## 11月分予定献立表 3日(月)~14日(金)

※牛乳(赤の仲間)は毎日つきます。 ※食材入荷の都合により、献立及び食材を変更することがあります。

	LipLix 主食およびおかず	は毎日 J さます。 ※良材 人 何 の 都		みどり なかま 緑の仲間		アレルギー表示		エネルギー たんぱく質		お知らせと
		かめてなる	熱や力の元になる	からだ ちょうし とどの 体の調子を整える	まょうみりょう た 調味料その他	義務8品目	推奨20品目		中	調味料の原材料表
3月	<b></b>	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	·····································	± の		•••				【 《お知らせ》 【 給食は、落ち着いた 「 雰囲気の中でよく噛
4	こ <sup>ゕ</sup> こ 米粉パン	だっしふんにゅう	こめこミックス ショートニング さとう		塩 イースト	小麦 乳	—	572	707	んで食べましょう。
火	きのこシチュー	とりにく きゅうにゅう しろいんげんまめピューレ	じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム エリンギ しめじ パセリ	ガラスープ 白ワイン シチューミクス クリームポタージュ	小麦 乳	大豆 鶏肉豚肉	26.4	32.5	【料理酒】 料理酒 アルコール 酸味料 《アレルギー:なし》
	コーンサラダ	まぐろみずに 【まぐろみずに】きはだま ス 塩《アレルギー: タ		きゅうり コーン にんじん ブロッコリー	米酢 淡ロしょうゆ 日向夏ドレッシング	小麦	大豆			(みりん) 本みりん 液状ブドウ糖 醸造
5	麦ごはん		こめ むぎ			-	<u> </u>	586	720	アルコール 水《アレルギー: なし》
水	ビビンバ丼の臭	isvite (<	こめあぶら さんおんとう こま こまあぶら	にんじん もやし ほうれんそう	にんにく しょうが 塩 淡ロしょうゆ 濃ロしょうゆ トウバンジャン 料理酒	小麦	大豆 豚肉 ごま	23.6	27.8	、 【赤ワイン・白ワイン】 米発酵調味料 ワイン ブドウ 糖 アルコール 塩 果実色
	わかめスープ		らすり身 砂糖 塩発 んぷん 着色料《アレ	にんじん たまねぎ ちんげんさい ねぎ	ガラスープ 野菜ブイヨン 料理酒 淡ロしょうゆ 塩	小麦	大豆 鶏肉		-	素 香料 酸味料 酸化防止 剤《アレルギー:なし》
6	ばんりょう <b>減量</b> マヨネーズパン	だっしふんにゅう	こむぎこ ショートニング 卵不使用マヨネーズ さとう		塩 イースト	小麦 乳	大豆	619	795	【米酢】 米 アルコール 《アレルギー:なし》
木		ぶたにく かまぼこ あおのり 【かまぼこ】たらすり身 を 塩発酵調味料 でんぷん 色料《アレルギー:なし》		たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン もやし しいたけ	やきそばソース ウスターソース	小麦	大豆 豚肉 りんご	22.0	27.0	【シチューミクス】
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	カクテルゼリー 乳 寒天 クチナシ色 キストリン(アレルギー	ま 紅麹色素 デ もも		乳	りんご もも 大豆			小麦粉 植物油 砂糖 でんぷん 塩 粉乳 玉ねぎ チーズ 鶏肉エキス 豚肉エキス 野菜エキス 香辛料《アレル
7	<sup>みゃざきけんさん</sup> 宮﨑県産のごはん		みやざきけんさんまい			_	<u>-</u>	690	850	ギー:小麦 乳 大豆 鶏肉豚肉》
金	みやこのじょうさん ぎゅうにゅう 都城産の牛乳	みやこのじょうさんぎゅうにゅう				乳		28.5	35.0	, 【クリームポタージュ】 小麦 ホエイパウダー 植物 油 コーンスターチ 脱脂粉
