

	献立名		食 材 料				原材料およびアレルギー表示	エネルギー 小 中	たんばく 質 小 中
	主食	おかず	血や肉になるもの (赤)	力や熱になるもの (黄)	からだの調子をととのえる もの (緑)	調味料・その他			
11/13木	ごはん	いわししょうが煮 きんぴらごぼう とうにゅう 豆乳みそ汁	いわししょうがに 魚肉・でん粉・砂糖・塩・植物油・寒天・大豆たん白・ぶどう糖 (大豆)	こめあぶら さとう 大豆・植物油 (大豆)	にんじん こんにゃく あおまめ ごぼう たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	濃口 淡口 みりん にぼしだし		632	25.1
11/14金	しょく 食パン	シュガートースト ミートソーススパゲティ ふゆやさい いた 冬野菜炒め	ぶたにく だいずミート ウインナー	しょうパン さとう バター 小麦粉・ショートニング・脱脂粉乳・砂糖・塩・イースト (小麦・乳) スパゲティ 豚肉・豚脂・でん粉・塩・砂糖・香辛料 (豚肉)	たまねぎ にんじん マッシュルーム たまねぎ にんじん れんこん ブロッコリー チンゲンサイ	ケチャップ 濃縮トマトソース ウスター しお 卸しにんにく 洋風スープ デミグラスソース しお 淡口 卸しにんにく 洋風スープ		667 823	23.8 29.0
11/17月	むぎ 麦ごはん 米・麦 (なし)	ポークカレー ごぼうサラダ	ぶたにく ひよこまめ まぐろみずに キハダマグロ・野菜エキス・塩 (大豆)	こめあぶら じゃがいも はちみつ ごぼう きゅうり にんじん	にんじん たまねぎ りんご ごぼう きゅうり にんじん	Fカレールウ チキンスープ 卸しにんにく とろけるカレー 和風ドレッシング	【和風ドレッシング】 大豆油・酢・砂糖・しょうゆ・玉ねぎ・塩・マスタード・こしょう・にんにく (小麦・大豆・豚肉・りんご)	640 761	22.0 25.5
11/18火	わかめごはん 米・わかめ・水あめ・塩・昆布エキス・酵母エキス (なし) 山之口小 リクエストメニュー	あげギョーザ はるさめ 春雨サラダ キムチ汁 モチクリームアイス	ギョーザ 豚肉・塩・砂糖・香辛料 (大豆・豚肉) ハム とりにく みそ ブチとうふ 豆乳 でん粉 (大豆)	こめあぶら はるさめ こめあぶら さとう もちクリームアイス 乳製品・砂糖・もち米粉・粉あめ・全粉乳・脱脂乳・粉末油脂・でん粉・ (乳・小麦)	にんじん りょくとうもやし きゅうり にんじん だいこん はくさいキムチ りょくとうも やし えのきたけ 白菜・かつお節・昆布・パプリカ・唐辛子・にんにく・でん粉・塩 (なし)	淡口 濃口 酢 淡口 煮干し		725 869	20.1 23.9
11/19水	チーズパン 小麦粉・ショートニング・脱脂粉乳・砂糖・塩・イースト・チーズ (小麦・乳)	かぶりポトフ ベジ活の日 小学校約120g 中学校約145g スパゲティサラダ	ぶたにく ウインナー ハム	豚肉・豚脂・でん粉・塩・砂糖・香辛料 (豚肉) スパゲティ さとう	キャベツ ブロッコリー たまねぎ かぶ パセリ キャベツ きゅうり にんじん	チキンスープ ブイヨン 淡口 しお 淡口 卵不使用マヨネーズ	【卵不使用マヨネーズ】 なたね油・大豆油・酢・塩 砂糖・大豆たん白・香辛料・酵母エキス・でん粉・調味料 (大豆)	622 771	23.5 28.3
11/20木	ごはん	にくどうふ 肉豆腐 ひじきサラダ	ぶたにく とうふ ハム ひじき	さとう さとう	はくさい たまねぎ こんにゃく にんじん しめじ ほししいたけ ねぎ きゅうり キャベツ スイートコーン	濃口 淡口 酒 みりん 和風ドレッシング	【和風ドレッシング】 大豆油・酢・砂糖・しょうゆ・玉ねぎ・塩・マスタード・こしょう・にんにく (小麦・大豆・豚肉・りんご)	606 719	24.2 28.1
11/21金	こくとう 黒糖パン 小麦粉・ショートニング・脱脂粉乳・砂糖・塩・イースト・黒糖 (小麦・乳)	クリームシチュー かいそう 海藻サラダ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム かいそう まぐろみずに キハダマグロ・野菜エキス・塩 (大豆)	じゃがいも ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	クリームポタージュ Fホワイトルウ しお こしょう 青じそドレッシング	【青じそドレッシング】 砂糖・しょうゆ・酢・かつお節・塩・昆布だし・はくさいエキス・オニオンエキス・青じそ・香辛料 (小麦・大豆))	570 707	23.7 28.6
11/25火	ごはん	チムタク(韓国風鶏じゃが) チュモツパ(韓国風おにぎりの具)	とりにく スクランブルエッグ まぐろみずに 卵・だし汁・でん粉・砂糖・塩・なたね油 (卵・小麦・大豆) キハダマグロ・野菜エキス・塩 (大豆)	じゃがいも さとう はるさめ トッポギ ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ たくあん はくさいキムチ にんじん 白菜・かつお節・昆布・パプリカ・唐辛子・にんにく・でん粉・塩 (なし)	酒 卸しょうが みりん 濃口 淡口 卸にんにく		614 732	24.0 27.9
11/26水	コッペパン 小麦粉・ショートニング・脱脂粉乳・砂糖・塩・イースト (小麦・乳)	やさい 野菜のミートソース煮込み ツナサラダ くろまめ 黒豆きなこクリーム	ぶたにく だいずミート まぐろみずに 大豆・植物油 (大豆) キハダマグロ・野菜エキス・塩 (大豆)	じゃがいも さとう こめあぶら さとう くろまめきなこクリーム 食用油脂・砂糖・きなこ・乳製品 (乳・大豆・ごま)	たまねぎ かぼちゃ にんじん マッシュルーム ピーマン きゅうり ブロッコリー	赤ワイン 濃縮トマトソース ケチャップ ウスター チキンスープ 卸しにんにく デミグラスソース 洋風スープ 酢 淡口 しお		600 724	25.3 30.2
11/27木	ごはん	おびてん 飫肥天 だいず 大豆とじゃがいもの磯煮 いももち汁	おびてん とりにく ひじき だいず あぶらあげ みそ あじ・すけそうだら・豆腐・しょうゆ・でん粉・黒糖・塩 (小麦・大豆) 大豆・植物油 (大豆)	さとう じゃがいも ひとくちいももち	にんじん さやいんげん だいこん にんじん ごぼう	酒 淡口 濃口 みりん にぼしだし		602 738	21.8 26.3
11/28金	げんりょう 減量ミルクパン 小麦粉・ショートニング・牛乳・脱脂粉乳・砂糖・塩・イースト (小麦・乳)	カレーうどん キャベツとハムのサラダ	ぶたにく ハム	うどん さとう	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	かつおだし 淡口 みりん とろけるカレー 淡口 卵不使用マヨネーズ	【卵不使用マヨネーズ】 なたね油・大豆油・酢・塩 砂糖・大豆たん白・香辛料・酵母エキス・でん粉・調味料 (大豆)	580 728	19.7 24.4