

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28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。
 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)21品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに	アーモンド あわび いか いくら さけ さば 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 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 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	黄の食品	緑の食品	調味料
		(おもに体をつくるものになる)	(おもにエネルギーのものになる)	(おもに体の調子を整えるものになる)	
1日 (月)	牛乳	牛乳			
	チキンときのこのピラフ	鶏肉,無添加ベーコン(豚肉)	米,大麦,大豆油	にんにく,人参,たまねぎ,しめじ,マッシュルーム,あお豆(大豆)	チキンブイヨン(鶏肉),白ワイン,塩,こしょう,パセリ缶
	魚のトマトソース焼き	ホキ	さとう,オリーブ油,でん粉	たまねぎ,トマト缶	塩,おろしにんにく,ウスターソース,濃口醤油(小麦,大豆)
	胡瓜と白菜のサラダ	とりささみ(鶏肉)	オリーブ油,さとう	きゅうり,はくさい,大根,小松菜,人参,シークワサー果汁	酢(小麦),塩
2日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	根菜汁	鶏肉,油揚げ(大豆)		大根,人参,ごぼう,椎茸,長ねぎ	花かつお,だし昆布,うす口しょうゆ(小麦,大豆),酒,塩
	豆腐のそぼろあんかけ	厚揚げ(大豆),豚肉	さとう,でん粉,大豆油	たまねぎ	おろししょうが,酒,濃口醤油,本みりん,花かつお
	ひじきの佃煮	ひじき,カエリ	さとう		濃口醤油,本みりん,花かつお
4日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	なめこ汁	豚肉,麦みそ(大豆),白みそ(大豆)		大根,人参,にら,えのきたけ,なめこ,椎茸	花かつお,だし昆布,塩
	和風ハンバーグ	ハンバーグ(大豆,鶏肉,豚肉)	さとう,でん粉	長ねぎ	濃口醤油,本みりん,酒,花かつお
	ごぼうの和風マヨネーズ和え	ちくわ	ノンエッグマヨネーズ,さとう	ごぼう,きゅうり,小松菜,白菜,人参,切干大根	うす口しょうゆ,酢(小麦),塩

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのもとになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
5日 (金)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	ミネストローネ	無添加ベーコン(豚肉)	じゃがいも,ABCマカロニ(小麦),マカロニ(小麦)	人参,たまねぎ,トマト,セロリ,しめじ,にんにく	豚骨(豚肉),チキンブイヨン(鶏肉),トマトピューレ,塩,こしょう
	くるま麩と鶏肉のナゲット	くるま麩と鶏肉のナゲット(小麦、大豆、鶏肉)			
	海藻サラダ	わかめ,ツナ,白きくらげ,つのまた,昆布	さとう	人参,きゅうり,大根,コーン,シークワサー果汁	濃口醤油,酢,塩
	桑の実ジャム		桑の実ジャム		
8日 (月)	牛乳	牛乳			
	大豆入り炊き込みご飯	ひじき,豚肉,大豆,油揚げ(大豆)	米,大麦,大豆油	ごぼう,椎茸,人参,ねぎ	花かつお,チキンブイヨン(鶏肉),濃口醤油,うす口しょうゆ,本みりん,酒,塩
いい歯の日に よせて	やきとり	鶏肉	さとう		おろししょうが,おろしにんにく,濃口醤油,酒,本みりん
	●れんこんのごま和え(ごま)	ちくわ,とりささみ(鶏肉)	さとう,ごま,ねりごま	れんこん,小松菜,人参,きゅうり	濃口醤油,酢,塩
	カルフィッシュ	片口いわし	でんぶん,さとう,米粉		
高原幼小・ 比屋根幼 小・美東小 1年欠食	牛乳	牛乳			
