

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 木	645	ごはん 牛乳	鶏の照り焼き					○ ☆もも肉照り焼き(鶏もも肉【鶏肉】 砂糖 しょう油【小麦 大豆】 みりん 米でん粉 食塩 香辛料(ガーリック ジンジャー ホワイトペパー))	
			磯香あえ					○ 茎わかめ佃煮(わかめ 醤油【小麦 大豆】 砂糖 水飴 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】	
			2.2	豚汁					豚肉 さつまいも 大根 こんにゃく ねぎ だし昆布 みそ【大豆】
2 金	653	ごはん 牛乳	焼きあじ					☆あじ開き一夜干し(あじ 食塩 酸化防止剤)	
			千草あえ	△	△			○ チキンハム(鶏肉【鶏肉】 でん粉(えんどう豆 タピオカ 馬鈴薯 米) 発酵調味料 食塩 砂糖 香辛料(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 卵 乳 大豆 豚肉 牛肉 りんご もも オレンジ ごま ぜらチン】) ほうれん草 キャベツ 人参 食塩 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 ごま油【ごま】	
			2.3	炒り豆腐					○ 豆腐【大豆】 豚肉 玉葱 人参 ごぼう さやいんげん 干しいたけ 酒 三温糖 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩
5 月	631	ごはん 牛乳	オムレツ ※除去食できません				○	☆オムレツ(鶏卵【卵】 還元水あめ 植物油【大豆】 でん粉(馬鈴薯) 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)	
			フレンチサラダ					○	とうもろこし キャベツ 小松菜 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
			2.1	里いものカレー					○ 豚肉 食塩 さといも 玉葱 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(馬鈴薯でん粉 キャッサバ 食用油脂(パームなたね) 砂糖 食塩 カレー粉 オニオンパウダー 酵母エキス さつまいもパウダー 香辛料 トマトパウダー リン酸架橋デンプン カラメル ショ糖脂肪酸エステル クエン酸 香料) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 カレー粉(ターメリック コリアンダー クミン フェネル フェヌグリーク ナツメグ 陳皮 ブラックペパー ジンジャー デイル クローブ アニスシード シナモン カルダモン ガーリック 唐辛子 タイム セロリシード スターアニス アジョワン ローリエ セージ ローズマリー タラゴン)

コンタミの除去はできません

11月分 詳細献立表

6 火	649	ごはん 牛乳	はまちの南蛮漬け							○	はまち角切り(はまち 澱粉) 油 酢 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖		
			ごまあえ								○	ほうれん草 白菜 人参 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 ごま	
			なめこ汁										なめこ 豆腐(豆乳【大豆】 コーンスターチ 加工澱粉 凝固剤(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】
	2.0	おさつスティック									☆おさつスティック(さつまいも 砂糖 植物油脂)		
7 水	647	ごはん 牛乳	チンジャオロースー								○	豚肉 ピーマン たけのこ水煮(たけのこ 酸味料) 玉葱 にんにく 生姜 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 でんぷん 三温糖 ごま油 【ごま】 食塩	
			中華スープ	△	△								○
	2.0	りんご									りんご		
8 木	654	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】	
			さばの塩焼き										☆塩さば(さば【さば】 食塩)
			五目豆	△	△	△	△	△					○
	2.3	かみかみ汁									○	豚肉 切干大根 ごぼう ほうれん草 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	

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

コンタミの除去はできません

11月分 詳細献立表

9 金	ごはん 牛乳	さんまのみそ煮						☆さんまの味噌煮(さんま みそ【大豆】 みりん 砂糖)
		わかめの酢の物					○	わかめ キャベツ きゅうり 人参 酢 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩
		高野豆腐の含め煮					○	鶏肉 高野豆腐(大豆【大豆】 炭酸カリウム 豆腐用凝固剤) 玉葱 人参 こんにやく れんこん水煮(れんこん 酢酸 ビタミンC) さやい んげん 三温糖 みりん こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 食塩
1 2 月	ごはん 牛乳	鶏と白ねぎの甘辛炒め					○	鶏肉 ねぎ たけのこ水煮(たけのこ 酸味料) 人参 こいくちしょう ゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 食塩 でんぶん
		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
		じゃがいものみそ汁						豚肉 じゃがいも 玉葱 しめじ だし昆布 みそ【大豆】
1 3 火	ごはん 牛乳	ヒレカツ ※除去食できません					○	☆ヒレカツ(豚ヒレ肉【豚肉】 食塩 ぶどう糖 加工澱粉 パン粉【小 麦 大豆】 澱粉 大豆粉【大豆】 ラクトール 増粘剤(グアーガ ム)) 油
		ツナサラダ					○	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 小松菜 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
		長いものシチュー						鶏肉 長いも 玉葱 人参 とうもろこし 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 ロール)) シチューベース(デキ ストリン コーンフラワー 粉末動物油脂【豚肉】 ポテトパウダー 砂 糖 食用精製加工油脂 ポークエキスパウダー【豚肉】 米粉 乳酸 発酵酵母エキスパウダー コンソメパウダー 食塩 オニオンパウ ダー 酵母エキスパウダー 魚醤パウダー(ほっけ すけそうだら) 香 辛料 香料) 無調整豆乳(脱皮大豆【大豆】) 食塩 こしょう

