

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 金	592	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 むき枝豆(枝豆【大豆】 食塩) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 食塩 だんご
			ブロッコリー					○ ブロッコリー 大根 塩昆布(昆布 しょうゆ【小麦 大豆】) たん白加水分解物 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】 ごま油【ごま】 食塩
			豆腐のすまし汁					○ わかめ 豆腐【大豆】 干しいたけ 人参 ねぎ だし昆布 かつお節 食塩 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】
5 火	640	ごはん 牛乳	焼きはた					ハタハタ 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 豚肉 大豆 牛肉 りんご もも オレンジ ごま ゼラチン】 ほうれん草 キャベツ 人参 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 ごま油【ごま】
			じゃがいもの みそ汁					豚肉 油揚げ【大豆】 じゃがいも 玉葱 ねぎ だし昆布 みそ【大豆】
			納豆					○ ☆カップ納豆(大豆【大豆】) 納豆菌 植物性たんぱく加水分解物 しょうゆ【小麦 大豆】 砂糖 果糖ぶどう糖液糖 昆布エキス かつお節エキス 醸造酢 米発酵調味料 食塩 酵母エキス)
6 水	620	ごはん 牛乳	ヒレカツ ※除去食できません					○ ☆豚ヒレカツ(豚肉【豚肉】) 食塩 ぶどう糖 加工デンプン パン粉【小麦 大豆】 でん粉 大豆粉【大豆】 ラクトール 増粘剤(グァーガム) 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 にんじん たまねぎ)) キャベツ 人参 スイートコーン 米酢 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 豆乳スープ	△	△			○ チキンウインナー(鶏肉【鶏肉】) 植物油(コーン) でん粉 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 コリアンダー セージ) 【コンタミ:小麦 卵 乳 オレンジ 牛肉 大豆 豚肉 もも りんご ゼラチン ごま】 さやいんげん 長いも 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 ロール) 白いんげん豆ピューレ(白いんげん豆 食塩) 豆乳(脱皮大豆【大豆】) 食塩 こしょう うすくちしょうゆ【小麦 大豆】

11月分 詳細献立表

日 曜	(小学校中学生) 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)								
7 木	635	ごはん 牛乳	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 でん粉(馬鈴薯) 生姜 食塩 【コンタミ:さけ さば ごま】)	
			磯香あえ					○ 茎わかめ佃煮(茎わかめ 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】	
	2.3	大根の含め煮					○ がんもどき(豆腐【大豆】 豆腐用凝固剤(塩化マグネシウム) なたね油 粉状大豆たん白【大豆】 にんじん でん粉 糖類(砂糖 ぶどう糖) 食塩) 豚肉 大根 玉葱 人参 こんにやく(こんにやく精粉 海藻粉末 水酸化カルシウム) たけのこ水煮(たけのこ 酸味料) さやいんげん こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 食塩		
8 金	608	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
			ねぎ玉焼き ※除去食できません	○					○ ☆ねぎ入り玉子焼き(鶏卵【卵】 白ねぎ 砂糖 食塩 蜂蜜 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)
			きんぴらごぼう						○ 牛肉 ごぼう こんにやく(こんにやく精粉 海藻粉末 水酸化カルシウム) にんじん ごま こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 ごま油【ごま】
			もずくのすまし汁				△	△	○ 鶏肉 大根 人参 ねぎ もずく(もずく 酢酸ナトリウム 酢酸 【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】) だし昆布 かつお節 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 コンタミの除去はできません
	2.0	味付け小魚				△	△	☆パリッシュ(かたくちいわし 水飴 砂糖 食塩 【コンタミ:えび かに】) コンタミの除去はできません	
1 1 月	659	ごはん 牛乳	いわしのトマト煮					☆いわしのトマト煮(いわし トマトケチャップ 砂糖 本みりん たまねぎ トマトピューレ レモン果汁 米粉 食塩 ブラックペッパー 【コンタミ:さけ さば ごま】)	
			かおりあえ					○ 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) 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	
	2.2	ご汁					豚肉 ごぼう 玉葱 人参 ねぎ 大豆ペースト【大豆】 だし昆布 みそ【大豆】		

