

11月分詳細献立表

日 曜	(小学校中学年) エネルギー(kcal)	献立名	卵	乳	えび	かに	小麦	使用材料名
	塩分(g)							
1 水	635	ごはん 牛乳						○ ☆沖ぎすフライ(ニギス パン粉【小麦】小麦粉【小麦】食塩 こしょう) 油
								○ 白菜 小松菜 人参 酢 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】食塩 ごま
								○ 鶏肉 豆腐(豆乳【大豆】 コーンスターチ 加工澱粉 塩化マグネシウム) 里芋 大根 人参 ねぎ だし昆布 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 食塩
	2.0	納豆					○ ☆カップ納豆(大豆【大豆】 納豆菌 たれ(醤油【小麦 大豆】 果糖ぶどう糖液糖 食塩 砂糖 水あめ かつおエキス 醸造酢 昆布エキス 酵母エキス 魚醤 みりん 白菜エキス))	
2 木	603	ごはん 牛乳						豚肉 水煮大豆(大豆【大豆】 食塩) 玉ねぎ れんこん水煮(れんこん 酢酸 ビタミンC) たけのこ(たけのこ 酸味料) 人参 さやいんげん トマト水煮(トマト トマトジュース 食塩 クエン酸) トマトケチャップ(トマト ぶどう糖果糖液糖 ぶどう糖 砂糖 醸造酢 食塩 玉ねぎ 香辛料) ウスターソース(トマト 玉ねぎ 人参 ねぎ マッシュルーム にんにく シャロット 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 醸造酢 食塩 香辛料 たん白加水分解物) コンソメ(食塩 糖類(ぶどう糖 砂糖) たん白加水分解物(カツオ・イワシ・マグロ由来) 麦芽エキス でん粉(馬鈴薯) デキストリン(タピオカでん粉) 野菜エキス 酵母エキス 植物油脂 香辛料(セロリ ローレル) 三温糖 食塩
								○ まぐる水煮(きはだまぐる 食塩 野菜エキス(キャベツ 人参 玉葱)) もやし キャベツ 人参 韓国風ドレッシング(醸造酢 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 食用植物油脂【ごま】 たん白加水分解物【大豆 鶏肉 豚肉】 しょうゆ【小麦 大豆】 食塩 香味食用油 調味料(アミノ酸等) 酒精 にんにく ごま【ごま】 こんぶエキスパウダー こしょう 増粘剤(キサンタンガム)) 食塩
								みかん
	1.8	韓国のり <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">コンタミの除去はできません</div>				△ △	☆韓国のり(乾のり【えび・かにの生息する海域で採取】 ごま油【ごま】 食塩)	

11月分詳細献立表

6月	603	ごはん 牛乳	いかハンバーグ ※除去食できません	○	☆いかハンバーグ(ムラサキイカ【いか】 玉ねぎ 澱粉 パン粉【小麦】 菜種油 清酒 砂糖 醤油【小麦 大豆】 食塩) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酢 みりん でんぷん
			ナムル	○	もやし ほうれん草 わらび(わらび 酸化防止剤(ビタミンC) PH調整剤) 人参 ごま こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 ごま油【ごま】
			もずくスープ	△ △ ○	もずく(もずく 酢酸ナトリウム【コンタミ:もずくはえび、かになどの魚介類の生息域で採取したものを使用】) 豚肉 豆腐(豆乳【大豆】 コーンスターチ 加工澱粉 塩化マグネシウム) たけのこ(たけのこ 酸味料) 人参 ねぎ 中華だし(食塩 デキストリン ポークエキスパウダー【大豆 豚肉】 砂糖 チキンエキスパウダー【鶏肉】 ジンジャーパウダー 調味動物油脂【鶏肉】 オニオンパウダー チキンパウダー【鶏肉】 こしょう ガーリックパウダー 発酵酵母エキスパウダー 調味料(アミノ酸等) Ph調整剤) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 こしょう
2.7		△ △ ○	コンタミの除去はできません		