コンタミの除去はできません

11月分 詳細献立表

1 4 水	648	ごはん 牛乳	はまちのみりん焼き						○ ☆はまちみりん干し(ハマチ 濃口醤油【小麦 大豆】 ぶどう糖果糖液糖 食塩 コーンスターチ 醸造酢 調味液(アミノ酸) ステビア)	
			納豆あえ						○ 納豆(大豆【大豆】 納豆菌) キャベツ ほうれん草 にんじん みそ【大豆】 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖	
			けんちん汁						○ 豆腐(豆乳【大豆】 コーンスターチ 加工澱粉 凝固剤(塩化マグネシウム)) 鶏肉 大根 ごぼう 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 ごま油【ごま】	
1 5 木	645	ごはん 牛乳	かおりあえ	△	△				○ チキンハム(鶏肉【鶏肉】 でん粉(えんどう豆 タピオカ 馬鈴薯 米) 発酵調味料 食塩 砂糖 香辛料(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 卵 乳 大豆 豚肉 牛肉 りんご もも オレンジ ごま ゼラチン]) キャベツ 小松菜 人参 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 ごま油【ごま】 食塩	
			マーボードウフ						○ 牛肉 豚肉 豆腐(豆乳【大豆】 コーンスターチ 加工澱粉 凝固剤(塩化マグネシウム)) 玉葱 人参 ねぎ 干しいたけ 生姜 にんにく 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) 酒 三温糖 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 みそ【大豆】 ごま油【ごま】 でんぷん 豆板醤(唐がらし そら豆 食塩 酒精 酸化防止剤(ビタミンC))	
	1.8	みかん						みかん		
1 6 金	620	ごはん 牛乳	焼きかれい						☆かれい(えてかれい 食塩)	
			切干大根のごまマヨネーズ						○ キャベツ 切干大根 人参 ささみフレーク(鶏肉【鶏肉】 食塩 醸造酢 砂糖 寒天 オニオンパウダー 香辛料 pH調整剤) ひじき ノンエッグマヨネーズ(食用植物油(菜種) 醸造酢 砂糖 粉末水あめ 食塩 加工デンプン 増粘多糖類 アミノ酸 香辛料抽出物) ごま こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖	
			浜のいも汁							さつまいも 豚肉 玉葱 油揚げ【大豆】 ねぎ だし昆布 みそ【大豆】
			2.2	味付けのり			△	△	△	☆味付けのり(乾のり【コンタミ:えび・かにの生息する海域で採取】 砂糖 しょうゆ【大豆】 風味だし(鰹 昆布) 食塩 水あめ(コーンスターチ 馬鈴薯澱粉 甘しょ澱粉) 【コンタミ:えび さば 小麦])

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

11月分 詳細献立表

1 9 月	637	ごはん 牛乳	銀鮭の塩焼き						☆境港サーモン塩切身(銀鮭【さけ】 食塩)
			梅あえ					○	えのきたけ キャベツ 人参 小松菜 梅肉(干し梅 塩 しそ 穀物酢【コンタミ:大豆】) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖
			ご汁						豚肉 こんにゃく 大根 人参 ねぎ 大豆ペースト(大豆【大豆】【コンタミ:やまいも】) だし昆布 みそ【大豆】
	2.8	りんごゼリー			△△	△	☆りんごゼリー(りんご果汁(還元)【りんご】 ぶどう糖 水あめ グラニュー糖 砂糖 ゲル化剤 加工デンプン 乳酸Ca 酸味料 香料 クエン酸鉄Na ビタミンC 【コンタミ:小麦 卵 乳】)		
			コンタミの除去はできません						
2 0 火	639	ごはん 牛乳	ウインナー						☆チキンウインナー(鶏肉【鶏肉】 豚脂肪【豚肉】 食塩 砂糖 水あめ ペパー オニオン ガーリック ナツメグ 馬鈴薯澱粉 海藻粉末)
			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【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
	2.3	ポークビーンズ						豚肉 大豆水煮(大豆【大豆】 食塩) 玉葱 たけのこ水煮(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 玉葱 香辛料) ウスターソース(トマト 玉葱 人参 ねぎ マツシュルーム 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 香辛料(セロリ ローレル)) 三温糖 食塩	
2 1 水	624	ごはん 牛乳	豚肉のスタミナ炒め					○	豚肉 れんこん水煮(れんこん 酢酸 ビタミンC) 玉葱 いら にんにく こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 みりん 三温糖 食塩
			おひたし					○	ほうれん草 白菜 人参 かつおぶし こいくちしょうゆ【小麦 大豆】
	2.0	大根のみそ汁						豆腐(豆乳【大豆】 コーンスターチ 加工澱粉 凝固剤(塩化マグネシウム)) 大根 人参 ねぎ 油揚げ【大豆】 煮干し(いわし) だし昆布 みそ【大豆】	

