



1. 予定(アレルギー詳細)献立表は、食品表示法に定められている27品目を表示しています。  
食品表示法の一部改正により特定原材料に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になりました。  
11月分の献立表より順次対応させていただきます。

| 特定原材料(義務表示)7品目      | 特定原材料に準ずるもの(推奨表示)20品目  |
|---------------------|--|
| 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに | あわび いか いくら さけ さば 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆<br>ごま くるみ カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ バナナ もも<br>りんご まつたけ やまいも |

2. 献立名の黒丸印(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。  
( )内の食品は対応アレルゲンを表示しています。  
※除去食の対応アレルゲンは下記の7品目です。除去食の提供はアレルゲン7品目を含む  
和え物(サラダ、フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー・麺類を含む)・汁物などです。

| 除去食対応アレルゲン7品目 | 卵 乳 えび かに いか たこ ごま |
|---------------|--------------------|
|---------------|--------------------|

3. 加工食品は、原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示している場合もあります。  
4. しょうゆは(小麦・大豆)、酢、特濃酢は(小麦)の成分を含んでいます。月はじめで使用した日のみ、アレルゲンを表示しています。その日以降は表示していませんが、アレルゲンは同じです。  
5. 海藻類(あおさ、もずく、ひじき)、しらすやチリメン、カエリなどは、「えび・かに」が混ざる漁法で採取されていることから、「えび・かに」が混入することがあります。  
6. あさりなどの二枚貝には「かに」が共生しています。  
7. 天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。  
8. 調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酒、酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、でんぷんを使用する場合があります。

毎週木曜日は  
幼稚園欠食です。



| 日         | 献立名                           | 赤の食品<br>(血や肉、骨を作る) | 黄の食品<br>(熱や力になる)  | 緑の食品<br>(体の調子を整える)                        | 調味料   |
|-----------|-------------------------------|--------------------|-------------------|---|---|
| 1日<br>(火) | 牛乳                            | 牛乳                 |                   |   |   |
|           | 麦ごはん                          |                    | 米 麦               |   |   |
|           | 鶏肉と野菜の春雨煮                     | 鶏肉                 | ごま油 三温糖 春雨        | いんげん 白菜 生姜 たけのこ たまねぎ 大根 長ねぎ しいたけ          | かつお節 酒 しょうゆ(小麦、大豆)  |
|           | きりぎりし大根のはりはり和え<br>さばの塩焼き      | ハム(豚肉、大豆、鶏肉)<br>さば | ごま ごま油 三温糖        | きゅうり にんじん 切干大根                            | 塩 酢(小麦) しょうゆ 塩 酒  |
| 2日<br>(水) | 牛乳                            | 牛乳                 |                   |   |   |
|           | 麦ごはん                          |                    | 麦 米               |   |   |
|           | ゆし豆腐                          | ゆし豆腐(大豆)           |                   | ねぎ  | かつお節 しょうゆ 塩   |
|           | ちくわのごま和え<br>さんまのゆず煮<br>柿(小のみ) | ちくわ<br>さんま みそ(大豆)  | ごま 三温糖 ねりごま 砂糖 米粉 | キャベツ コーン 小松菜 ほうれん草 もやし ゆず 柿               | 塩 酢 薄口しょうゆ(小麦、大豆) みりん 塩   |
| 3日<br>(木) | 牛乳                            | 牛乳                 |                   |   |   |
|           | 麦ごはん                          |                    | 米 麦               |   |   |
|           | ●秋野菜カレー(乳)                    | 鶏肉 脱脂粉乳 白いんげん豆     |                   | さつまいも 小麦粉 じゃがいも 大豆油 マーガリン(乳、大豆、豚肉)        | ウスターソース カレールウ(小麦、牛肉、大豆、鶏肉) 塩 カレー粉 ケチャップ 豚骨 リンゴ ビューラー マドラスカレー(牛肉、豚肉、りんご、大豆、小麦) |
|           | たくあんサラダ<br>彩の野菜とキャベツのメンチカツ    |                    | 三温糖               | キャベツ にんじん シークワーサー たくあん(小麦、大豆) プロッコリー 切干大根 | 塩 酢<br>しょうゆ 塩 こしょう  |