ふる	<sup>L&amp;P) あげあげとり</sup> 幸せ上々鶏のからあげ	みやこのじょうさんとりにく	こむきこ でんぶん こめあぶら		にんにく しょうが 塩麹 濃ロしょうゆ 料理酒	小麦	大豆 鶏肉			<ul><li>乳 ぶどう糖 塩 砂糖 野菜</li><li>パウダー 全粉乳 豚脂</li><li>ポークエキス《アレルギー: 小</li><li>麦 乳 大豆 豚肉》</li></ul>
さと	きゅうりとわかめの酢の物	わかめ	さんおんとう	きゅうり にんじん	米酢 淡口しょうゆ	小麦	大豆			
給食	けんさんだいこん ば 県産大根葉のみそ汁	とうふ あぶらあげ むぎみそ		みやざきけんさんだいこんば しめじ にんじん たまねぎ	煮干だし	_	大豆			【日向夏ドレッシング】 食用植物油脂(なたね・大豆) 日向夏みかん果汁 調味酢 しょうゆ 調味料 からし
10	麦ごはん		こめ むぎ			_	——————————————————————————————————————	638	788	《アレルギー:小麦 大豆》
月	まやこどんぶり ぐ 親子丼の具	とりにく 【かまぼこ】たらすり: かまぼこ 酵調味料 でんぶん たまご ルギー:なし》		たまねぎ にんじん しいたけ みつば	煮干だし みりん 料理酒 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ	小麦 卵	大豆 鶏肉	26.0	30.7	【トウバンジャン】 塩蔵唐辛子 そら豆加工品 乾燥唐辛子 食塩 清酒《ア レルギー: なし》
	かみかみごぼうサラダ	まぐろみずに 【まぐろみずに】さは ス 塩《アレルギ	だまぐろ 野菜エキ 一:なし〉	こぼう にんじん きゅうり	香りごまドレッシング	_	ごま			
11	チーズパン	だっしふんにゅう こなチーズ 【ミートボール】鶏肉 !!	こむぎこ さとう ショートニング 系肉 たま		塩 イースト	小麦 乳	<u> </u>	605	759	【やきそばソース】 砂糖 塩 粉末ソース りんご ラード かつおぶし いわしぶし むろぶし トマトエキス 《アレ
火	ミートボールと豆のトマト煮	ミートボール ねぎ でんぷん 水あ だいす このいる 香辛料 大 ルギー:鶏肉 豚肉 ブ	め 塩 知 じゃがいも 豆油《アレ さんおんとう	たまねぎ にんじん グリンピース トマト	にんにく ガラスープ 洋風スープ ウスターソース ケチャップ デミグラスソース 塩	小麦	鶏肉 大豆 豚肉 セラチン	25.2	30.8	ルギー:大豆 豚肉 りんご》
	もやしとささみのサラダ		*[に]鶏肉 塩 野菜エキス でん粉《アレルギー:鶏	もやし にんじん きゅうり	和風ドレッシング	小麦	大豆 豚肉 鶏肉 りんご			【塩麹】 県産超早場米 食塩 麹菌 《アレルギー:なし》
12	麦ごはん		こめ むぎ			_	—	636	782	VEII-
水	チキンカレー	とりにく しろいんげんまめピューレ	じゃがいも はちみつ こめあぶら	にんじん たまねぎ すりおろしりんご	ガラスープ バーモントカレー とろけるカレー	小麦 乳	大豆 鶏肉 豚肉 りんご バナナ	21.0	25.1	【香りごまドレッシング】 なたね油 ごま油 砂糖 た んぱく加水分解物 像城主 ごま ねりごま 塩 酵母エキ
	*************************************	ハム 【ハム】豚ロース肉 砂糖 t レルギー:豚肉》		プロッコリー きゅうり にんじん	青じぞドレッシング	小麦	大豆 豚肉			ス 増粘剤 香料《アレルギー:ごま》
13	コッペパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦 乳	——————————————————————————————————————	578	717	【和風ドレッシング】 大豆油 なたね油 酢 砂糖
木	ビーフンスープ	とりにく	ひらめんピーフン	たまねぎ にんじん ちんげんさい	ガラスープ 丸鶏がらスープ 塩 淡ロしょうゆ 料理酒	小麦	大豆 鶏肉	22.0	26.7	しょうゆ 玉ねぎ 塩 粒マス タード こしょう にんにく 《アレルギー:小麦 大豆 豚 肉 りんご》