11月分詳細献立表

7火	621	ごはん 牛乳	じゃころっけ ※除去食できません						○ ☆じゃころっけ(馬鈴薯 玉ねぎ ちりめんじゃこ しょうゆ【小麦 大豆】 みりん 砂糖 かつお昆布だし 生パン粉【小麦 大豆】 小麦粉【小麦】 米粉) 油
			コーンサラダ コンタミの除去はできません	△△			△	△	とうもろこし ポークハム(豚肉【豚肉】 澱粉 発酵調味料 粉末状大豆たん白【大豆】 食塩 砂糖 ペパー オニオン グリーンペッパー 酵母エキス【コンタミ:小麦 乳 卵 鶏肉 牛肉 りんご もも オレンジ ごま ゼラチン】) キャベツ ブロッコリー 人参 サウザンアイランドドレッシング(食用植物油脂 醸造酢 水あめ 砂糖 トマトケチャップ ピクルス 食塩 人参エキス プルーン 酵母エキスパウダー 乳化剤 増粘剤(キサンタンガム) 香辛料抽出物) 食塩
			きのこスープ					○	しめじ えのきたけ 干し椎茸 鶏肉 玉ねぎ 人参 ねぎ コンソメ(食塩 糖類(ぶどう糖 砂糖) たん白加水分解物(カツオ・イワシ・マグロ由来) 麦芽エキス でん粉(馬鈴薯) デキストリン(タピオカでん粉) 野菜エキス 酵母エキス 植物油脂 香辛料(セリ ローレル)) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 こしょう
	1.9		ワインゼリー					☆ワインゼリー(砂糖・ぶどう糖果糖液糖 砂糖 ワイン ぶどう糖 デキストリン ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料 乳酸Ca クエン酸鉄Na 香料 ぶどう色素)	

11月分詳細献立表

8 水	652	牛乳	玄米入りごはん	△	△	△	△	△	△	ごはん もち玄米【コンタミ:えび かに 小麦 卵 乳 ごま 大豆 鶏肉】		
			コンタミの除去はできません									
			さばのみそ煮	☆さばのみそ煮(さば【さば】 でん粉 みそ【大豆】 砂糖 発酵調味料)								
	五目豆	△	△	△	△	○	水煮大豆(大豆【大豆】 食塩) 平天(助宗たらすり身 イトヨリダイすり身 馬鈴薯澱粉 本みりん 魚介エキス(かつお) 砂糖 食塩 菜種白絞油【コンタミ:小麦 卵 乳 えび かに】) 人参 さやいんげん 昆布【コンタミ:小麦 いか さば】 干し椎茸 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 食塩					
コンタミの除去はできません												
2.1	けんちん汁	○ 豆腐【大豆】 鶏肉 ほうれん草 ごぼう 人参 ねぎ だし昆布 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 食塩 ごま油【ごま】										