11月分 詳細献立表

22 木	656	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)
			あじフライ ※除去食できません						○ ☆あじフライ(あじ 生パン粉【小麦 大豆】 バター粉(小麦粉【小麦】 でん粉 小麦たん白【小麦】) 食塩 白コショウ) 油
			ブロッコリーの きんぴら						○ 牛肉 ごぼう ブロッコリー 人参 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 ごま油【ごま】
3.0							○ いももち(じゃがいも 加工でん粉 馬鈴薯でん粉 食塩 グルコマンナン) 鶏肉 人参 小松菜 ねぎ うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 だし 昆布 食塩		
26 月	620	ごはん 牛乳	ハムステーキ	△△				△	☆ハムステーキ(鶏肉【鶏肉】 豚肉【豚肉】 豚脂【豚肉】 でん粉 発酵調味料 砂糖 食塩 香辛料(パプリカ ペパー ナツメグ メース ガーリック オニオン) 【コンタミ:小麦 卵 乳 大豆 牛肉 りんご もも オレンジ ごま ゼラチン])
			じゃこサラダ					△△	○ 小松菜 キャベツ 人参 ちりめんじゃこ(かたくちいわし 食塩 【コンタミ:えび、かにが混ざる漁法で採取しています】) こいくちしょうゆ 【小麦 大豆】
			しょうゆラーメン					△	○ 豚肉 カットラーメン(小麦粉【小麦】 小麦たん白【小麦】 食塩 でん粉【小麦】 こんにやく粉 卵殻カルシウム【小麦】 【コンタミ:卵】) もやし 玉葱 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) 食塩 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 ごま油【ごま】
27 火	644	ごはん 牛乳	さんまの生姜煮					○ ☆さんまの生姜煮(さんま 砂糖 しょうゆ【小麦 大豆】 みりん 生姜 米でん粉 かつお節エキス 昆布)	
			昆布あえ						○ 白菜 ほうれん草 人参 塩昆布(昆布 しょうゆ【大豆 小麦】) たんぱく加水分解物【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】
			かぶのみそ汁						油揚げ【大豆】 豚肉 かぶ 人参 ねぎ だし昆布 みそ【大豆】

11月分 詳細献立表

28 水	645	ごはん 牛乳	五目玉子焼き ※除去食できません	○	○	○	○	○	○	☆五目厚焼玉子(鶏卵【卵】 かつおだし【小麦】 鶏肉【鶏肉】 にんじん たけのこ 砂糖 でん粉(馬鈴薯 とうもろこし) もずく しょうゆ【小麦 大豆】 みりん 食酢【りんご】 しいたけ 食塩 植物油(ひまわり) 酵母エキス)	
			赤しそあえ							○	小松菜 もやし 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】
			すき焼き							○	牛肉 焼き豆腐【大豆】 こんにゃく 白菜 大根 ねぎ ごぼう 人参 三温糖 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 食塩 油
	2.0	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 ブドウ色素)	
29 木	618	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 カレー粉(ターメリック コリアンダー クミン フェヌグリーク ナツメグ 陳皮 ブラックペパー ジンジャー デイル クローブ アニスシード シナモン カルダモン ガーリック 唐辛子 タイム セロリシード スターアニス アジワワン ローリエ セージ ローズマリー タラゴン) 食塩	
			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 コーンクリーミード レッシング(食用植物油 醸造酢 砂糖 食塩 スイートコーンパウダー 発酵調味料 玉ねぎ 酵母エキスパウダー スイートコーン にんじんエキス プルーン レモン果汁 増粘剤(加工でん粉 キサンタンガム) 乳化剤 酸味料 香料) 食塩
	2.2	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】 でん粉(タピオカ 馬鈴薯 コーン) 発酵調味料 砂糖 食塩 香辛料(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 牛肉 鶏肉 りんご もも オレンジ ごま ゼラチン】 玉葱 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 香辛料(セリ ローレル)) 食塩 こしょう	
30 金	698	ごはん 牛乳	さばの竜田揚げ						○	さば でんぶん 油 生姜 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 三温糖	
			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】 食塩 醸造酢 砂糖 寒天 オニオンパウダー 香辛料 pH調整剤) 酢 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩
	2.5	紅葉麩のすまし汁 除去食：紅葉麩の除去							○	紅葉麩スライス(小麦グルテン【小麦】 もち米粉 食塩 着色料(紅麹くちなし 黄色素 青色素)) 大根 ねぎ 人参 小松菜 かつおぶしだし昆布 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩	
	2.5		納豆						○	☆納豆(大豆【大豆】 納豆菌 たれ(しょうゆ【小麦 大豆】 果糖ぶどう糖果糖液糖 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(アンチョビ) みりん 白菜エキス)	