	マーガリンパン		小麦 乳			マーガリンパン		662	
	牛乳		乳	牛乳					
	牛乳てんかぶつ コーヒー					牛乳てんかぶつ			
	チリコンカーン		小麦 乳 豚	豚肉 大豆	たまねぎ にんじん	油	トマトケチャップ チリミックス 塩 こしょう 赤ワイン 中濃ソース		
	やさいのソテー		乳 豚		きゃべつ にんじん もやし とうもろこし	バター	塩 こしょう コンソメスープ		
ポトフ		小麦 豚	鶏肉 ウインナー	だいこん にんじん さやいんげん たまねぎ		しょうゆ 塩 スープストック こしょう	27.6		

○下記の食品を『アレルギー物質』欄に記載します。

(乳・小麦・そば・卵・落花生・えび・かに・ゼラチン・さば・いわし・さんま・豚・りんご・キウイ・桃・バナナ・梨・すいか・びわ・さくらんぼ・柿・貝類・牡蠣・あさり・アーモンド・ナッツ類・いくら)

○物質の購入の都合により献立や使用材料を変更することがあります。

★『🍲』のマークは、天然だし(鰹節・さば・煮干し)を使ったメニューです。

★『🐟』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

★『🍲』のマークは、どんぶりが付くメニューです。

日	献立名	★	アレルギー	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (Kcal)	備考	
				体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料			
16 火	むぎごはん					麦ごはん		622	地場産物のお茶を使った献立です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	おちゃとだいのかきあげ		小麦 乳 卵	大豆 牛乳 卵	粉茶 ごぼう たまねぎ 葉ねぎ	小麦粉 でん粉 油	塩			
	そくせきづけ		小麦		きゃべつ だいこん しょうが	白ごま				17.5
とろろじる		いわし さば	みそ	白ねぎ	やまといも	かつおの素				
17 水	せわりパン		小麦 乳			背割りパン		627		
	牛乳		乳	牛乳						
	インディアンやきそば		小麦 乳 卵 豚 いかりんこ	豚肉 いか あおのり	にんじん きゃべつ もやし	蒸し中華めん 油	焼きそばソース カレー粉			
	わかさぎフリッター		小麦	わかさぎ		でん粉 小麦粉 大豆油 油	塩 ベーキングパウダー			
コーンスープ		乳 卵 豚	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	でん粉	塩 こしょう コンソメスープ				
みかん				みかん						
18 木	ごはん					ごはん		568		
	牛乳		乳	牛乳						
	ごもくさつまあげの あまからに		小麦	さつま揚げ	きゃべつ たまねぎ にんじん しょうが	さとう でん粉	塩 みりん しょうゆ 酒			
	だいこんのあさづけ		小麦	こんぶ	だいこん きゅうり	白ごま	塩			
のっぺいじる		小麦 さば いわし	鶏肉 油揚げ	にんじん だいこん こんにやく 白ねぎ	さといも でん粉	さばうす削り かつおの素 しょうゆ 酒 塩				
19 金	ごはん					ごはん		698	リクエスト献立	
	牛乳		乳	牛乳						
	いわしのかばやき		小麦 いわし	まいわし		でん粉 さとう 油 白ごま	塩 こしょう みりん 酒 しょうゆ			
	きんぴらごぼう		小麦 乳 豚	豚肉 油揚げ	にんじん こんにやく さやいんげん ごぼう	さとう 油 ごま油	みりん 和風だしの素 しょうゆ			
さつまじる		いわし さば	鶏肉 みそ	だいこん 白ねぎ にんじん	さつまいも	だし用にはし さばうす削り				
22 月	バーガーパン		小麦 乳			バーガーパン		670		
	牛乳		乳	牛乳						
	ハンバーグきのこソース		小麦 乳 豚	豚肉 大豆たんぱく	たまねぎ しめじ マッシュルーム	パン粉 さとう バター	塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン デミグラスソース			
	マカロニサラダ (サウザンドレッシング)		小麦 小麦(ドレ)乳(ドレ)		きゃべつ きゅうり とうもろこし にんじん	サウザンドレッシング	塩 こしょう			
クラムチャウダー		小麦 乳 あさり 豚 魚介パウダー	ベーコン あさり 牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 油	ベシャメルソース こしょう コンソメスープ 塩				
24 水	ちゅうかめん		小麦 卵			中華めん		610	リクエスト献立	
	牛乳		乳	牛乳						
	しおラーメンのつゆ		小麦 豚	豚肉 なた わかめ	はくさい にんじん たまねぎ メンマ にら とうもろこし		塩ラーメンの素 酒 チキンブイヨン			
	むしぎょうざ		小麦 乳 卵 豚 牡蠣	豚肉 鶏肉 大豆粉 卵白粉	にんじん たけのこ にら たまねぎ きゃべつ	春雨 小麦粉 なたね油 ごま油 豚脂 でん粉 米 ぬか	しょうゆ オイスターソース 香辛料 塩			
ナムル		小麦		ほうれん草 にんじん もやし	白ごま ごま油 さとう	しょうゆ 塩 一味とうがらし 酢				
25 木	ごはん					ごはん		623		
	牛乳		乳	牛乳						
	さんしょくどん		小麦 卵	鶏肉 卵	枝豆 しょうが	さとう	しょうゆ みりん 酒			
	ごまあえ		小麦		ほうれん草 にんじん もやし	さとう 白ごま	しょうゆ			
みそしる		いわし さば	豆腐 油揚げ わかめ みそ	だいこん		だし用にはし さばうす削り				
26 金	ごはん					ごはん		701		
	なつとう		小麦	納豆			からし 納豆のたれ			
	牛乳		乳	牛乳						
	あげおでん		小麦 乳 卵 さば 豚	黒はんぺん 竹輪 豚肉 こんぶ みそ	にんじん こんにやく	じゃがいも でん粉 油 さとう	しょうゆ 和風だしの素 みりん			
ゆかりあえ				きゃべつ きゅうり		ゆかり粉		23.8		
みかん				みかん						
29 月	ミルクパン		小麦 乳			ミルクパン		667		
	牛乳		乳	牛乳						
	ほうれんそうオムレツ		小麦 卵 ゼラチン	卵	ほうれん草	でん粉 さとう 植物油	塩 酢 酸味料 香辛料			
	れんこんサラダ (ごまドレッシング)		小麦 小麦(ドレ)卵(ドレ)		れんこん にんじん 小松菜	さとう ごまドレッシング	しょうゆ みりん こしょう			
きのこのクリームシチュー		小麦 乳 豚 魚介パウダー	鶏肉 牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム えのきたけ	じゃがいも 油	ベシャメルソース 塩 こしょう スープストック				
30 火	ごはん					ごはん		709		
	牛乳		乳	牛乳						
	キーマカレー		小麦 乳 豚 りんご	豚肉	たまねぎ にんじん セロリー 枝豆 マッシュルーム にんにく しょうが	油	カレーウ 中濃ソース こしょう スープストック チャツネ			
	フライドポテト					じゃがいも 油 パーム油	塩			
コーンときゅうりのすもの		小麦	わかめ	とうもろこし きゅうり しょうが	さとう	しょうゆ 塩 酢				

感謝して食べよう！

11月23日は勤労感謝の日です。この日は、私たちの生活を支えてくれる全ての人や物に感謝をする日です。

給食もたくさんの人や物に支えられてできています。作物を実らせてくれた自然、一生懸命育った作物、その作物を育ててくれた人、調理をしてくれた人、そしてみんなが給食を食べるために働いてくれたおうちの人…全てに感謝をして、給食をいただきます。