

11月分 詳細献立表

日 曜	(小学校中学年) エネルギー(kcal)	料理名	卵	乳	えび	かに	小麦	使用材料名
	塩分(g)							
2 月	695	ごはん 牛乳						☆いわしフライ(真いわし 生パン粉【小麦 大豆】 バッター粉【小麦】 ウスターソース(たまねぎ トマト みかん にんにく にんじん 米酢 砂糖 有機糖みつ 食塩 香辛料) トマトピューレ 食塩 ターメリック カレー粉(ウコン コリアンダー メッチ クミン パプリカ 黒コショウ ナツメグ クローブ キャラウェイ ローレル カルダモン オールスパ イス アニス) 白コショウ) 米油
								ごぼうサラダ △印の対応はできません △ △
	2.5						鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん いんげん コンソメ(食塩 ぶ どう糖 砂糖 たん白加水分解物 デキストリン 馬鈴薯でん粉 麦芽 エキスパウダー 野菜粉末(たまねぎ タピオカ) 野菜エキス粉末(デ キストリン オニオンエキス) 酵母エキス 食用オリーブ油 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	
4 水	632	ごはん 牛乳						☆さばの生姜煮(さば【さば】 水あめ おろししょうが しょうゆ【小麦 大豆】 発酵調味料 砂糖 着色料 増粘剤 アミノ酸等)
								磯香あえ
	2.5						鶏肉 木綿豆腐(大豆【大豆】 塩化マグネシウム 消泡剤【大豆】) だいこん にんじん 根深ねぎ ごぼう 昆布だしパック 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 食塩 ごま油【ご ま】	
5 木	625	ごはん 牛乳						豚肉 酒 食塩 キムチ(白菜 大根 唐辛子 にんにく 人参 長ネギ 生姜 食塩 砂糖 昆布 酵母エキス) たけのこ水煮(たけのこ グ ルコノデルタラクトン) れんこん水煮(蓮根 酢酸 ビタミンC) にんじ ん いんげん こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 ごま油【ごま】 ※たけのこは、牛肉、鶏肉、りんご、ごまを含む商品と同工場で製造
								わかめスープ
	1.6						りんご【りんご】	

11月分 詳細献立表

日 曜	(小学校中学年) エネルギー(kcal)	料 理 名	卵	乳	え び	か に	小 麦	使 用 材 料 名
	塩分(g)							
6 金	672	玄米入りごはん						ごはん もち玄米 ※もち玄米は、えび、かに、小麦、卵、乳、ごま、大豆、鶏肉を使用した製品と同一ラインで製造
		△印の対応はできません	△	△	△	△	△	
		さんまのかば焼き						○さんま開き 馬鈴薯澱粉 米油 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 本みりん
	五目豆						○蒸し大豆【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) にんじん いんげん 三分角昆布 干しいたけ こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 食塩	
1.3	小松菜のみそ汁						こまつな 冷凍豆腐(豆乳【大豆】 コーンスターチ 加工澱粉 塩化マグネシウム) さつまいも だいこん にんじん 煮干し(かたくちいわし) 昆布だしパック みそ【大豆】	
9 月	639	鮭団子の甘酢あん						○銀鮭団子(さけ【さけ】 たら リン酸架橋澱粉 菜種サラダ油 食塩 清酒 砂糖 酵母エキス) 米油 たまねぎ たけのこ水煮(たけのこグルコノデルタラクトン) ピーマン しょうが 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 たまねぎ 香辛料) 米酢 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 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 食塩 馬鈴薯澱粉 ※たけのこは、牛肉、鶏肉、りんご、ごまを含む商品と同工場製造
		中華サラダ						○焼き豚(豚もも肉【豚肉】 砂糖 粉あめ しょうゆ【小麦 大豆】 食塩 しょうゆ加工品【小麦 大豆】 香辛料抽出物) だいこん ほうれんそう とうもろこし こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 ごま油【ごま】 ※焼き豚は、乳成分、卵、牛肉、鶏肉、ゼラチン、りんご、ごまを使用した設備で製造
	△印の対応はできません	△	△					
2.5	春雨スープ						○鶏肉 はるさめ(甘藷でん粉 馬鈴薯でん粉) 根深ねぎ にんじん チンゲンサイ 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 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 こしょう	