| 日                                      | 献立名                           | 赤の食品<br>(血や肉、骨を作る)             | 黄の食品<br>(熱や力になる)             | 緑の食品<br>(体の調子を整える)                      | 調味料                             |  |
|--|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------|---|---------------------------------|--|
| 4日<br>(金)                              | 牛乳                            | 牛乳                             |                              |   |                                 |  |
|  | 麦ごはん                          |                                | 黒米 米                         |   |                                 |  |
|  | イナムドッチ                        | 黄色かまぼこ(大豆) 甘口みそ(大豆) 豚肉         |                              | こんにゃく しいたけ ねぎ 大根                        | かつお節 塩 豚骨                       |  |
|  | クービーリチー<br>ミヌダル               | チキアギ(大豆) 昆布 豚肉 豚肉              | 三温糖 大豆油                      | しいたけ にんじん こんにゃく                         | しょうゆ みりん かつおだし しょうゆ みりん         |  |
| 7日<br>(月)                              | 牛乳                            | 牛乳                             |                              |   |                                 |  |
|  | 麦ごはん                          |                                | 米 麦                          |   |                                 |  |
|  | 山内幼欠食                         | なめこのみそ汁<br>もずくのそぼろ煮<br>魚の梅マヨ焼き | 絹ごし豆腐(大豆) 麦みそ(大豆) 鶏ひき肉 大豆 赤キ | 三温糖 大豆油 里芋                              | なめこ 小松菜<br>ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ 大根 | かつお節<br>しょうゆ みりん かつおだし<br>みりん 梅肉(大豆、りんご) |
|  | 8日<br>(火)                     | 牛乳                             | 牛乳                           |   |                                 |  |
| 麦ごはん                                   |                               | 米 麦                            |                              |   |                                 |  |
| 厚揚げと茶こんにゃくの炒め物<br>紅芋のミルクかけ<br>柿(幼・中のみ) | 豚肉 厚揚げ(大豆) 脱脂粉乳 粉末アーモンド       | 大豆油                            | 紅芋 三温糖 乳不使用マーガリン(大豆)         | ごぼう にんじん<br>たまねぎ にんじん ピーマン もやし 生姜 こんにゃく | かつお節 しょうゆ 塩<br>塩                |  |
| 9日<br>(水)                              | 牛乳                            | 牛乳                             |                              |   |                                 |  |
|  | 麦ごはん                          |                                | 米 麦                          |   |                                 |  |
|  | ワンタンスープ                       | ワンタン(小麦、大豆、豚肉、ごま)              | ごま油                          | きくらげ キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん 生姜 長ねぎ         | かつお節 しょうゆ チキンブイオン(鶏) 塩 酒        |  |
|  | ガパオミート<br>めだまや目玉焼き            | 鶏ひき肉 大豆 豚ひき肉 卵 乳 ゼラチン          | でん粉 三温糖 大豆油                  | たまねぎ にんにく ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン              | オイスターソース(大豆) しょうゆ 塩 パシル粉 塩      |  |
| 10日<br>(木)                             | 牛乳                            | 牛乳                             |                              |   |                                 |  |
|  | 麦ごはん                          |                                | 米 麦                          |   |                                 |  |
|  | キャロットピラフ                      | 鶏肉                             | 大豆油 麦 米                      | グリーンピース たまねぎ にんじん パセリ コーン マッシュルーム       | おろしにんにく 塩 こしょう チキンブイオン(鶏) 白ワイン  |  |
|  | 全中学校欠食<br>野菜ソテー<br>ブルーベリーマフィン | ウインナー(豚肉)                      | 大豆油                          | キャベツ たまねぎ ほうれん草 赤ピーマン                   | こしょう しょうゆ 塩<br>ベーキングパウダー        |  |
| 15日<br>(火)                             | 牛乳                            | 牛乳                             |                              |   |                                 |  |
|  | 麦ごはん                          |                                | 米 麦                          |   |                                 |  |
|  | 五目スープ                         | 豚肉                             | じゃがいも                        | しいたけ チンゲン菜 もやし 小松菜                      | チキンブイオン(鶏) 塩 薄口しょうゆ             |  |
|  | ミートボールの甘酢あん<br>肉まん            | ミートボール(小麦、牛肉、豚肉、鶏肉、大豆) 豚肉      | ごま油 でん粉 三温糖                  | しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん ピーマン 生姜             | ケチャップ しょうゆ 酢<br>塩 しょうゆ          |  |

