

日曜日	こんだて	卵	乳製品	小麦	そば	落花生 ナッツ類	大豆		ごま	鶏肉 牛肉	えび かに	いか たこ	魚	貝類	米	野菜	やまいも さといも	果物	調味料類	備考	
							大豆 大豆製品	豆乳													
10月	ごてんばコシヒカリごはん														○						
	ビビンバの具(肉炒め)																		しょうゆ 大豆油 みそ	豚肉とぜんまいこ、しょうゆ、みそ、豆板醤などを加えて炒めます。	
	ビビンバの具(ナムル)								ごま油 ごま										しょうゆ	もやしとほうれんそうを、しょうゆや米酢で作ったたれで和えます。	
	ビビンバの具(錦糸たまご)	○						○													
	ぎゅうにゅう		○																		
はるさめスープ							豆腐 ねぎ油												中華スープ チンタン しょうゆ		
11月	ごてんばコシヒカリごはん														○						
	ぎゅうにゅう		○																		
	いわしの梅煮			○				○					いわし ▲いわし(魚卵)					梅肉		▲いわしの一部に、魚卵が残存している場合があります。いわしを、調味料と梅肉などで煮ています。	
	即席漬け																		きゅうり	野菜を、たくあんと和えます。	
	根っこ野菜のごまキムチ汁			白菜キムチ			豆腐 白菜キムチ		ごま 白菜キムチ (ごま)				白菜キムチ(かつお 節エキス、魚醤)					白菜キムチ(りん ご)	大豆油 だし汁 みそ	根菜入りのみそ汁に、白菜キムチとごまを加えます。	
13月	ごてんばコシヒカリごはん														○						
	ぎゅうにゅう		○																		
	ハンバーグ デミグラスソース		バター	デミグラスソース			ハンバーグ デミグラスソース			ハンバーグ (鶏肉) デミグラスソース (鶏肉)								デミグラスソース (トマト)	デミグラスソース(赤ワイン) ケチャップ ウスターソース 赤ワイン	ハンバーグの上に、デミグラスソースをかけます。	
	キャベツのソテー																			しょうゆ	
	ポテトのスープ									鶏肉										大豆油 白ワイン ブイヨン スープストック しょうゆ	
14月	メロンパン【小学校】	メロンパンの生地	○ メロンパンの生地	○ メロンパンの生地			メロンパンの生地													小学生のみ、パンの上にメロンパンの生地をのせて焼きます。	
	シナモン揚げパン【中学校】		○	○																大豆油	中学生のみ、パンを揚げて、シナモンときび砂糖をまぶします。
	ぎゅうにゅう		○																		
	ボークビーンズ						大豆												トマト	大豆油 コンソメ 赤ワイン トマトピューレ クッキングトマトソース しょうゆ	
	マカロニサラダ	マヨネーズ ドレッシング		マカロニ マヨネーズ			マヨネーズ ドレッシング												きゅうり	ドレッシング(レモン)	マカロニと野菜を、マヨネーズとフレンチドレッシングで和えます。
ヨーグルト		○																			
17月	中華めん			○	▲																▲めん工場では、[そば]も製造しています。
	塩ラーメンスープ	うずら卵		塩ラーメン			塩ラーメン ねぎ油			塩ラーメン (鶏肉)			なんと(すけとうだら、いとよりだい) 塩ラーメン(煮干しエキス)							大豆油 焼き豚(しょうゆ) とりがらスープ しょうゆ	
	ぎゅうにゅう		○																		
	しらす入りシュウマイ			○			○				▲しらす(えび、かに)		たら しらす	オイスターソース							▲しらすは、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。
	もやしの中華炒め								ごま油											しょうゆ	
ごてんばこめこのムース	○	○				○													米粉	ごてんばコシヒカリの米粉を使ったムースです。	

