

令和8年11月予定献立表

※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。
※加工品は枠の中に原材料及びアレルギー表示を記載しています。

《よく使用する食品のアレルギー表示》

淡口(しょうゆ)	濃口(しょうゆ)	麦みそ		赤みそ	チキンスープ	ウスターソース	デミグラスソース
塩・砂糖・脱脂大豆・小麦・甘味料 (小麦・大豆)	脱脂大豆・小麦・塩・砂糖・甘味料 (小麦・大豆)	大麦・大豆・食塩・水あめ・酒糟・甘味料 (大豆)		大麦・大豆・食塩・酒糟 (大豆)	鶏肉 酵母エキス (鶏肉)	たまねぎ・トマト・大豆・砂糖・酢・食塩・香辛料・カラメル色素 (なし)	小麦粉・ラード・トマトペースト・たまねぎ・大豆油・チキンエキス・にんじん・砂糖・でんぷん・食塩・香辛料・酵母エキス (小麦・鶏肉)
トマトソース	ケチャップ	原材	アレルギー表示	こしょう	洋風ストック	コンソメ	中華だし
トマト・たまねぎ・パプリカ・大豆油・砂糖・にんにく・塩・香辛料 (大豆)	トマト・果糖ぶどう糖液糖・醸造酢・食塩・たまねぎ・香辛料 (なし)	塩・砂糖・酵母エキス・トマトエキス・オニオンパウダー・ガーリック・香味食用油・香辛料 (なし)		黒こしょう・大麦粉 (大豆)	塩・砂糖・豚脂・コーンスターチ・でん粉・大豆・ゼラチン・酵母エキス・トマトエキス・かつおエキス・香辛料 (大豆・豚肉・ゼラチン)	食塩・デキストリン・麦芽糖・チキンエキス・ぶどう糖・酵母エキス・たん白加水分解物・鶏脂・チキンコンソメ・砂糖・魚醤・香辛料・トマト・オニオン・酸味料 (鶏肉・豚肉)	塩・コーンスターチ・砂糖・ガーリック・ほくさいエキス・ジンジャーパウダー・香味食用油・香辛料 (なし)
Fホワイトルウ	クリームポタージュ		カレールウ①(とろけるカレールウ)		カレールウ②(Fカレールウ)		
小麦粉・ラード・パーム油・砂糖・塩・チキンエキス・チーズ・脱脂粉乳・たまねぎ・ガーリック・香辛料 (小麦・乳・大豆・鶏肉)	小麦粉・ホエイパウダー・パーム油・ヤシ油・コーンスターチ・脱脂粉乳・ぶどう糖・食塩・砂糖・酵母エキス・全粉乳・野菜パウダー・香辛料・ポークエキス・調味料香辛料抽出物・カロテン色素 (乳・小麦・大豆・豚肉)		小麦粉・パーム油・なたね油・砂糖・とうもろこしでん粉・食塩・カレー粉・デキストリン・さつまいも・酵母エキス・白菜エキス・香辛料・キャベツ・オニオン・カラメル色素 (小麦)		小麦粉・ラード・パーム油・塩・カレー粉・砂糖・たまねぎ・にんにく・トマト・酵母エキス・香辛料・カラメル色素 (小麦・大豆)		
Fハイシルウ	オイスターソース		カレー粉		ノンエッグマヨネーズ		和風だし
小麦粉 ラード パーム油 食塩 砂糖 トマトペースト オニオンパウダー 脱脂大豆 ガーリックパウダー 香辛料(ペッパー コーンパウダー 米粉 シナモン ローレル) (小麦 大豆)	魚介エキス(ほたて・かき・魚鱈(ほっけ、すけそうだら)・砂糖・かき・こんぶエキス・塩・酒・でん粉) (なし)		ターメリック・コリアンダー・クミン フェネグreek・こしょう・赤唐辛子 ちんぴ		食用植物油脂(なたね・大豆)・醸造酢・食塩・砂糖 粉末状植物たん白(大豆)・香辛料(マスタード)・酵母エキスパウダー・増粘剤(加工でん粉・キサンタンガム)・香辛料抽出物(大豆)		[和風だしの素]砂糖・食塩・かつお節粉末 かつおエキス・こんぶエキス(なし)

	献立名	食 材 料				原材料およびアレルギー表示	栄養価 小学校	栄養価 中学校
		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		エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量