11月分 詳細献立表

日 曜	(小学校中学生年) エネルギー(kcal)	料理名	卵	乳	えび	かに	小麦	使用材料名
	塩分(g)							
10 火	655	ごはん 牛乳	さごしの塩麴焼き					☆さごし塩麴漬け(さごし 餅米 麴 塩 昆布だし カツオだし)
			たくあんあえ					○ たくあん刻み(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) だいこん にんじん こまつな うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 いりごま
			さつま汁					鶏肉 さつまいも ごぼう にんじん 根深ねぎ 煮干し(かたくちいわし) 昆布だしパック みそ(大豆)
	1.4	ワインゼリー					☆山形県産ワインゼリー(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 増粘多糖類 酸味料 乳酸カルシウム クエン酸鉄ナトリウム 香料 ブドウ色素)	
11 水	680	ごはん 牛乳	チキンフランク					☆チキンフランク(鶏肉【鶏肉】 コーン油 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)) △ ※チキンフランクは、小麦、卵、乳、オレンジ、牛肉、大豆、豚肉、もも、りんご、ゼラチン、ごまを含む他商品と同一ラインで製造
			海藻サラダ					○ 海藻サラダ(茎わかめ カットわかめ 白とさか 昆布 赤とさか) キャベツ にんじん チンゲンサイ 米酢 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩 こしょう 米油 △ ※海藻は、えび、かにの生息域で採取
	2.7	里いものカレー					○ 牛肉 食塩 里芋 たまねぎ にんじん ぶなしめじ カレールウ(でん粉 パーム油・なたね油混合油脂 砂糖 食塩 カレー粉 オニオンパウダー 酵母エキスパウダー 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I 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】 コンソメ(食塩 ぶどう糖 砂糖 たん白加水分解物 デキストリン 馬鈴薯でん粉 麦芽エキスパウダー 野菜粉末(たまねぎ タピオカ) 野菜エキス粉末(デキストリン オニオンエキス) 酵母エキス 食用オリーブ油 香辛料(セロリローレル)) 酒 カレー粉(ターメリック コリアンダー フェヌグリーク ブラックペパー パプリカ ジンジャー クミン フェネル 陳皮 カルダモン デイル ナツメグ シナモン 唐がらし クローブ スターアニス ホワイトペパー ローリエ アジワフン オールスパイス セロリシード 甘草 タイム タラゴン オレガノ セージ ローズマリー)	
12 木	622	ごはん 牛乳	焼きはた					☆ハタハター夜干し(はたはた 食塩 酸化防止剤)
			かおりあえ					○ こまつな キャベツ にんじん とうもろこし こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 ごま油【ごま】 食塩
	1.9	高野豆腐の含め煮					○ 鶏肉 高野豆腐(大豆【大豆】 炭酸カリウム 塩化カルシウム) 厚揚げ(豆腐【大豆】 粉状大豆たん白【大豆】 なたね油 加工デンプン トレハロース 食物繊維 食塩 ぶどう糖) たまねぎ にんじん こんにやく(こんにやく精粉 海藻粉末 水酸化カルシウム) 干しいたけ いんげん 三温糖 本みりん こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 食塩 ※厚揚げは、ごまを使用した他製品と同一ラインで製造	

11月分 詳細献立表

日 曜	(小学校中学年) エネルギー(kcal)	料理名	卵	乳	えび	かに	小麦	使用材料名	
									塩分(g)
13 金	642	ごはん 牛乳	○				○	☆彩り野菜のたまごやき(液卵【卵】 植物油脂【大豆】 砂糖 にんじん 豚肉【豚肉】 たまねぎ 米・でん粉発酵調味料 しょうゆ【小麦大豆】 ほうれんそう 食塩 かつお節だし ゼラチン【ゼラチン】 こんぶ 魚介エキスパウダー【小麦】)	
								○	ほうれんそう キャベツ にんじん すりごま こいくちしょうゆ【小麦大豆】
								△	いわしミンチ(うるめいわし) ごぼう 根深ねぎ しょうが 食塩 馬鈴薯澱粉 だいこん にんじん 根深ねぎ みそ【大豆】
	1.4	黒糖大豆	△	※いわしミンチは、小麦、卵、いか、さば、山芋、大豆を含む他商品と同工場で製造	☆黒糖ビーンズ(大豆【大豆】 黒糖)				
16 月	649	ごはん 牛乳						☆米粉チキンカツ(鶏肉【鶏肉】 うるち米 食塩 こしょう 砂糖 香辛料 澱粉 食物繊維 酵母エキス 加工デンプン アミノ酸等) 米油	
									ぶなしめじ えのきたけ エリンギ キャベツ とうもろこし コーンクリーミードレッシング(食用植物油脂 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 ブルーン レモン果汁 加工でん粉 キサンタンガム 乳化剤 酸味料 香料) 食塩
	3.7	白菜の豆乳スープ	△	△	△	○	ポークフランクスライス(豚肉【豚肉】 タピオカでん粉 馬鈴薯でん粉 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)) はくさい いんげん にんじん 根深ねぎ 白いんげん豆ペースト(手亡) 豆乳【大豆】 コンソメ(食塩 ぶどう糖 砂糖 たん白加水分解物 デキストリン 馬鈴薯でん粉 麦芽エキスパウダー 野菜粉末(たまねぎ タピオカ) 野菜エキス粉末(デキストリン オニオンエキス) 酵母エキス 食用オリーブ油 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		
17 火	644	ごはん 牛乳					○	鯖の照り焼き	
								○	キャベツ こまつな にんじん うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 ゆかり(赤しそ 食塩 梅酢 砂糖 酵母エキス 酸味料)
	2.1	長いもの含め煮				○	豚肉 がんもどき(豆腐【大豆】 なたね油 にんじん ながいも【やまいも】 粉状大豆たん白【大豆】 ごま【ごま】) ながいも たまねぎ にんじん 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 グルコノデルタラクトン) いんげん こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 食塩		
							※たけのこは、牛肉、鶏肉、りんご、ごまを含む商品と同工場で製造		