日曜日	こんだて	卵	乳乳製品	小麦	そば	落花生 ナッツ類	大豆		ごま	鶏肉 牛肉	えび かに	いか たこ	魚	貝類	米	野菜	やまいも さといも	果物	調味料類	備考
							大豆 大豆製品	豆乳												
18 火	ごてんばコシヒカリごはん														○					
	ぎゅうにゅう		○																	
	鶏肉と大豆のねぎソース炒め			小麦粉				大豆 ねぎ油		鶏肉									大豆油 しょうゆ	揚げた鶏肉と大豆を、ねぎソースで炒めます。
	もやしの塩だれ和え								ごま ごま油								もやし		しょうゆ	野菜を、ごま油、塩、しょうゆ、ごまで和えます。
	じゃがいものみそ汁							豆腐											だし汁 みそ	
19 水	ごてんばハンバーガー (GHB)																			
	・米粉入り丸型横割りのパン		○	○											米粉					パンに、米粉が練りこまれています。
	・ツナマヨ	○						○					まぐろ							一食用のツナマヨです。
	・焼き御殿場ハム																			
	・ポイルキャベツ																			
ぎゅうにゅう		○																		
肉団子のクリーム煮		肉団子 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	肉団子				肉団子			肉団子(鶏肉)									大豆油 ベシャメルソース コンソメ 白ワイン	
20 木	ごてんばコシヒカリごはん														○					
	手作り水掛菜ふりかけ			みずかけなふりかけ				みずかけなふりかけ	ごま		▲かたくちいわし(えび、かに)		かたくちいわし							▲かたくちいわしは、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。みずかけなふりかけ、ちりめんじゃこ、ゆかり、ごまで作ったふりかけです。
	ぎゅうにゅう		○																	
	すき焼き風煮	うずら卵						豆腐					かつおだし(かつお節、かつおエキス)						しょうゆ 大豆油	
	昆布和え																		塩こんぶ(しょうゆ) しょうゆ	野菜を、塩こんぶとしょうゆで和えます。
オレンジ																	オレンジ			
21 金	ごてんばコシヒカリごはん														○					
	ぎゅうにゅう		○																	
	あじのお茶から揚げ			○				○					あじ						大豆油	あじに、御殿場市産のお茶が入った衣をつけて揚げます。
	ひじきの炒め煮									鶏肉	▲ひじき(えび、かに)								大豆油 だし汁 しょうゆ	▲ひじきは、えび・かにが生息している海域で採取されています。
	金華豚汁							豆腐 油揚げ									さといも		大豆油 だし汁 みそ	金華豚が入ったみそ汁です。
【中学校のみ】納豆(タレ、からし付)				タレ			納豆 タレ						タレ(かつお節)					タレ(りんご) からし(りんご)	中学生のみ、納豆(タレ、からし付)が付きまます。	
24 月	ごてんばコシヒカリごはん														○					
	ぎゅうにゅう		○																	
	ツナ入り厚焼き玉子	○		○				○					まぐろ かつおだし							しょうゆで煮込んだまぐろが入った、厚焼き玉子です。
	鉄火なす																		大豆油 みそ しょうゆ	なす、ピーマン、豚肉に、砂糖、みそ、しょうゆなどを加えて炒めます。
	沢煮椀																		だし汁 しょうゆ	

日曜日	こんだて	卵	乳製品	小麦	そば	落花生 ナッツ類	大豆		ごま	鶏肉 牛肉	えび かに	いか たこ	魚	貝類	米	野菜	やまいも さといも	果物	調味料類	備考
							大豆 大豆製品	豆乳												
25	ごてんばコシヒカリごはん														○					
	ポークカレー		脱脂粉乳					チャツネ										りんご チャツネ(りんご、レ モン、レーズン)	大豆油 コンソメ 赤ワイン ケチャップ 中濃ソース エブリカレールウ ハイグレードカレールウ しょうゆ	
	ぎゅうにゅう		○																	
	じゃこと大豆の揚げ煮							大豆			▲かたくちい わし(えび、 かに)		かたくちいわし ▲かたくちいわし(魚 介類)						大豆油 しょうゆ	▲かたくちいわしは、えび・か に・魚介類が混ざる湯法で採 取しています。 炒った煮干しと揚げた大豆を、 砂糖としょうゆで作ったたれと からめます。
火	フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト															みかん 黄桃 パイナップル		果物とヨーグルトを和えます。
	角型食パン		○	○																
26	黒豆きなこクリーム		○					○ きなこ	ごま											
	ぎゅうにゅう		○																	
水	いかのハーブ焼き											いか								いかに、バジルや塩こしょうな どの下味をつけて焼きます。
	ミックスベジタブル		バター					枝豆												しょうゆ
	ラビオリのトマト煮		粉チーズ	ラビオリ				ラビオリ		ラビオリ(鶏 肉)						セロリー トマト		トマトピューレ 赤ワイン ブイヨン コンソメ 大豆油	ラビオリは、パスタ生地に肉や 野菜を包んだ料理です。 ラビオリを、トマトなどと一緒 に煮ます。	
27	ごてんばコシヒカリごはん														○					
	ぎゅうにゅう		○																	
	かぼちゃひき肉フライ			○				○												大豆油
	筑前煮									鶏肉			ちくわ(たら、ぐち、き んどきだい、いわし、 魚醤)							大豆油 しょうゆ だし汁
木	豆腐とわかめのみそ汁							豆腐												だし汁 みそ