	煮込みうどん	豚肉,油揚げ(大豆)	冷凍うどん(小麦),さとう	はくさい,人参,長ねぎ,椎茸,しょうが	花かつお,濃口醤油,本みりん,酒,塩
	☆うむくじ天ぷら		芋くじ天ぷら,大豆油		
	豚肉と厚揚げの炒めもの	豚肉,厚揚げ(大豆)	こんにゃく,大豆油	たまねぎ,人参,さやいんげん	酒,おろししょうが,おろしにんにく,濃口醤油,本みりん,塩
10日 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,大麦		
	わかめスープ	鶏肉,わかめ	でん粉,ごま油	人参,とうがん,長ねぎ,椎茸	豚骨(豚肉),チキンブイヨン(鶏肉),うす口しょうゆ,塩
	目玉焼き	目玉焼き(卵、乳成分、大豆、ゼラチン)			
比屋根小 2-4年 欠食	ガパオミート	豚肉,牛肉,豚レバー,大豆	さとう,大豆油,でん粉	たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,にんにく	バジル,濃口醤油,オイスターソース(大豆、かきエクス),塩
	●パエリア(えび、イカ)	えび,イカ,無添加ベーコン(豚肉)	米,大麦,オリーブ油,大豆油	にんにく,たまねぎ,人参,赤ピーマン,ピーマン,マッシュルーム	白ワイン,塩,こしょう,カレー粉,濃口醤油,チキンブイヨン(鶏肉),ターメリックパウダー
11日 (木)	牛乳	牛乳			
	チキンのトマトソース	鶏肉	さとう,オリーブ油,でん粉	たまねぎ,トマト缶	塩,おろしにんにく,ウスターソース,濃口醤油
	ビーンズサラダ	ひよこ豆,レッドキドニー,無添加ハム(豚肉、大豆)	さとう	あお豆(大豆),きゅうり,キャベツ,人参,コーン	イタリアンドレッシング
12日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	春雨と肉だんご汁	肉だんご(小麦、大豆、鶏肉)	春雨	とうがん,椎茸,白菜,人参,生姜,長ねぎ	花かつお,だし昆布,うす口しょうゆ,酒,塩
	魚の生姜やき	さば	さとう		濃口醤油,酒,本みりん,おろししょうが
もやし炒め	厚揚げ(大豆),豚肉	大豆油	もやし,人参,にら	濃口醤油,塩	



日	献立名	赤の食品 (おもに体をつくるものになる)	黄の食品 (おもにエネルギーのもとになる)	緑の食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	調味料
15日 (月)	牛乳	牛乳			
	五目ラーメン	豚肉,なると	中華めん(小麦、大豆)	人参,キャベツ,もやし,にんにく,しょうが,長ねぎ,コーン,椎茸	豚骨(豚肉),ポークフィヨン(鶏肉、豚肉),濃口醤油,本みりん,酒,塩
	ちくわのマヨネーズ焼き	ちくわ,脱脂粉乳(乳)牛乳(乳),生クリーム(乳),青のり	ノンエッグマヨネーズ		
	厚揚げと野菜の炒めもの	豚肉,厚揚げ(大豆)	こんにゃく,大豆油	人参,たまねぎ,小松菜	酒,おろしにんにく,濃口醤油,本みりん,塩
	☆ひとくち黒糖		さとうきび		
16日 (火) 芋の日によせて	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉,昆布,チキアギ(大豆),大豆	米,大麦,大豆油	人参,ねぎ,椎茸	花かつお,ポークフィヨン(鶏肉、豚肉),濃口醤油,うす口しょうゆ,本みりん,酒,塩
	☆紅芋ウムニー		紅芋,紅芋ペースト,さとう,グラニュー糖		塩
	大根の梅肉和え	ちくわ	さとう	大根,きゅうり,小松菜,人参,梅肉(りんご、大豆)	酢,塩
17日 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,大麦		
	秋野菜カレー	鶏肉,白花豆,白いんげん豆	大豆油,じゃがいも,さつまいも,小麦粉(小麦)	人参,たまねぎ,かぼちゃ,ピーマン,にんにく,ブルーン	豚骨(豚肉),トマトケチャップ,ウスターソース,ウーシパウダー,カレー粉,マドラスカレー(小麦、大豆、りんご),カレールウ(小麦、大豆、鶏肉、牛肉),塩
	焼き栗コロッケ		焼き栗コロッケ(小麦、大豆),大豆油		
	福神漬け		さとう	人参,大根,きゅうり,キャベツ,福神漬(小麦、大豆)	濃口醤油,酢