全給食日	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				【ウインナー】豚肉・食塩・砂糖・香辛料(白こしょう・カルワイ・マスタード) (豚肉)	671 22.2 21.1 1.3	782 25.5 23.3 1.6
	むぎごはん		こめ むぎ					
	2 ミルクスープ	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	米油 じゃがいも 生クリーム	にんじん たまねぎ ブロッコリー	チキンスープ 洋風ストック クリームポタージュ こしょう	【プリン】生乳・砂糖・寒天・食塩・乳製品 植物油脂・デキストリン・ゲル化剤(増粘多糖類) 香料・乳化剤・カロチン色素(乳) ※卵不使用		
	月 メキシカンライス	ウインナー 白いんげん豆		たまねぎ にんじん コーン 青豆	ケチャップ チリパウダー しょうゆ ウスターソース			
	プリン		プリン		【チリパウダー】赤唐辛子・コーンパウダー・塩・クミン・オレガノ・ガーリック (なし)			
水	こくとうパン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング さとう 黒糖		塩	【チャンボンめん】小麦粉・小麦たん白・食塩・でん粉・こんにやく加工品・卵 殻カルシウム・クチナン色素(小麦)	563 23.5 16.2 2.9	705 28.6 18.9 3.7
	4 塩やきそば	豚肉 ちくわ 寒天	中華麺 ごま油	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ レモン果汁	しょうが にんにく しょうゆ 塩 こしょう 和風だし	【ちくわ】魚肉(すけそう、いとより、えそ・たちうお)でん粉・砂糖・塩・植物油(大豆)		
	もやしのカレー和え	ハム	紅花油 さとう	もやし にんじん きゅうり	カレー粉 米酢 しょうゆ	【ハム】豚肉・でん粉・塩・砂糖・海藻ミネラル・香辛料(ペパー・オニオンパウダー・メース・コリアンダー・ジンジャー・ガーリック) (豚肉)		
木	5 むぎごはん		こめ むぎ			【コールスロードレッシング】 食用植物油脂【なたね・大豆】・ぶどう糖果糖液糖 砂糖・醸造酢・食塩・濃縮レモン果汁・卵黄・ 調味料【アミノ酸】・増粘剤【キサンタンガム】 香辛料抽出物・香料(たまご・大豆)	610 18.5 20.9 2.2	725 21.0 23.5 2.7
	ひき肉のハヤシライス	豚肉 白花豆 白いんげん豆	米油	たまねぎ にんじん マツシユルーム しめじ	赤ワイン トマトソース ハヤシルウ デミグラスソース ウスターソース			
	コールスローサラダ			キャベツ にんじん きゅうり コーン	コールスロードレッシング			
金	6 せわ 背割りコッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	【ウインナー】豚肉・食塩・砂糖 香辛料【白こしょう・カルワイ・マスタード】(豚肉)	629 23.3 28.0 3.2	816 30.2 36.7 4.0
	たまごスープ	たまご		たまねぎ にんじん ほうれん草 えのきたけ	チキンスープ しょうゆ 洋風ストック 塩 カレー粉			
	ウインナー	ウインナー				【ハム】豚肉・でん粉・塩・砂糖・海藻ミネラル・香辛料(ペパー・オニオンパウダー・メース・コリアンダー・ジンジャー・ガーリック) (豚肉)		
	いもいもサラダ	ハム	さつまい じゃがいも さとう	きゅうり にんじん	ノンエッグマヨネーズ しょうゆ			
	いっしょく 一食ケチャップ				ケチャップ			
月	9 ごはん		こめ			【いわし梅煮】いわし・砂糖・しそ抽出物 しょうゆ・本みりん・梅肉・でん粉・食塩 (小麦・大豆)	606 25.1 19.2 2.1	728 29.5 21.6 2.6
	ごじる 呉汁	だいず みそ 厚揚げ	じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	煮干し			