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
1 2 火	631	ごはん 牛乳	ホイコーロー					○ 豚肉 酒 食塩 キャベツ たけのこ水煮(たけのこ 酸味料) 人参 にんにく ごま油【ごま】 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 みそ【大豆】 三温糖 みりん でんぷん
			春雨スープ	△	△			○ 小松菜 はるさめ(甘藷でん粉 馬鈴薯でん粉) 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 豚肉 大豆 牛肉 りんご もも オレンジ ごま ゼラチン】 もやし 人参 わかめ 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
		りんご						りんご
1 3 水	680	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
			たくあんあえ					○ キャベツ ほうれん草 人参 たくあん(塩押しだいこん ぶどう糖果糖液糖 砂糖 発酵調味料 食塩 醸造酢 たん白加水分解物 梅酢) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】
			根菜汁					○ 鶏肉 大根 人参 れんこん水煮(蓮根 酢酸 ビタミンC) ごぼう ねぎ 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】 みりん 食塩
			黒糖ビーンズ					☆黒糖ビーンズ(大豆【大豆】 黒糖 【コンタミ:ごま])
1 4 木	673	ごはん 牛乳	ガーリックチキン					○ 鶏肉 にんにく うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒
			きのこサラダ					しめじ えのき茸 キャベツ 人参 スイートコーン 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
			ポークビーンズ					豚肉 蒸し大豆【大豆】 玉葱 人参 れんこん水煮(蓮根 酢酸 ビタミンC) たけのこ水煮(たけのこ 酸味料) 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 糖類(ぶどう糖果糖液糖 ぶどう糖 砂糖) 醸造酢 食塩 たまねぎ 香辛料) ウスターソース(トマト たまねぎ にんじん 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 香辛料(セリ ロール)) 食塩 三温糖 油

コンタミの除去はできません

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 5 金	639	ごはん 牛乳	はまちの照り焼き					○ ☆ハマチみりん干し(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 小松菜 人参 みそ【大豆】 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖	
			2.2	里いものみそ汁					さといも 油揚げ【大豆】 玉葱 ねぎ 人参 煮干し(いわし) だし昆布 みそ【大豆】
1 8 月	633	ごはん 牛乳	ハムステーキ	△	△		△	☆荒挽きポロニアステーキ(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])	
			のり酢あえ					△	○ 小松菜 キャベツ 人参 焼きのり(乾のり【コンタミ:えび さば 小麦 大豆、のりはえび、かにが生息する海域で採取】) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 米酢 食塩
			2.7	しょうゆラーメン	△				○ 豚肉 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 スイートコーン 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】
1 9 火	648	牛乳	さつまいもごはん				△	ごはん さつまいも 食塩 昆布(昆布 【コンタミ:小麦 大豆 いか さば】)	
			あじフライ ※ 除去食できません					○ ☆アジフライ(アジ 生パン粉【小麦 大豆】 バッター粉(小麦粉【小麦】 でん粉 小麦たん白【小麦】) 食塩 白コショウ) 油	
			赤しそあえ					○	○ キャベツ 小松菜 人参 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 赤しそ(赤しそ 食塩 梅酢 砂糖 酵母エキス リンゴ酸)
			けんちん汁						鶏肉 豆腐【大豆】 こんにやく(こんにやく精粉 海藻粉末 水酸化カルシウム) 大根 ごぼう ねぎ だし昆布 みそ【大豆】 ごま油【ごま】
			2.8	ぶどうゼリー	△	△		△	☆巨峰ゼリー(ぶどう果汁(還元) 果糖 砂糖 ぶどう糖 果糖ぶどう糖液糖 ゲル化剤 乳酸カルシウム 酸味料 香料 ビタミンC クエン酸鉄ナトリウム 【コンタミ:小麦 卵 乳】)