	れんこんとツナのマヨネーズサラダ	まぐろみずに 【まぐろみずに】きはだまぐろ 野菜エキ ス 塩《アレルギー: なし》	卵不使用マヨネーズ	れんこん にんじん きゅうり	淡口しょうゆ	小麦	大豆			【卵不使用マヨネーズ】
	いちごミックスジャム		<b>いちごミックスジャム</b> さとう	いちご りんご	ゲル化剤 酸味料	- -	りんご			大豆油 なたね油 酢 塩 砂糖 大豆たん白 マスタード 《アレルギー:大豆》
14	ごはん		こめ			_		589	741	
金	族肉と厚揚げのオイスター煮	ぶたにく あつあげ	こめあぶら さんおんとう でんぷん	たまねぎ にんじん しいたけ ちんげんさい	しょうが ガラスープ 中華だし 料理酒 淡ロしょうゆ オイスターソース	小麦	大豆 豚肉 鶏肉	24.9	30.0	12日以降使用の調味料成分
	あじのつみれ	あじのつみれ とうふ みそ 【あじのつみれ】あじ ぶん 砂糖 塩 《アレ		にんじん こぼう しめじ ねぎ	しょうが 煮干だし	<u> </u>	大豆	id		表については、裏面に記載しています。

## 11月分予定献立表 17日(月)~28日(金)

	※牛乳(赤の仲間)は毎日つきます。 ※食材入荷の都合により、献立及び食材を変更することがあります。									
	した。 主食およびおかず	赤の仲間	黄の仲間	緑の中間	************************************		ギー表示		ぱく質	お知らせと
		<b></b>	熱や力の元になる	体の調子を整える	同味料での他	義務 8品目 _	推奨 20品目 -	小 615	ф 750	調味料の原材料表
	減量ごはん		たらすり身 砂糖 塩発 でんぷん 着色料《アレ うどん	にんじん ねぎ しいたけ	   煮干だし 淡口しょうゆ   料理酒 みりん		Q			/ 【バーモントカレー】 小麦 豚脂 砂糖 塩 カ レー粉 でん粉 玉ねぎ トマ
月	わかめうどん	[さつまあげ]スケソウ タチ	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ごぼう にんじん こんにゃく	淡口しょうゆ	小麦	大豆 鶏肉	23.2	27.2	ト 脱脂粉乳 チーズ バナ ナペースト 醤油 はちみつ
	臭だくさんきんぴらごぼう	さつまあげ ぎ 砂糖 大豆油 塩《アレ	ルギー: こめあいら ごまあぶら ごま	あおまめ	濃口しょうゆ 料理酒	小麦	大豆 豚肉 ごま			りんご ココア 《アレルギー:小麦・乳・大
18	ミルクパン		こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦 乳	<b>—</b>	637	813	豆・バナナ・鶏肉・豚肉・りんご》
火	トマトミートオムレツ	トマトミートオムレツ たまご とりにく		たまねぎ トマトピューレ		戼	大豆 鶏肉	23.0	28.7	【とろけるカレー】 小麦粉 食用油脂 砂糖 で
	ポテトサラダ	//	≦《ア じゃがいも さんおんとう 卵不使用マヨネーズ	きゅうり にんじん	淡口しょうゆ	小麦	大豆 豚肉			ん粉 塩 カレー粉 さつまい も 白菜 キャベツ 玉ねぎ 香辛料《アレルギー:小麦》
	ABCスープ	とりにく	ABCマカロニ	ちんげんさい にんじん たまねぎ	塩 洋風スープ 料理酒 ガラスープ	小麦	大豆 豚肉 鶏肉 ゼラチン			
19	ごはん		CØ			_		634	798	【青じそドレッシング】
水	う。 いわしの梅味噌煮	<b>いわしのうめみそに ・・・・</b> いわし みそ	さとう こめこ	しそ うめ	塩	_	大豆	24.1	29.2	ぶどう糖果糖液糖 しょうゆ 酢 かつおだし 塩 こんぶだ し はくさいエキス オニオンエ
	きざみ昆布と大豆の炒め物	ぶたにく こんぶ だいす	こめあぶら さんおんとう ごま	にんじん	料理酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	小麦	大豆 豚肉 ごま			キス 塩蔵青じそ《アレル ギー:小麦 大豆》