11月分詳細献立表

9 木	651	ごはん 牛乳	ポークフランク	△	△	△	☆ポークフランク(豚肉【豚肉】 馬鈴薯澱粉 食塩 酵母エキス 砂糖 香辛料【コンタミ:牛肉 鶏肉 卵 乳 大豆 小麦】)	
			コンタミの除去はできません					
			ごぼうサラダ					○ ごぼう ひじき こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 まぐろ水煮(きはだまぐろ 食塩 野菜エキス(キャベツ 人参 玉葱)) キャベツ 人参 ごまドレッシング(食用植物油脂【ごま】 砂糖 水あめ しょうゆ【小麦 大豆】 ごま【ごま】 醸造酢 食塩 乳化剤 酵母エキスパウダー 増粘剤(キサンタンガム)) 食塩
1.8	651	ごはん 牛乳	長芋のシチュー			○	○ 鶏肉 長芋 玉ねぎ 人参 小松菜 とうもろこし ベシャメルソースフレーク(小麦粉【小麦】 豚脂【豚肉】 食塩不使用バター【乳】 加工デンプン 酸化防止剤(ビタミンE) 香料 (一部に乳成分【乳】・小麦【小麦】・大豆【大豆】を含む)) コンソメ(食塩 糖類(ぶどう糖 砂糖) たん白加水分解物(カツオ・イワシ・マグロ由来) 麦芽エキス でん粉(馬鈴薯) デキストリン(タピオカでん粉) 野菜エキス 酵母エキス 植物油脂 香辛料(セリ ローレル)) 食塩 こしょう	
			除去食：ベシャメルソースの除去					
10 金	619	ごはん 牛乳	ふりかけ			△	△ ☆ふりかけ海の恵み(塩蔵わかめ 芽ひじき 煎り米 砂糖 鰹削り節 果糖ぶどう糖液糖 食塩 酵母エキス みりん でん粉 梅肉 乾燥マッシュポテト 梅酢 昆布エキス 鰹削り節粉末 加工でん粉 ベニコウジ色素 酸化防止剤(ビタミンE ビタミンC)【わかめ、ひじきはえび、かこの生息域で採取】)	
			コンタミの除去はできません					
			さんまの生姜煮				○	○ ☆さんま生姜煮(さんま 砂糖 しょうゆ【小麦 大豆】 本みりん 馬鈴薯でん粉 生姜 食塩【コンタミ:さけ さば ごま】)
2.3	619	ごはん 牛乳	れんこんの酢の物				○ れんこん水煮(れんこん 酢酸 ビタミンC) キャベツ 人参 ささみフレーク(鶏肉【鶏肉】 米油 チキンブイヨン【鶏肉】 食塩) 酢 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩	
			切り干し大根のみそ汁					切り干し大根 豆腐(豆乳【大豆】 コーンスターチ 加工澱粉 塩化マグネシウム) 油揚げ【大豆】 玉ねぎ 人参 ねぎ だし昆布 煮干し(いわし) みそ【大豆】

11月分詳細献立表

1 3 月	609	ごはん 牛乳	シューマイ ※除去食できません						○ ☆シューマイ(豚肉【豚肉】 玉ねぎ パン粉【小麦】 でん粉 しょうが 砂糖 食塩 酵母エキス ポークエキス【豚肉】 香辛料 小麦粉【小麦】 還元水あめ)	
			かおりあえ						○ まぐろ水煮(きはだまぐろ 食塩 野菜エキス(キャベツ 人参 玉葱)) キャベツ ほうれん草 人参 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 ごま油【ごま】 食塩	
			どんどろけ						○ 豆腐【大豆】 鶏肉 人参 ごぼう こんにゃく れんこん水煮(れんこん 酢酸 ビタミンC) 干し椎茸 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 食塩 油	
1 4 火	661	ごはん 牛乳	さばの塩焼き						☆塩さば(さば【さば】 食塩)	
			納豆あえ						○ 納豆【大豆】 キャベツ ほうれん草 人参 かつおぶし みそ【大豆】 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖	
			煮浸し コンタミの除去はできません	△	△	△	△	○	豚肉 平天(助宗たらすり身 イトヨリダイすり身 馬鈴薯澱粉 本みりん 魚介エキス(かつお) 砂糖 食塩 菜種白絞油 【コンタミ:小麦 卵 乳 えび かに】) こんにゃく 大根 もやし ねぎ 人参 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 みりん 酒 食塩	
1 5 水	613	牛乳	いただき ※除去食できません					○	○ ☆いただき(米 油揚げ【大豆】 人参 椎茸 ごぼう 砂糖 しょうゆ【小麦 大豆】 塩 鰹だし(かつお節粉末 煮干鰯エキス 昆布エキス 乳糖【乳】 食用油脂 酵母エキス 調味料(アミノ酸等))	
			磯香あえ						○	○ 茎わかめ佃煮(わかめ しょうゆ【小麦 大豆】 砂糖 水あめ みりん 酵母エキス 【コンタミ:さば】) キャベツ 小松菜 人参 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】
			大根のみそ汁							豚肉 豆腐(豆乳【大豆】 コーンスターチ 加工澱粉 塩化マグネシウム) 大根 人参 ねぎ だし昆布 みそ【大豆】
			りんごのタルト							☆りんごタルト(りんご【りんご】 水溶性食物繊維 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 砂糖 ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料 香料 紅麴色素 酸化防止剤(ビタミンC) 豆乳【大豆】 米粉 植物油 水あめ 調整豆乳粉末【大豆】 加工澱粉 膨脹剤 凝固剤 乳化剤 ショートニング コーンフラワー 澱粉 食用油脂 増粘剤(キサンタンガム) ピロリン酸第二鉄【大豆】)