11月分 詳細献立表

日 曜	(小学校中学年) エネルギー(kcal)	料理名	卵	乳	えび	かに	小麦	使用材料名	
									塩分(g)
18 水	584	ごはん 牛乳						<p>○ ☆ポークしゅうまい(豚肉【豚肉】 たまねぎ パン粉【小麦】 でん粉 しょうがペースト 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)</p> <p>※ポークしゅうまいは、えび、かに、卵、乳成分を含む他商品と同工場 で製造</p>	
								<p>れんこんの甘酢あえ</p> <p>○ とりささみ(鶏肉(ささみ)【鶏肉】 食塩 野菜エキス(にんじん 玉ねぎ 白菜 セロリ) 玉ねぎ 寒天 マイタケエキス) れんこん水煮(蓮根 酢酸 ビタミンC) キャベツ にんじん 米酢 三温糖 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩</p>	
								<p>中華スープ</p> <p>○ 厚揚げ(豆腐【大豆】 粉状大豆たん白【大豆】なたね油 加工デンプン トレハロース 食物繊維 食塩 ぶどう糖)) 干しいたけ にんじん 根深ねぎ チンゲンサイ カットわかめ(わかめ 食塩) 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</p> <p>※厚揚げは、ごまを使用した他製品と同一ラインで製造</p>	
2.2	さつまいものプリン						<p>○ ☆種子島産安納芋のプリン(安納芋ペースト 豆乳加工食品【大豆】 砂糖 ぶどう糖 果糖ぶどう糖液糖 グラニュー糖 メープルシロップ でん粉 ゲル化剤 加工デンプン 香料 炭酸カルシウム 着色料 乳化剤 pH調整剤 セルロース ピロリン酸鉄 塩化マグネシウム)</p> <p>△ ※種子島産安納芋のプリンは、小麦、卵、乳成分を含む他商品と同 工場 で製造</p>		
19 木	586	牛乳						いもごはん	ごはん さつまいも 食塩 昆布
								あじのから揚げ	☆あじ開き干し(まあじ 食塩 酸化防止剤) 米油
								千草あえ	○ ポークハム(豚肉【豚肉】 でん粉 食塩 砂糖 海藻ミネラル 香辛料(ペパー ナツメグ ローレル オニオンパウダー) 酵母エキス) ほうれんそう キャベツ にんじん こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩 ごま油【ごま】
								<p>△ ※ポークハムは、小麦、卵、乳、オレンジ、牛肉、大豆、鶏肉、もも、りんご、ゼラチン、ごまを含む他商品と同一ラインで製造</p> <p>○ 紅葉麩(小麦グルテン【小麦】 もち米粉 食塩 紅麩色素 くちなし青色色素 くちなし黄色素) 冷凍豆腐(豆乳【大豆】 コーンスターチ 加工澱粉 塩化マグネシウム) だいこん にんじん 根深ねぎ ぶなしめじ だしパック中厚削り(そうだがつお) 昆布だしパック うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩</p>	
3.2	味付けもずく					<p>○ ☆味付もずく(沖縄もずく しょうゆ【小麦 大豆】 砂糖 米酢 魚介エキス かつおエキス はちみつ 発酵調味料 酵母エキス 魚醤 昆布エキス 椎茸エキス)</p>			