	だんごじる	ごぼうだんご 【ごぼうだんご】タラ : とうふ ラード 砂糖 しょうゆ むぎみそ 小麦 大豆 豚肉》		にんじん たまねぎ だいこんば	煮干だし しょうが	小麦	大豆 豚肉			【オイスターソース】
20		だっしふんにゅう きなこ	こむぎこ さとう ショートニング こめあぶら		塩 イースト	小麦 <sub>乳</sub>	大豆	628	777	水 オイスターエキス 砂糖 塩《アレルギー:なし》
	やきい 野菜サラダ 🌎	ハム 【ハム】豚ロース肉 砂糖 t レルギー:豚肉》	<b>上</b> 塩《ア	キャベツ きゅうり にんじん	日向夏ドレッシング	小麦	大豆	22.0	26.5	
		ぶたにく ★ベジ活の日★ だいす	  じゃがいも こめあぶら  さんおんとう	たまねぎ にんじん だいこん パセリ	  にんにく ガラスープ  洋風スープ カレー粉		豚肉 大豆 豚肉			【カレー粉】 ターメリック コリアンダー クミン フェネグリーク こしょう 赤とうがらし
	カレー能ポトフ	小学校 130g 中学校 155g	<u></u> ටහ		淡口しょうゆ 塩 ごしょう わかめごはんの素	小麦	残肉 ゼラチン			ちんび 香辛料 《アレルギー:なし》
21	わかめごはん					_	_	606	760	【わかめごはんの素】
金	ヤブム	とりにく あつあげ あげボール おでんこんぶ 【あげボール】魚肉 糖塩 にぼう 大豆 ギー:大豆》		さんかくこんにゃく にんじん だいこん	かつおだし 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 料理酒 みりん	小麦	大豆 鶏肉	22.5	26.8	塩蔵わかめ 塩 砂糖 酵母 エキス《アレルギー:なし》
	ほうれん草サラダ	まぐろみずに 【まぐろみずに】きはだま キス 塩《アレルギー		にんじん ほうれんそう コーン きゅうり	淡口しょうゆ	小麦	大豆			
24 月			·	ゆうじつ						/ 【コーンポタージュ】 コーンパウダー 加工油脂 で んぷん 小麦粉 塩 脱脂粉
月		だっしふんにゅう	<b>抜谷1</b>    	<b>↑</b> □	塩 イースト	1				乳 ラード 砂糖 チキンコンソ メ チーズ ホタテエキス《アレ
25	コッペパン		ショートニング			小麦 乳	_	571	711	ルギー:小麦 乳 鶏肉 豚肉》
火	コーンポタージュスープ	とりにく ぎゅうにゅう	じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン コーンペースト パセリ	ガラスープ コーンポタージュ 白ワイン 塩	小麦 乳	鶏肉 豚肉	24.3	29.5	
	** 宝ねぎドレッシングサラダ	まぐろみずに 【まぐろみずに】きはだ ス 塩《アレルギー		キャベツ きゅうり にんじん	たまねぎドレッシング	小麦	大豆 豚肉			'【たまねぎドレッシング】  酢 しょうゆ 植物油脂 玉ねぎ 砂糖 しいたけ かつおだし にんにく
26	ごはん 夏尾小リクエ	スト給食				<u> </u>	—	796	930	《アレルギー:小麦 大豆 豚 肉》
水	<sup>ぎゅうにく</sup> 牛肉コロッケ	ぎゅうにく だいず	<b>ぎゅうにくコロッケ</b> じゃがいも さとう パンこ マーガリン 小麦粉 なたねあぶら こめあぶち	たまねぎ	しょうゆ 香辛料 塩 増粘剤 調味料	小麦 乳	牛肉 大豆	22.7	26.0	【具だくさんたまねぎドレッシン
	チーズサラダ	チーズ ハム [ハム]豚ロース肉 砂糖 塩( レルギー:豚肉)	7	きゅうり ブロッコリー にんじん コーン	具だくさんだまねきドレッシング	乳	豚肉 大豆 りんご			グ】 なたね油 砂糖 酢 たまね ぎ りんご 塩 にんにく 香辛 料 《アレルギー: 大豆 りん