11月分詳細献立表

16 木	628	ごはん 牛乳	鶏のカレー風味煮						○ 鶏肉 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 みりん 食塩 カレー粉(ターメリック コリアンダー クミン フェネ グreek こしょう 赤唐辛子 陳皮 その他香辛料)
			コールスロー サラダ						○ キャベツ 人参 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ(食用植物油(菜 種) 醸造酢 砂糖 粉末粉あめ 食塩 加工デンプン 増粘多糖類 調味料(アミノ酸) 香辛料抽出物) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 三 温糖 食塩 こしょう
			コンソメスープ コンタミの除去はできません	△	△				○ ポークウインナー(豚肉【豚肉】 澱粉 発酵調味料 砂糖 食塩 ペ パー オニオン ガーリック メース【コンタミ:小麦 卵 乳 大豆 鶏 肉 牛肉 りんご もも オレンジ ごま ゼラチン】 玉ねぎ ミックス ビーンズ(大豆【大豆】 手亡 金時豆) ほうれん草 人参 うすくち しょうゆ【小麦 大豆】 コンソメ(食塩 糖類(ぶどう糖 砂糖) たん白 加水分解物(カツオ・イワシ・マグロ由来) 麦芽エキス でん粉(馬鈴 薯) デキストリン(タピオカでん粉) 野菜エキス 酵母エキス 植物 油脂 香辛料(セロリ ローレル)) 食塩 こしょう
17 金	630	ごはん 牛乳	銀鮭の塩焼き					☆境港サーモン塩漬け(銀鮭【さけ】 食塩)	
			昆布あえ					○ 白菜 小松菜 人参 塩昆布(昆布 しょうゆ【小麦 大豆】 たん白加 水分解物【大豆】 砂糖 昆布エキス 食塩 調味料(アミノ酸等)) う すくちしょうゆ【小麦 大豆】	
	1.7	浜のいも汁					さつまいも 豚肉 玉葱 人参 ねぎ 油揚げ【大豆】 だし昆布 みそ 【大豆】		
20 月	641	ごはん 牛乳	さばのみぞれ煮					○ ☆さばのみぞれ煮(さば【さば】 だいこん でん粉 調味料(しょうゆ 【小麦 大豆】 発酵調味料 砂糖 醸造酢 魚エキス【さば】 こんぶ だし))	
			金平ごぼう					○ 牛肉 ごぼう れんこん水煮(れんこん 酢酸 ビタミンC) 人参 枝豆 【大豆】 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 ごま油【ごま】	
	2.2	なめこ汁					なめこ 豆腐(豆乳【大豆】 コーンスターチ 加工澱粉 塩化マグネシ ウム) 油揚げ【大豆】 玉葱 人参 ねぎ わかめ 煮干し(いわし) だし昆布 みそ【大豆】		