11月分 詳細献立表

日 曜	(小学校中学年) エネルギー(kcal)	料理名	卵	乳	えび	かに	小麦	使用材料名	
	塩分(g)								
20 金	626	ごはん 牛乳						鶏肉 たけのこ水煮(たけのこ グルコノデルタラクトン) キャベツ カ ラーピーマン しょうが こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 本みりん 三温糖 食塩 馬鈴薯澱粉 米油 ※たけのこは、牛肉、鶏肉、りんご、ごまを含む商品と同工場で製造	
								さつまいものみそ汁	豚肉 さつまいも たまねぎ にんじん えのきたけ 根深ねぎ 煮干し (かたくちいわし) 昆布だしパック みそ【大豆】
	1.0	富有柿	富有柿						
24 火	561	牛乳						☆ののこめし(米 油揚げ【大豆】 人参 牛蒡 椎茸 砂糖 醤油【小 麦 大豆】 塩 風味原料(煮干いわし粉末 かつお節粉末 煮干いわ しエキス かつおエキス 昆布エキス 酵母エキス 発酵調味料 アミ ノ酸等))	
								豚肉とれんこんの 甘辛炒め	豚肉 たまねぎ れんこん水煮(蓮根 酢酸 ビタミンC) カラーピーマ ン 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 馬鈴薯澱粉
								のりあえ	にんじん こまつな はくさい とうもろこし 焼きのり(乾のり) こいく ちしょうゆ【小麦 大豆】 ※焼きのりは、小麦、海老、大豆、鯖を含む製品と同じラインで製造 ※乾のりは、えび、かにが生息している海域で採取
								なめこのみそ汁	冷凍豆腐(豆乳【大豆】 コーンスターチ 加工澱粉 塩化マグネシウ ム) なめこ だいこん にんじん 根深ねぎ 煮干し(かたくちいわし) 昆布だしパック みそ【大豆】
	2.8	お米のババロア	☆お米のババロア(豆乳)みかん(水あめ 植物油脂 豆乳【大豆】 砂糖 水溶性食物繊維 米粉 大豆粉【大豆】 増粘多糖類 乳化剤 【大豆】 香料 pH調整剤 ビロリン酸第二鉄 うんしゅうみかん果汁 みかん・シラップづけ 砂糖 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 加工デンプン 酸味料 香料)						
25 水	707	ごはん 牛乳						☆もも肉照り焼き(鶏もも肉【鶏肉】 しょう油【小麦 大豆】 砂糖 みり ん 食塩 米でん粉 香辛料)	
								フレンチサラダ	キャベツ きゅうり にんじん 米酢 三温糖 食塩 こしょう 米油
	2.0	ポークビーンズ	豚肉 蒸し大豆【大豆】 たまねぎ にんじん 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 グルコノデルタラクトン) 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 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 ぶどう糖 砂 糖 たん白加水分解物) デキストリン 馬鈴薯でん粉 麦芽エキスパ ウダー 野菜粉末(たまねぎ タピオカ) 野菜エキス粉末(デキストリ ン オニオンエキス) 酵母エキス 食用オリーブ油 香辛料(セロリ ローレル) 食塩 三温糖 米油 ※たけのこは、牛肉、鶏肉、りんご、ごまを含む商品と同工場で製造						

11月分 詳細献立表

日 曜	(小学校中学年) エネルギー(kcal)	料 理 名	卵	乳	え び	か に	小 麦	使 用 材 料 名
	塩分(g)							
26 木	606	ごはん 牛乳	鮭の塩焼き					☆銀鮭(塩水漬込)【さけ】
			きんぴらごぼう					○ 牛肉 ごぼう こんにゃく(こんにゃく精粉 海藻粉末 水酸化カルシウム) にんじん いりごま こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 ごま油【ごま】
			いももちのすまし汁					○ 鶏肉 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) だいこん にんじん 根深ねぎ 昆布だしパック だしパック 中厚削り(そうだがつお) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩
27 金	667	ごはん 牛乳	きびなごフライ ※ 除去食できません					○ ☆きびなごフライ(きびなご パン粉(小麦粉【小麦】 イースト 食塩 大麦こうじ糖化液 米麴) バッターミックス(小麦粉【小麦】 米粉) 小麦粉【小麦】) 米油
			ブロッこんぶ					○ ブロッコリー キャベツ 塩昆布(昆布 しょうゆ【小麦 大豆】 たんぱく加水分解物 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
			炒り豆腐					○ 木綿豆腐(大豆【大豆】 塩化マグネシウム 消泡剤【大豆】) 豚肉 たまねぎ にんじん ごぼう むぎ枝豆(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
30 月	650	ごはん 牛乳	鳥取和牛の焼肉					○ 牛肉 たまねぎ キャベツ にんじん いんげん にんにく しょうが こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 みそ【大豆】 本みりん 酒 三温糖 米油
			チンゲン菜のスープ					○ 鶏肉 チンゲンサイ りょくとうもやし にんじん 根深ねぎ ぶなしめじ 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
			フルーツ白玉					みかんシロップ漬け(みかん 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 クエン酸) りんごダイスシロップ漬け(りんご【りんご】 砂糖混合異性化液糖 酸化防止剤(ビタミンC) 酸味料) すりおろしりんご(りんご【りんご】 酸化防止剤(ビタミンC)) 白玉だんご(もち米 加工でん粉 酵素【大豆】)