	ワンタンスープ	とりひきにく	ワンタン こめあぶら ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	しょうが ガラスープ 中華だし 淡口しょうゆ 塩	小麦	大豆 鶏肉 ごま	d		ヹ》
	チョコタルト	たまご にゅうせいひん	<b>チョコタルト</b> こむぎこ さとう マーガリン だいすあぶら アーモンド チョコレート		קב <b>ר</b>	小麦 卵 乳	大豆 アーモンド			【麻婆ソース】 醤油 砂糖 にんにく しょう が 塩 味噌 ラージャン チ
27	黒糖パン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう くろざとう ショートニング		塩 イースト	小麦 乳	_	593	740	キンエキス でん粉 ポーク エキス ゼラチン 《アレルギー:小麦・大豆・鶏
木	まっぽっはるきめ 麻婆春雨	ぶたひきにく あかみそ	こめあぶら はるさめ さんおんとう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ キャベツ にら	にんにく みりん 濃口しょうゆ 麻婆ソース	小麦	大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	24.8	29.9	《アレルキー・小麦・人豆・麺肉・豚肉 ゼラチン》
-	ふわふわかきたまスープ	とりにく たまご	バンこ こめ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	ガラスープ 洋風スープの素 淡ロしょうゆ 塩 白ワイン	小麦 卵	大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン			【和風だしの素】 砂糖 塩 かつおエキス こん ぶエキス《アレルギー:なし》
28		[さつまあげ]スケソ/  とりにく   トョリ でんぷん 大!	ウ タチウオ イ 豆たん白 玉ね さんおんとう	こんにゃく にんじん	みりん 濃口しょうゆ	<u> </u>	— +=	607		
金	ひじざの炒り煮	さつまあげ ぎ 砂糖 大豆油 塩 だいず ひじき 大豆》 ぶたにく あぶらあげ	i(アレルギー:    ほうとうめん	あおまめ はくさい にんじん	淡口しょうゆ 和風だしの素 素干だし 料理酒	小麦	大豆 鶏肉	23.5	28.0	
	はつとつ	むぎみそ		かぼちゃ しいたけねぎ	淡口しょうゆ	小麦	大豆 豚肉			
	よく使用する調味料の原材料表示    ***********************************									
	むぎみそ 大麦 大豆 塩 水あめ 《アレルギー:大豆》	あかみそ 大麦 大豆 塩 水あめ 《アレルギー:大豆》	濃口しょうゆ 大豆 小麦 塩 アルコール 《アレルギー:小麦 大豆》	淡口しょうゆ 大豆 小麦 塩 アルコール 《アレルギー:小麦 大豆》	ケチャップ トマト 砂糖 酢 塩 玉ね ぎ 香辛料 《アレルギー:なし》	デミグラスソース 小麦粉 ラード 玉ねぎ チキ ンエキス にんじん 砂糖 で ん粉 塩 香辛料 《アレルギー:小麦 鶏肉》		トマトソース トマト 玉ねぎ 大豆油 砂糖 にんに く 植物油 塩 《アレルギー:大豆》		
	ウスターソース 砂糖 塩 玉ねぎ 酢 香辛 料 トマト カラメル色素 《アレルギー:なし》	野菜ブイヨン 塩 砂糖 たまねぎ にんに く 植物油 トマト 香辛料 《アレルギー:なし》	丸鶏がらスープ 塩 チキンエキス 鶏脂 玉 ねぎ にんじん キャベツ 香辛料 《アレルギー:鶏肉》	がらスープ チキンエキス 《アレルギー:鶏肉》	コンソメ 塩 砂糖 鶏肉 魚醤 香辛 料 トマト 玉ねぎ 人参 《アレルギー:鶏肉 豚肉》	洋風スープ 砂糖 塩 でんぷん 玉ねぎ にんにく トマトエキス にん じんエキス 豚肉 大豆《アレ ルギー:大豆 豚肉 ゼラチ ン》		中華だし デキストリン 塩 コーンスターチ 砂糖 酵母エキス にんにく はくさい しょうが 香辛料 《アレルギー:なし》		