	いわし梅煮	いわし梅煮				【ちくわ】魚肉(すけそう、いとより、えそ・たちうお)で ん粉・砂糖・塩・植物油(大豆)		
	せんぎり だいこん いた に 千切大根の炒め煮	豚肉 ちくわ 油揚げ	米油 さとう	千切大根 にんじん いんげん	酒 しょうゆ みりん			
火	10 むぎごはん		こめ むぎ			【チキンカツ】鶏肉・植物油脂・つなぎ【パン粉】小麦 植物性油脂・粉末状植物たんばく・チキンエキス ・食塩・香辛料・衣【パン粉】小麦粉・とうもろこし油 ・なたね油】・加工でんぷん・ドロマイト ピロリン酸鉄・乳化剤・調味料【アミノ酸】 (小麦・大豆・鶏肉)	593 22.2 19.4 2.3	743 27.6 24.0 2.7
	みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		だいこん もやし にんじん こまつな	煮干し			
	チキンカツ	チキンカツ	米油		ウスターソース			
	ひじきベーコン	ベーコン ひじき	ごま油	にんじん たまねぎ 青豆 コーン	酒 しょうゆ 塩	【ベーコン】豚肉・塩・砂糖・ナツメグ・コリアンダー カルダモン・オールスパイス (豚肉)		
水	バーガーパン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	【ウインナー】豚肉・食塩・砂糖 香辛料【白こしょう・カルワイ・マスタード】(豚肉)	672 34.4 34.0 3.4	823 40.8 39.5 4.1
	みやこんじょ ぎゅ〜と どっさい 甘みそバーガー	ぎゅうにく みやだいず麦みそ	さとう ごま	たまねぎ	塩 こしょう にんにく しょうゆ みりん			
	野菜スープ	ウインナー		たまねぎ にんじん ほうれん草 えのきたけ	洋風ストック しょうゆ 塩 カレー粉 チキンスープ			
	ゆで野菜			キャベツ にんじん				
	スライスチーズ	スライスチーズ						

	献立名 主食およびおかず	食 材 料				原材料および アレルギー表示	栄養価 小学校	栄養価 中学校
		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		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
12 木	むぎごはん		こめ むぎ			【じゃがいも団子】じゃがいも・小麦粉・植物油脂【米ぬか】食塩・加工でん粉・トレハロース(小麦)	612 21.9 16.0 2.3	728 25.2 17.7 2.7
	じゃがいも団子汁	鶏肉 とろろ	じゃがいも団子	だいこん にんじん ほうれん草 ごぼう	煮干し しょうゆ 塩 みりん			
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉	米油 さとう	かぼちゃ たまねぎ 糸こんにゃく しいたけ	しょうが しょうゆ みりん 酒	【お魚ふりかけ】ドロマイト・かつお粉末・砂糖 ごま・食塩・しょうゆ・みりん・かつお風調味料 かつお削り節・酵母エキス・マッシュポテト でん粉・青のり・のり・かぼちゃ粉末 水あめ・昆布エキス・アナトー色素・カラメル色素		
	お魚ふりかけ							
13 金	ピザトースト	脱脂粉乳 チーズ	小麦粉 ショートニング 砂糖 大豆油	コーン たまねぎ	塩 イースト ピッツァソース 白ワイン	【ピッツァソース】トマトジュースづけ・トマトペースト たまねぎ・オリーブ油・ぶどう糖果糖液糖 ・砂糖・ガーリック・チキンエキス・食塩 香辛料(オレガノ・バジル)・酸味料・増粘剤(鶏肉)	733 33.0 30.3 4.2	
	きのこスープ	鶏肉		しめじ えのきたけ エリンギ にんじん たまねぎ ちんげん菜	塩 コンソメ しょうゆ チキンスープ カレー粉			