【アレルギー献立表についての注意事項】 必ずお読みください。

魚:魚全般について表示します。

貝類:ほたて、あさり、かき、しじみなどの二枚貝について表示します。

野菜:なす、れんこん、トマト、もやし、きゅうり、かぼちゃ、セロリーについて表示します。

果物:果物全般について表示します。

[米]は、原材料で使用している場合のみ記載しています。調味料やエキス等の場合は記載していません。

よく使用する調味料類については、下記の表の原材料を使用しています。これらの食品については、各項目への○印の表示はしていません。使用の際は、調味料類欄に記入してありますのでご確認ください。

だし汁	さば節、かつお節、いわし 節、むろ節、まぐろ	スープストック	大豆、トマト、鶏肉	クッキングトマト ソース	トマト	赤ワイン・白ワイン	ぶどう	ハヤシ フレーク	小麦、大豆、 トマト	ブイヨン	鶏肉・セロリー
パイタン	大豆、鶏肉	コンソメ	トマト、魚醤パウダー、鶏肉	中濃ソース	トマト、りんご	ハイグレードカレールウ	小麦、乳、大豆、トマト ココナッツミルクパウダー	しょうゆ	小麦、大豆	チンタン	鶏肉
中華スープ	大豆、ごま、トマト 魚醤パウダー、鶏肉	ケチャップ	トマト	ｸﾗｽ付 中濃ソース	りんご、トマト、大豆	ベシャメルソース	乳、大豆、小麦 ぼたてエキス	みそ	大豆	とりがらスープ	鶏肉
		トマトピューレ	トマト	ウスターソース	トマト、りんご	エブリカレールウ	小麦、大豆				

- ・ いくらは、学校給食では基本的に使用しませんので、チェックの項目に入っていません。もし使用する場合は備考欄に記載します。
- ・ 給食センターでは、油は大豆油を使用しています。
- ・ 揚げ油は、使用後はろ過し、足りない分は次回継ぎ足して使用しています。汚れ具合を見て廃油にしています。次の揚げ物も、同じ油を使用しますので、重度のアレルギーの方は、前回の揚げ物の内容にご確認ください。
- ・ 麺類は、そばが原材料には入りませんが、同じ工場そばを使用した製品を製造しています。麺類はそばが混入する可能性もあるので、重度のそばアレルギーの方は避けてください。
- ・ パンや麺類は、たまごが原材料には入りませんが、製造工場ではたまごを使用した製品を製造しています。
- ・ 魚介エキスが調味料や加工食品に含まれているものもあります。詳しくはお問い合わせください。
- ・ 給食センターでは、現在、除去食等の提供はしていません。すべての食材を同じ調理場内で取り扱っていますので、重度のアレルギーの方はご注意ください。
- ・ アレルギー物質が原材料に入らなくても、同じ工場アレルギー物質を含む製品を製造している場合があります。献立表には特に記載していませんので、重度のアレルギーの方は、お問い合わせください。
- ・ この献立表は、コンタミ(※)については特に表示していません。

※コンタミ:コンタミネーションの略で、原材料には使用していないが、食物アレルギーとなる食材が、意図せず、ごく微量に混入してしまうこと。

★ 詳しくは南学校給食センター (0550-78-6689) までお問い合わせください。