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

除去食：ラーメンの除去

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

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)							
2 0 水	652	ごはん 牛乳	豚肉のスタミナ炒め					○ 豚肉 れんこん水煮(蓮根 酢酸 ビタミンC) 玉葱 にら にんにく 酒 三温糖 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 みそ【大豆】 油
			おひたし					○ ほうれん草 白菜 人参 かつお節 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】
			いももち汁					○ いももち(じゃがいも 加工でん粉 でん粉 食塩 グルコマンナン) 鶏肉 人参 わかめ しめじ ねぎ うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 だし昆布 食塩
2 1 木	639	ごはん 牛乳	かれのいのカレー揚げ					エテカレイ 食塩 でんぷん カレー粉 油
			れんこんの酢の物					○ れんこん水煮(蓮根 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) 米酢 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩
			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】
2 2 金	610	ごはん 牛乳	鮭の塩焼き					☆境港サーモン塩切身(銀鮭【さけ】 食塩)
			五目豆					○ 蒸し大豆【大豆】 油揚げ【大豆】 人参 さやいんげん 昆布(昆布【コンタミ:小麦 大豆 いか さば]) 干しいたけ こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 食塩
			紅葉麩のすまし汁					○ 紅葉麩(小麦グルテン【小麦】 もち米粉 食塩 着色料(紅麴 くちなし 黄色素 青色素) 大根 ねぎ 人参 小松菜 かつお節 だし昆布 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩
			除去食：紅葉麩の除去					
	2.3		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)

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)
2 5 月	628	ごはん 牛乳						☆ハンバーグ(鶏肉【鶏肉】 豚肉【豚肉】 たまねぎ 牛肉【牛肉】 粉末状植物性たん白【大豆】 豚脂【豚肉】 粒状植物性たん白【大豆】 トマトケチャップ りんごピューレ【りんご】 砂糖 小麦不使用しょうゆ【大豆】 食塩 香辛料【大豆】 加工デンプン トレハロース 安定剤(グァーガム) トマトケチャップ(トマト 糖類(ぶどう糖果糖液糖 ぶどう糖 砂糖) 醸造酢 食塩 たまねぎ 香辛料) ウスターソース(トマト たまねぎ にんじん 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	
									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 にんじん たまねぎ)) 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 酵母エキスパウダー 乳化剤 増粘剤(キサンタンガム)) 食塩
									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 牛肉 大豆 鶏肉 もも りんご ごま オレンジ ゼラチン】 玉葱 しめじ 人参 小松菜 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 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】
2 6 火	612	ごはん 牛乳						牛肉 豚肉 食塩 玉葱 キャベツ 人参 なら すりおろしりんご(りんご【りんご】 酸化防止剤(ビタミンC)) にんにく 生姜 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 みそ【大豆】 みりん 酒 三温糖 米酢 油	
								ほうれん草 もやし スイートコーン ナムルドレッシング(醸造酢 糖類(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)) ごま	
								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)) もずく(もずく 酢酸ナトリウム 酢酸 【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]) 人参 ねぎ 干しいたけ 食塩 こしょう うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 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)	
2 7 水	680	牛乳						ごはん わかめごはんの素(わかめ 還元水あめ 食塩 昆布エキス 酵母エキス)	
								☆いわし梅煮(いわし 砂糖 しそ抽出液 しょうゆ【小麦 大豆】 本みりん 梅肉 でん粉(馬鈴薯) 食塩 【コンタミ:さけ さば ごま])	
								小松菜 キャベツ 人参 ごま こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖	
								豆腐【大豆】 豚肉 玉葱 人参 ごぼう むき枝豆(枝豆【大豆】 食塩) 干しいたけ 酒 三温糖 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 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

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)							
3 1 木	630	あじの竜田揚げ					○	☆あじの竜田揚げ(あじ 馬鈴薯澱粉 醤油【小麦 大豆】醗酵調味料) 油
		炊き合わせ					○	鶏肉 高野豆腐(大豆【大豆】炭酸カリウム 塩化カルシウム) たけのこ水煮(たけのこ 酸味料) 人参 干しいたけ さやいんげん だし昆布 三温糖 みりん うすくちしょうゆ【小麦 大豆】酒 食塩
	1.2	さつまいものみそ汁						小松菜 えのき茸 さつまいも ねぎ 豚肉 だし昆布 みそ【大豆】