



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	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												
11月	中華麺			○	▲														▲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		塩ラーメンスープ			塩ラーメンスープ ねぎ油			塩ラーメンスープ (鶏肉)			なると(すけそうたら、いとよりだい) 塩ラーメンスープ (煮干)					大豆油 とりがらスープ しょうゆ		
	ぎゅうにゅう		○																	
	チャプチェ								ごま油						もやし			しょうゆ 中華スープ		
	マーラーカオ	○	○	○				○											しょうゆ 中華スープ	個包装の中華風蒸しパンです。
12月	ごてんばコシヒカリごはん																			
	ぎゅうにゅう		○																	
	関東煮	うずら卵					がんもどき			鶏肉			豆ちくわ(すけそうたら、いとよりだい) かつおだし(かつお節、かつお節エキス、かつおエキス)		さといも			大豆油 しょうゆ		
	いかのしょうが焼き			○			○					いか								
	おかかたくあん						たくあん		ごま油				かつお節						たくあんをごま油とかつお節で炒めます。	
13月	ごてんばコシヒカリごはん																			
	ぎゅうにゅう		○																	
	豚肉と厚揚げのピリ辛炒め			白菜キムチ			厚揚げ 白菜キムチ		白菜キムチ (ごま)				白菜キムチ(かつお節エキス、魚醤)		もやし		白菜キムチ (りんご)	大豆油 しょうゆ みそ 中華スープ		
	中華コーンスープ	鶏卵							ごま油									中華スープ チンタン しょうゆ		
	いもけんぴ小魚										▲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・かにを食べています。一食用の小袋にいもけんぴと小魚が入っています。	
14月	ごてんばコシヒカリごはん																			
	ぎゅうにゅう		○																	
	さんまのかぼすレモン煮			○			○						さんま ▲さんま(魚卵)				かぼす レモン	さんまを、かぼすとレモンの果汁が入ったタレで煮ます。▲魚卵を除去していますが、稀に含まれていることがあります。		
	きんぴらごぼう								ごま油				かつおだし(かつお節、かつお節エキス、かつおエキス)		ごぼう			しょうゆ		
	野菜のみそ汁						豆腐 油揚げ											みそ だし汁		
15月	ナン		○	○																
	ドライカレー																りんご	大豆油 エブリカレールウ ハイグレードカレールウ ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン しょうゆ		
	ぎゅうにゅう		○																	
	キャベツのスープ																	ブイヨン コンソメ 白ワイン		
	ヨーグルト		○																	
18月	ごてんばコシヒカリごはん																			
	ぎゅうにゅう		○																	
	鶏のすき焼き風煮						焼き豆腐			鶏肉			かつおだし(かつお節、かつお節エキス、かつおエキス)					大豆油 しょうゆ		
	もやしの塩ダレ和え								ごま ごま油						もやし			しょうゆ	もやしと小松菜をごま、ごま油、しょうゆ、塩などの調味料で和えます。	
	栗のムース		○				○										栗			

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	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											
19 火	ごてんばコシヒカリごはん																		
	ぎゅうにゅう		○																
	あじのしょうゆこうじ焼き			○									あじ						
	カラフルひじき炒め			白菜キムチ				白菜キムチ	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 しょうゆ 大豆油 みそ だし汁	ひじきを野菜や白菜キムチと一緒に炒め合わせます。
さつまい							豆腐		鶏肉					ごぼう	さといも				
20 水	角型食パン		○	○															
	ぎゅうにゅう		○																
	ベーコンたまご焼き	○	○	○				○											たまご焼きを、ベーコンで巻いてあります。
	コーンとほうれん草のソテー																	しょうゆ コンソメ 大豆油 白ワイン ベシャメルソース コンソメ	さつまいもやきのこなどが入ったシチューです。
秋野菜のシチュー		牛乳 脱脂粉乳 生クリーム							鶏肉										
21 木	ごてんばコシヒカリごはん																		
	ぎゅうにゅう		○																
	鮭と大豆の薬味ソース和え							大豆					鮭					大豆油 しょうゆ	揚げた鮭と大豆を、ねぎなどで作った薬味ソースとからめます。
	はくさいの煮びたし							油揚げ					かつお節					しょうゆ だし汁	
なめことだいこんのみそ汁							豆腐										みそ だし汁		
25 月	平うどん			○	▲														▲めん工場では、【そば】も製造しています。
	かぼちゃほうとう汁							油揚げ							ごぼう			大豆油 みそ だし汁	
	ぎゅうにゅう		○																
	にんじんしりしり	炒り玉子		炒り玉子				炒り玉子					まぐろ 炒り玉子 (かつお節エキス) かつおだし(かつお節、かつお節エキス、かつおエキス)					大豆油	
	おにまん			○				○											さつまいもが入った、蒸しパンです。
26 火	ごてんばコシヒカリごはん																		
	チキンカレー		脱脂粉乳					チャツネ		鶏肉							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 エブリイカレールウ ハイグレードカレールウ しょうゆ	
	ぎゅうにゅう		○																
	海藻サラダ							ドレッシング		ドレッシング(鶏肉)		ドレッシング(かつお節エキス)	ドレッシング(ほたてエキス)			ドレッシング(りんご、レモン、梅肉)			海藻と野菜を青じそドレッシングで和えます。
ハロウィンデザート							○	○										かぼちゃパバロアの上に豆乳クリームがのっています。	
27 水	黒糖入り角型食パン		○	○															黒糖が練りこまれたパンです。
	ぎゅうにゅう		○																
	ポロニアカツ							○		鶏肉								大豆油	ポロニアソーセージをフライにしたものです。
	枝豆とコーンのソテー		バター					枝豆											
	コンソメスープ																	ブイヨン コンソメ 白ワイン しょうゆ	
ラ・フランスゼリー【中学校のみ】																ラ・フランス		中学校のみゼリーがつかます。	
28 木	ごてんばコシヒカリごはん																		
	ぎゅうにゅう		○																
	さばのみそ煮							○					さば						
	ひじき和え							しそ味ひじき									しそ味ひじき(しその実)		野菜をしそ味ひじき(ひじきの佃煮)と塩で和えます。
かきたま汁	鶏卵						豆腐					かまぼこ(すけそうたら、ぐち、えそ、ちりめん)					だし汁 しょうゆ		

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	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											
29	ごてんばコシヒカリごはん																		
	ぎゅうにゅう		○																
	八宝菜	うずら卵													もやし			大豆油 チンタン 中華スープ しょうゆ	
	五目ビーフン				オイスターソース			オイスターソース	ごま油					オイスターソース(かきエキス)				しょうゆ 中華スープ	
金	りんごスティックタルト						○									りんご		りんごとさつまいもが入った、スティック状のタルトです。	

【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。

※10月使用分より、「クラス付 中濃ソース」の原材料に「りんご」と「大豆」が追加されます。

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、トマト、もやし、きゅうり、セロリー、ごぼうについて表示します。

果物:果物全般について表示します。

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

・いくら、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、同じ工場です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。