| 日                | 献立名                             | 赤の食品<br>(血や肉、骨を作る)           | 黄の食品<br>(熱や力になる)                       | 緑の食品<br>(体の調子を整える)                                       | 調味料                           |
|------------------|---------------------------------|------------------------------|--|--|-------------------------------|
| 16日<br>(水)       | ぎゅうにゅう<br>牛乳                    | 牛乳                           |  |  |                               |
|                  | コッペパン                           |                              | コッペパン (小麦、乳、大豆)                        |  |                               |
|                  | ●カラフル野菜の<br>たまご<br>卵スープ (卵)     | 卵 鶏肉                         |  | キャベツ たまねぎ<br>にんじん パセリ                                    | こしょう 薄口しょうゆ<br>チキンブイヨン (鶏) 塩  |
|                  | さつまいもサラダ                        | ハム (豚肉、大豆、鶏肉)                | さつまいも 三温糖<br>ノンエッグマヨネーズ                | あお豆 (大豆)<br>きゅうり にんじん                                    | 塩 酢 こしょう                      |
| さけ<br>鮭のきのこソースかけ | さけ                              | オリーブ油<br>乳不使用マーガリン           | しめじ たまねぎ<br>マッシュルーム                    | おろしにんにく こしょう<br>ホワイトルウ (小麦、豚肉)<br>白ワイン 塩<br>チキンブイヨン (鶏肉) |                               |
| 17日<br>(木)       | ぎゅうにゅう<br>牛乳                    | 牛乳                           |  |  |                               |
|                  | おきなわ<br>沖縄そば                    | かまぼこ<br>豚三枚肉 豚肉              | 沖縄そば (小麦、大豆)<br>大豆油                    | しいたけ ねぎ<br>生姜  | かつお節 しょうゆ<br>みりん 塩 豚骨 酒       |
|                  | やさいの<br>野菜炒め                    | ツナ 沖縄豆腐 (大豆)                 | 大豆油                                    | からし菜 キャベツ<br>にんじん もやし                                    | しょうゆ 塩                        |
|                  | こさかな<br>小魚とさつまいもの<br>みつ<br>蜜がらめ | カエリ                          | ごま さつまいも<br>大豆油 三温糖 水あめ<br>クルミ アーモンド   |  | しょうゆ みりん                      |
|                  | ぶどう (小のみ)                       |                              |  | ぶどう  |                               |
| 18日<br>(金)       | ぎゅうにゅう<br>牛乳                    | 牛乳                           |  |  |                               |
|                  | クファージュシー                        | チキアギ (大豆) ひじき<br>豚肉 油揚げ (大豆) | 大豆油 麦 米                                | ごぼう しいたけ<br>にんじん ねぎ                                      | かつお節 しょうゆ 酒<br>ポークブイヨン (豚肉) 塩 |
|                  | ゆかり和え                           | ちくわ 糸けずり                     | 三温糖                                    | キャベツ きゅうり<br>もやし   | ゆかり 塩 特濃酢 (小麦)                |
