

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	ミルクパン		小麦 乳			ミルクパン		841	
	牛乳		乳	牛乳					
	ほうれん草オムレツ		小麦 卵 ゼラチン	卵	ほうれん草	でん粉 さとう 植物油脂	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 (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	ベシヤメルソース 塩 こしょう スープストック	30.6		
ごはん		乳	牛乳		ごはん				
2火	牛乳		乳	牛乳				800	
	ピビンバ(肉のソテー)		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		
	(野菜のナムル)		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	29.5		
4木	ごはん		乳	牛乳		ごはん		880	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		
	金平ごぼう		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		
さつま汁	🍲	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	だし用にぼし さばうす削り	28.6		
5金	ソフトめん	🍜	小麦 乳	牛乳		ソフトめん		946	地場産物の竹輪を使った献立です。今日は天ぷ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		
	竹輪のアーモンド揚げ	🐟	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 どうもろこし きゅうり にんじん	シーザードレッシング	こしょう	36.8		
8月	食パン		小麦 乳			食パン		786	
	いちごジャム		乳	牛乳		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 植物油脂	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		
ベスカトーレ	🐟	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		29.7		
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			
9火	ごはん	🍲	乳	牛乳		ごはん		900	
	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 にんにく マッシュルーム 枝豆 しょうが	油	カレールウ 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酢の物		小麦	わかめ	どうもろこし きゅうり しょうが	さとう	しょうゆ 塩 酢	25.6		
10水	黄飯		乳	牛乳		ごはん	くちなし 塩 酒	937	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					
	鶏天		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 菜ねぎ にんじん	油	しょうゆ 塩 和風だしの素		
だんご汁	🍲	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 かぼす果汁 みかん果汁	白玉団子 さといも さとう	だし用にぼし さばうす削り 酸味料	27.9		
11木	マーガリンパン		小麦 乳			マーガリンパン		767	
	牛乳		乳	牛乳					
	牛乳添加物 コーヒー					牛乳添加物			
	チリコンカン		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		
野菜のソテー		乳 豚		きゃべつ にんじん もやし どうもろこし	バター	塩 こしょう コンソメスープ	33.0		
ポトフ		小麦 豚	鶏肉 ウィンナー	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			
12金	ごはん		乳	牛乳		ごはん		768	
	牛乳		乳	牛乳					
	五目さつま揚げの甘辛煮	🐟	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		
	大根の浅漬け		小麦	こんぶ	だいこん きゅうり	白ごま	塩		
のっぺい汁	🍲	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	28.1		
15月	バーガーパン		小麦 乳			バーガーパン		805	
	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 (ドレ)乳(ドレ)		きゃべつ きゅうり どうもろこし 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 どうもろこし	じゃがいも 油	ベシヤメルソース こしょう コンソメスープ 塩	36.0		

○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)

○物資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) 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 もとなる食品(黄色)	調味料			
16 火	桜ごはん		小麦 さば			ごはん	しょうゆ 発酵調味料 塩	991	リクエスト献立	
	牛乳		乳	牛乳						
	さばのこうじ漬け焼き	🐟	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			
	肉じゃが		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			29.4
みかんゼリー				みかん果汁	さとう 水あめ					
17 水	ごはん					ごはん		787		
	牛乳		乳	牛乳						
	三色丼		小麦 卵	鶏肉 卵	枝豆 しょうが	さとう	しょうゆ みりん 酒			
	ごま和え		小麦		ほうれん草 にんじん もやし	さとう 白ごま	しょうゆ			30.6
みそ汁	🍲	いわし さば	豆腐 油揚げ わかめ みそ	だいこん		だし用にぼし さばうす削り				
18 木	中華めん	🍜	小麦 卵			中華めん		797	リクエスト献立	
	牛乳		乳	牛乳						
	塩ラーメンのつゆ	🐟	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			
	蒸しきょうざ		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 米粉	しょうゆ オイスターソース 香辛料 塩			33.1
	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			
19 金	飯缶五目ごはん	🍲	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	777	行事食 「恵比寿講」 今日はだいにんやれんこん を使ったなますがついてい ます。	
	牛乳		乳	牛乳						
	黒はんぺんの天ぷら	🐟	小麦 卵 さば	黒はんぺん 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			23.6
すまし汁	🍲	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				
22 月	背割りパン		小麦 乳			背割りパン		762		
	牛乳		乳	牛乳						
	インディアン焼きそば	🐟	小麦 乳 卵 豚 いか りんご	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 みかん		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 みかん	でん粉	塩 こしょう コンソメスープ			33.1
24 水	ごはん					ごはん		794	リクエスト献立	
	牛乳		乳	牛乳						
	厚焼き卵		小麦 卵	卵		さとう でん粉	みりん 酒 塩 しょうゆ かつおだし			
	お浸し	🐟	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			29.3
豚汁	🍲	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				
25 木	ごはん					ごはん		853		
	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			
	春雨の炒め物		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			29.5
キムチ鍋		小麦 乳 えび さば 豚 りんご 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				
26 金	麦ごはん					麦ごはん		780	地場産物 のお茶を使った 献立です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	お茶と大豆のかき揚げ		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			
	即席漬け		小麦		きゃべつ だいこん しょうが	白ごま				20.9
とろろ汁	🍲	いわし さば	みそ	白ねぎ	やまといも	かつおの素				
29 月	アップルパン		小麦 乳 りんご			アップルパン		848		
	牛乳		乳	牛乳						
	ソーセージの チリソース和え		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 テリソース			
	大根サラダ (コールスロドレッシング)		小麦(ドレ) 卵(ドレ)		きゃべつ だいこん きゅうり にんじ ん	コールスロドレッシング	こしょう			
	ベーコンとチンゲン菜の 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			31.6
30 火	ごはん					ごはん		870		
	納豆		小麦	納豆			からし 納豆のたれ			
	牛乳		乳	牛乳						
	揚げおでん	🐟	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 こんにゃく	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			28.0
	ゆかり和え				きゃべつ きゅうり		ゆかり粉			
みかん				みかん						

**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。