	たまごとじ	ウインナー たまご	さとう 米油	たまねぎ にんじん ブロッコリー	白ワイン 洋風ストック しょうゆ	【ウインナー】豚肉・食塩・砂糖 香辛料【白こしょう・カルワイ・マスタード】(豚肉)		
16 月	ごはん		こめ			【鮭】アトランティックサーモン・でんぶん コーンフラワー・米粉(鮭)	633 23.5 20.8 2.1	756 27.5 23.6 2.4
	キムチ汁	とうろ みそ	じゃがいも	にんじん だいこん キムチ こんにゃく ねぎ	煮干し しょうゆ			
	鮭のレモン南蛮づけ	鮭	大豆油 さとう	たまねぎ にんじん カラーピーマン レモン果汁	しょうゆ 米酢	【はくさいキムチ】はくさい・かつお節エキス 砂糖・こんぶエキス・パプリカ・唐辛子 にんにく・でん粉・塩(なし)		
17 火	むぎごはん		米				604 25.2 17.3 1.7	718 29.2 19.4 1.9
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ 赤みそ	さとう ごま油 でん粉	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ にら	しょうゆ みりん にんにく しょうが			
	春雨の和え物	鶏ささみ わかめ	春雨 さとう	にんじん もやし きゅうり	しょうゆ 米酢			
18 水	食パン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト		578 21.5 19.6 2.5	713 25.6 22.8 3.0
	さつま芋シチュー	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	さつま芋 生クリーム	たまねぎ にんじん しめじ	クリームポタージュ ホワイトルウ			
	りんごサラダ		紅花油 さとう	りんご キャベツ きゅうり にんじん	米酢 こしょう しょうゆ			
19 木	むぎごはん		こめ むぎ			【かまぼこ】タラ・イトヨリ・でん粉・みりん ・塩・着色料 (なし)	593 27.5 17.7 2.3	708 31.9 19.8 2.8
	親子丼	鶏肉 高野豆腐 かまぼこ たまご	さとう	たまねぎ にんじん しいたけ	しょうゆ みりん 煮干し	【梅肉】梅干・砂糖・還元水あめ・醸造酢 増粘剤【加工でんぶん・キサンタン】 酸味料・調味料【アミノ酸等】・ビタミンB1・香料 (なし)		
	じゃこの梅肉和え	ちりめんじゃこ かつお節	さとう	小松菜 きゅうり もやし にんじん	梅肉 しょうゆ			
20 金	背割りコッペパン	小麦たん白 脱脂粉乳	米粉 ショートニング 砂糖		酵素 塩 イースト	【梅肉】梅干・砂糖・還元水あめ・醸造酢 増粘剤【加工でんぶん・キサンタン】 酸味料・調味料【アミノ酸等】・ビタミンB1・香料 (なし)	607 26.0 18.9 2.4	755 31.8 22.2 3.4
	ミートソーススパゲティ	豚肉 大豆ミート 寒天	スパゲティ 米油 さとう	たまねぎ にんじん しめじ 千切大根	にんにく コンソメ 塩 トマトソース ケチャップ ウスターソース デミグラス	【和風ドレッシング】大豆油・なたね油・醸造酢 ・砂糖・しょうゆ・たまねぎ・粒マスタード ホワイトベッパバー・にんにく(小麦・大豆・豚肉・りん		
	ひじきとチーズのサラダ	ひじき まぐろ水煮 チーズ		コーン きゅうり キャベツ				
24 火	むぎごはん		こめ むぎ			【根菜つくね】 〈野菜〉ごぼう・にんじん・たまねぎ・里芋・れんこん ・鶏肉・豚脂・・粒状大豆たんばく【大豆】〈つなぎ〉でん粉・粉末状 大豆たん白【大豆】・しょうゆ・砂糖・食塩・香辛料【ガーリック・ジ ンジャー】・揚げ油【なたね油・バーム油】(鶏肉・豚肉・大豆)	585 24.1 17.8 1.8	702 28.0 20.0 2.0