11月分詳細献立表

2 1 火	638	ごはん 牛乳	ホイコーロー						○	豚肉 食塩 キャベツ たけのこ(たけのこ 酸味料) 人参 にんにく ごま油【ごま】 みそ【大豆】 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 みりん	
			中華スープ				△	△		○	チキンハム(鶏肉【鶏肉】 澱粉 発酵調味料 食塩 砂糖 コリアン ダー グリーンペッパー オニオン メース ペパー 【コンタミ:小麦 乳 卵 大豆 豚肉 牛肉 りんご もも オレンジ ごま ゼラチン】 もやし ねぎ 小松菜 人参 はるさめ(甘藷澱粉 馬鈴薯澱粉) 干し 椎茸 中華だし(食塩 デキストリン ポークエキスパウダー【大豆 豚 肉】 砂糖 チキンエキスパウダー【鶏肉】 ジンジャーパウダー 調味 動物油脂【鶏肉】 オニオンパウダー チキンパウダー【鶏肉】 こしょ う ガーリックパウダー 発酵酵母エキスパウダー 調味料(アミノ酸 等) Ph調整剤) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 こしょう
			りんご								りんご
2.7	味付けもずく						△	△	○	☆味付けもずく(もずく【コンタミ:もずくはえび、かになどの魚介類の 生息域で採取したものを使用】) しょうゆ【小麦 大豆】 砂糖 米酢 魚介エキス(いわし 小魚【魚介類】) かつおエキス はちみつ 発酵 調味液 酵母エキス 魚醤 昆布エキス 椎茸エキス【コンタミ:魚醤 および魚介エキスの小魚はえび、かになどの魚介類の生息域で採取 したものを使用】)	
2 2 水	642	ごはん 牛乳	ねぎ玉焼き						○	☆ねぎ入りたまご焼き(鶏卵【卵】 白ねぎ 砂糖 食塩 蜂蜜 かつお だし 醤油【小麦 大豆】 こんぶだし みりん 蛋白質加水分解物 醸 造酢 コーンスターチ)	
			のりあえ				△	△		○	大根 ほうれん草 人参 のり(乾のり【コンタミ:えび、かにの生息す る海域で採取しています】) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩
	2.3	肉じゃが							○	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 こんにゃく 厚揚げ(豆乳【大豆】 でん ぶん トレハロース ぶどう糖 植物油脂(なたね) 豆腐用凝固剤) 枝豆【大豆】 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 食塩	
2 4 金	583	牛乳	小豆ごはん							ごはん 赤飯の素(あずき 食塩 塩化カルシウム)	
			さんまのみそ煮								☆さんまのみそ煮(さんま みそ【大豆】 砂糖 本みりん ゆずペース ト 米粉 食塩 【コンタミ:さけ さば ごま】)
			わかめの酢の物							○	わかめ ささみフレーク(鶏肉【鶏肉】 米油 チキンブイヨン【鶏肉】 食塩) キャベツ 人参 酢 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩
			紅葉麩のすまし汁							○	もみじ麩(小麦蛋白【小麦】 もち米粉 小麦粉【小麦】 食塩 着色料 (紅麴 くちなし) 豆腐(豆乳【大豆】 コーンスターチ 加工澱粉 塩 化マグネシウム) 玉ねぎ ねぎ 人参 えのきたけ かつおぶし だし 昆布 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩
			除去食：もみじ麩の除去								