|                  | コロッケ                            | 乳 大豆                         | でん粉 砂糖 小麦粉<br>パン粉 (小麦、大豆)<br>じゃがいも 大豆油 | にんじん たまねぎ<br>コーン グリンピース                                  | 塩                             |
| ぶどう (幼・中のみ)      |                                 |                              | ぶどう                                    |  |                               |
| 21日<br>(月)       | ぎゅうにゅう<br>牛乳                    | 牛乳                           |  |  |                               |
|                  | ごまく<br>五目うどん                    | なると 鶏肉<br>油揚げ (大豆)           | うどん (小麦)                               | キャベツ しいたけ<br>たまねぎ にんじん<br>生姜 長ねぎ                         | しょうゆ みりん 塩<br>かつお節 だし昆布       |
|                  | やさいの<br>野菜の梅カツオ和え               | 莖わかめ<br>ツナ 糸けずり              | 三温糖                                    | きゅうり にんじん<br>大根  | ゆかり 塩 酢<br>梅肉 (大豆、りんご)<br>みりん |
| みそポテト            | 麦みそ (大豆)                        | じゃがいも 三温糖<br>大豆油             |  |  |                               |
| 23日<br>(水)       | ぎゅうにゅう<br>牛乳                    | 牛乳                           |  |  |                               |
|                  | バーガーパン                          |                              | バーガーパン (小麦、乳、大豆)                       |  |                               |
|                  | ●まめい<br>豆入りクラム<br>チャウダー (乳)     | あさり レンズ豆<br>脱脂粉乳<br>白いんげん豆   | じゃがいも 小麦粉<br>バター (乳) 大豆油               | たまねぎ にんじん<br>パセリ マッシュルーム                                 | こしょう 塩 豚骨                     |
|                  | ひじきサラダ                          | ちくわ ひじき                      | オリーブ油 三温糖                              | コーン にんじん<br>大根 もやし<br>シークワサー                             | 塩 酢                           |
| さかな<br>魚のカレーフライ  | あじ 豚肉                           | 大豆油 パン粉 (小麦)<br>小麦粉 なたね油     |  | カレーフレーク (大豆、小麦、豚肉)<br>カレー粉 塩 こしょう                        |                               |
| 24日<br>(木)       | ぎゅうにゅう<br>牛乳                    | 牛乳                           |  |  |                               |
|                  | むぎ<br>麦ごはん                      |                              | 米 麦                                    |  |                               |
|                  | あんじゅ<br>豚汁                      | 豚肉 油揚げ (大豆)<br>麦みそ (大豆)      | さといも                                   | だいこん にんじん<br>長ねぎ こんにゃく                                   | かつお節 だし昆布                     |
| こまつな<br>小松菜のごま和え | しらす干し                           | ごま 三温糖                       | きゅうり にんじん<br>もやし 小松菜                   | しょうゆ 薄口しょうゆ  |                               |
| あつや<br>厚焼きたまご    | 卵 アーサ                           | 植物油脂 でん粉                     |  | だし汁 塩 しょうゆ   |                               |