	うま煮	鶏肉 根菜つくね 厚揚げ 高野豆腐	じゃがいも さとう	ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ	みりん しょうゆ	【ちくわ】魚肉(すけそう、いとより、えそ・たちうお)でん粉・砂糖・ 塩・植物油(大豆)		
	おかか和え	ちくわ かつお節	さとう	きゅうり ほうれん草 キャベツ にんじん	しょうゆ			
25 水	背割りコッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト		660 30.9 26.2 3.0	812 37.1 30.9 3.9
	にんじんポタージュ	鶏肉 白花生 白いんげん豆 ぎゅうにゅう	じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー にんじん	チキンスープ 洋風ストック ホワイトルウ 塩			
	ドライカレー	豚肉 大豆	米油 パン粉	たまねぎ にんじん 青豆	しょうが にんにく ウスターソース プイヨン ケチャップ カレールウ①			
26 木	長崎麺		長崎麺			【長崎麺】小麦粉・なたね油(小麦)	576 23.1 28.2 2.1	757 29.0 37.9 3.9
	皿うどん(具)	豚肉 かまぼこ	米油 でん粉	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きくらげ ちんげん菜	しょうが 酒 中華だし 塩 オイスターソース しょうゆ	【かまぼこ】タラ・イトヨリ・でん粉・みりん・塩・着色料 (な		
	お豆腐しゅうまい	お豆腐しゅうまい				【お豆腐しゅうまい】たまねぎ・にんじん・えだまめ・とうもろこし 豆腐・魚肉すり身【イトヨリ等】・植物油脂【大豆油】・豆乳 粉末状大豆たんばく・砂糖・食塩・酵母エキス・発酵調味料・ ひじき・香辛料(黒こしょう)・加工でんぶん・〈皮〉小麦粉 還元でん粉分解物・加工でん粉・水(小麦 大豆)		
	ヤクルト		ヤクルト			【ヤクルト】 ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、砂糖、脱脂粉乳／ 香料		
27 金	食パン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	【ウインナー】豚肉・食塩・砂糖 香辛料【白こしょう・カルワイ・マスタード】(豚肉)	620 29.8 25.5 2.8	752 35.6 29.7 3.5
	たまごチーズスープ	ウインナー たまご チーズ	じゃがいも パン粉	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれん草	チキンスープ 塩 こしょう 洋風ストック	【ヨーグルト】乳・ゼラチン・寒天・乳酸菌 安定剤(ペクチン)・香料(乳・ゼラチン)		
	タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト	米油		にんにく しょうが カレー粉 ケチャップ しょうゆ	【メープルジャム】 食物繊維【ポリデキストロース】・砂糖・メープルシュ ガー ・寒天・香料・着色料【カラメル】・酸味料(なし)		
	メープルジャム		メープルジャム					
30 月	赤かぶ青菜ごはん		こめ		赤かぶ青菜	【赤かぶ青菜】 赤かぶら漬け・食塩・乳糖・梅酢・ぶどう糖 ・乳・麦芽糖・大根菜・ぶどう糖・オリゴ糖 塩蔵青じそ・調味料(アミノ酸等)・酸味料(乳)	615 22.4 15.3 2.7	730 26.0 17.0 3.2
	きざみきつねうどん	油揚げ かまぼこ	うどん	にんじん しいたけ ねぎ	煮干し しょうゆ みりん			
	茎わかめのきんぴら	豚肉 茎わかめ	さとう ごま油 ごま	ごぼう こんにゃく にんじん 青豆	しょうゆ みりん	【かまぼこ】タラ・イトヨリ・でん粉・みりん・塩 ・着色料 (なし)		