11月分詳細献立表

27月	613	ごはん 牛乳	オムレツ	○					☆プレーンオムレツ(鶏卵【卵】 還元水あめ 植物油【大豆】 でん粉 砂糖 加工でん粉 食酢【りんご】 粉末状植物性たん白【大豆】 食塩 酵母エキス) トマトケチャップ(トマト ぶどう糖果糖液糖 ぶどう糖 砂糖 醸造酢 食塩 玉ねぎ 香辛料) ウスターソース(トマト 玉ねぎ 人参 ねぎ マッシュルーム にんにく シャロット 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 醸造酢 食塩 香辛料 たん白加水分解物) 三温糖	
			大根サラダ	△	△	○				チキンハム(鶏肉【鶏肉】 澱粉 発酵調味料 食塩 砂糖 コリアンダー グリーンペッパー オニオン メース ペパー 【コンタミ:小麦 乳 卵 大豆 豚肉 牛肉 りんご もも オレンジ ごま ゼラチン】) 大根 キャベツ 人参 ひじき 酢 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 ごま油【ごま】 食塩 三温糖 こしょう
			白ねぎスープ				○			豚肉 ねぎ 人参 小松菜 ミックスビーンズ(大豆【大豆】 手亡 金時豆) コンソメ(食塩 糖類(ぶどう糖 砂糖) たん白加水分解物(カツオ・イワシ・マグロ由来) 麦芽エキス でん粉(馬鈴薯) デキストリン(タピオカでん粉) 野菜エキス 酵母エキス 植物油脂 香辛料(セロリ ローレル) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 こしょう
28火	659	ごはん 牛乳	チキンウインナー	△	△			△	☆チキンウインナー(鶏肉【鶏肉】 馬鈴薯澱粉 食塩 砂糖 香辛料 【コンタミ:牛肉 卵 乳 大豆 小麦】)	
			海藻サラダ						○	海藻ミックス(わかめ 昆布 白ミル 白とさか 赤とさか【コンタミ:小麦 いか さば】) キャベツ 人参 酢 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩 こしょう 油
			里芋のカレー						○	豚肉 食塩 里芋 玉ねぎ 人参 しめじ すりおろしりんご(りんご【りんご】 酸化防止剤(ビタミンC)) カレーフレーク(小麦粉【小麦】 豚脂 砂糖 食塩 カレーパウダー デキストリン 香辛料 ローストオニオンパウダー しょうゆ加工品【小麦 大豆】 脱脂大豆【大豆】 ローストガーリックパウダー【大豆 小麦】 玉葱エキス 小麦発酵調味料【小麦】 調味料(アミノ酸等) カaramel色素 酸味料 香料) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】
			みかんゼリー							☆温州みかんゼリー(みかん果汁 ぶどう糖 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 果糖 ゲル化剤 乳酸Ca 香料 酸味料 ビタミンC クエン酸鉄 Na)

※除去食できません

コンタミの除去はできません

コンタミの除去はできません

里芋のカレー

除去食：カレーフレークの除去

11月分詳細献立表

29 水	675	ごはん 牛乳	さばの竜田揚げ						○ さば でんぷん 油 生姜 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 三温糖
			赤しそあえ						○ もやし ほうれん草 人参 赤しそ(赤しそ 砂糖 食塩 酵母エキス リンゴ酸) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】
			豚汁						豚肉 さつまいも 大根 人参 ねぎ だし昆布 みそ【大豆】
30 木	632	ごはん 牛乳	鶏と白ねぎの 甘辛炒め						○ 鶏肉 ねぎ たけのこ(たけのこ 酸味料) 人参 枝豆【大豆】 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 食塩 でんぷん
			きのこサラダ						○ しめじ えのきたけ キャベツ 人参 とうもろこし ごまドレッシング(食用植物油脂【ごま】 砂糖 水あめ しょうゆ【小麦 大豆】 ごま【ごま】 醸造酢 食塩 乳化剤 酵母エキスパウダー 増粘剤(キサンタンガム)) 食塩
			いか団子のスープ						○ いか団子(いか【いか】 えそ すけそうだら 米粉 玉ねぎ 食塩 砂糖 魚醤) かぶ 小松菜 中華だし(食塩 デキストリン ポークエキスパウダー【大豆 豚肉】 砂糖 チキンエキスパウダー【鶏肉】 ジンジャーパウダー 調味動物油脂【鶏肉】 オニオンパウダー チキンパウダー【鶏肉】 こしょう ガーリックパウダー 発酵酵母エキスパウダー 調味料(アミノ酸等) Ph調整剤) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 こしょう