| 日                             | 献立名   | 赤の食品<br>(血や肉、骨を作る)                    | 黄の食品<br>(熱や力になる)                    | 緑の食品<br>(体の調子を整える)                               | 調味料   |
|-------------------------------|---|---------------------------------------|-------------------------------------|--|---|
| 25日<br>(金)                    | ぎゅうにゅう<br>牛乳  | 牛乳                                    |                                     |  |   |
|                               | さつまいもごはん  | 鶏肉 油揚げ (大豆)                           | さつまいも 大豆油<br>麦 米                    | ごぼう しいたけ<br>にんじん 長ねぎ                             | かつお節 しょうゆ 塩 酒<br>チキンブイヨン (鶏肉) みりん           |
|                               | 山内中<br>室川小<br>5年生<br>欠食   | はくさい<br>白菜のおかか和え                      | しらす 糸けずり                            | 三温糖  | えのき にんじん<br>もやし 小松菜 白菜                      |
| 28日<br>(月)                    | ぎゅうにゅう<br>牛乳  | 牛乳                                    |                                     |  |   |
|                               | ふかがわめし<br>鳥袋<br>島袋小<br>諸見幼<br>宮里幼<br>宮里小<br>中の町<br>幼、中の<br>町小<br>欠食 | あさり しらす 鶏肉<br>ひじき 油揚げ (大豆)            | 大豆油 麦 米                             | たけのこ にんじん<br>ねぎ                                  | かつお節 しょうゆ みりん<br>ポークブイヨン (豚肉)<br>薄口しょうゆ 酒 塩 |
|                               | すんだもち   | 白いんげん豆                                | グラニュー糖<br>アーモンド 白玉団子                | あお豆 (大豆)   | 塩   |
|                               | ひじきと野菜の<br>とうふ<br>豆腐揚げ  | 卵 豆腐 (大豆)<br>魚肉すり身 ひじき<br>大豆          | 植物油脂 でん粉<br>砂糖                      | にんじん 枝豆 (大豆)<br>たまねぎ                             | 塩   |
| 29日<br>(火)                    | ぎゅうにゅう<br>牛乳  | 牛乳                                    |                                     |  |   |
|                               | むぎ<br>麦ごはん  |                                       | 米 麦                                 |  |   |
|                               | にく<br>肉じゃが  | 豚肉                                    | 大豆油 じゃがいも<br>三温糖                    | いんげん しいたけ<br>たまねぎ にんじん<br>こんにゃく しょうが             | かつお節 しょうゆ<br>みりん 塩 酒                        |
|                               | きつこい<br>あぶら<br>雑穀入り油みそ  | ひよこ豆 えんどう豆<br>レンズ豆 あずき<br>大豆 赤みそ (大豆) | 玄米 赤米 麦<br>もち麦 たかきび<br>三温糖 大豆油      |  | みりん 酒                                       |
| や<br>焼きししゃもの<br>なんばんづ<br>南蛮漬け | ししゃも  | 三温糖                                   | たまねぎ                                | しょうゆ みりん 塩 酢<br>かつおだし                            |   |
| 30日<br>(水)                    | ぎゅうにゅう<br>牛乳  | 牛乳                                    |                                     |  |   |
|                               | わふう<br>和風スパゲティ  | 豚肉<br>ベーコン (豚肉)                       | スパゲティ (小麦)<br>大豆油                   | しいたけ しめじ<br>たまねぎ にんじん<br>小松菜 長ねぎ                 | しょうゆ 塩<br>チキンブイヨン (鶏肉)                      |
|                               | ささみマヨサラダ  | 鶏肉                                    | ノンエッグマヨネーズ                          | キャベツ きゅうり<br>コーン にんじん                            | こしょう<br>フレンチドレッシング                          |
| さばのパン粉焼き                      | さば  | オリーブ油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>パン粉 (小麦、大豆)    |                                     | ケチャップ バジル粉                                       |   |
| 31日<br>(木)                    | ぎゅうにゅう<br>牛乳  | 牛乳                                    |                                     |  |   |
|                               | コッペパン   |                                       | コッペパン (小麦、乳、大豆)                     |  |   |
|                               | ●パンブキンスープ<br>(乳)  | 鶏肉 脱脂粉乳<br>生クリーム (乳)<br>白いんげん豆        | じゃがいも マーガリン<br>(乳、大豆、豚肉)<br>小麦粉 大豆油 | あお豆 (大豆)<br>かぼちゃ たまねぎ<br>にんじん パセリ                | 塩 チキンブイヨン (鶏肉)<br>こしょう                      |
| ブルーベリー入り<br>フルーツミックス          |   |                                       | パイン ブルーベリー<br>りんご 黄桃 (もも)           |  |   |
| ハンバーグの<br>ソースかけ               | 豚肉 鶏肉   | でん粉 三温糖<br>パン粉 (小麦、大豆)                | たまねぎ                                | ウスタソース ケチャップ 塩<br>しょうゆ 赤ワイン しょうゆ<br>チキンブイヨン (鶏肉) |   |

ずんだもちは、宮城県の郷土菓子です。  
すりつぶした枝豆をあんにした、もちがします♪