18日 (木) 美東小 2年欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,大麦		
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタンの皮(小麦),ごま油	白菜,えのきたけ,チンゲンサイ,エリンギ,人参,長ねぎ,しょうが	豚骨(豚肉),花かつお,酒,うす口しょうゆ,塩
	魚のねぎソースがけ	さば	さとう,ごま油	長ねぎ	おろししょうが,濃口醤油,酒,本みりん,酢
	豚キムチ炒め	豚肉	こんにゃく,ごま油,さとう,でん粉	キャベツ,たまねぎ,人参,しめじ,にら,白菜キムチ(大豆)	酒,おろしにんにく,コチジャン(大豆),濃口醤油,本みりん,塩
19日 (金) 食育の日 美東小3 年・高原小 1-5年欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	魚汁	赤魚,麦みそ(大豆),白みそ(大豆)		とうがん,人参,えのきたけ,長ねぎ,しょうが	花かつお,だし昆布,酒,塩
	鶏肉のシークワサー風味焼	鶏肉	さとう	シークワサー果汁	濃口醤油,本みりん
	パパイヤの青じそ和え	ツナ	さとう	パパイヤ,大根,きゅうり,小松菜,人参	青じそドレッシング(小麦、大豆),酢
22日 (月) 泡瀬小1-4 年・ 美東中欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	おでん	豚肉,厚揚げ(大豆),結び昆布,チキアギ(大豆)	こんにゃく,さとう	大根,人参,さやいんげん	花かつお,だし昆布,濃口醤油,本みりん,酒,塩
	だし巻き玉子	だし巻き玉子(卵、小麦、大豆)			
	野菜のおかか和え	ちくわ,糸けすり	さとう	小松菜,もやし,きゅうり,人参	濃口醤油,酢



日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのもとになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
24日 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,大麦		
和食の日 によせて	けんちん汁	油揚げ(大豆)	里芋,こんにゃく,ごま油	とうがん,人参,長ねぎ	花かつお,だし昆布,うす口しょうゆ,濃口醤油,塩
	焼きししゃも	子持ちししゃも			塩
	●塩昆布のあえもの(ごま)	塩こんぶ,しらす干し	ごま,ごま油,さとう	人参,大根,キャベツ,きゅうり	うす口しょうゆ,酢
25日 (木)	牛乳	牛乳			
	あさりとキャベツのスパゲティ	無添加ベーコン(豚肉),あさり	スパゲティ(小麦),オリーブ油,大豆油	トマト缶,キャベツ,人参,たまねぎ,マッシュルーム,にんにく	白ワイン,うす口しょうゆ,塩,こしょう,チキンブイヨン(鶏肉),パセリ缶
	県産まぐろフライ	まぐろフライ(小麦,大豆)	大豆油		
	南瓜とアーモンドのサラダ	無添加ハム(豚肉,大豆)	アーモンド,ノンエッグマヨネーズ,さとう	かぼちゃ,きゅうり,人参,あお豆(大豆)	酢,塩
26日 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,大麦		
	コーンスープ	無添加ベーコン(豚肉)	でん粉,ごま油	たまねぎ,人参,コーン,クリームコーン,椎茸,木くらげ,しょうが,ねぎ	豚骨(豚肉),うす口しょうゆ,塩
	焼きぎょうざ	ぎょうざ(豚肉,小麦,大豆)			
	チンジャオロース	豚肉	大豆油,ごま油,でん粉	ピーマン,人参,たけのこ,にんにくの芽	おろしにんにく,おろししょうが,酒,濃口醤油,オイスターソース(大豆 かきエキス),塩
29日 (月)	牛乳	牛乳			
	スパゲティナポリタン	無添加ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦),さとう,オリーブ油	たまねぎ,人参,ピーマン,マッシュルーム,にんにく	トマトピューレ,ケチャップ,ウスターソース,こしょう,塩,ポークブイヨン(鶏肉,豚肉)
	☆県産車海老フライ	くるまえびフライ(えび,小麦,大豆)	大豆油		
	コールスローサラダ		ノンエッグマヨネーズ,さとう,オリーブ油	キャベツ,きゅうり,人参,コーン	酢,塩
30日 (火)	牛乳	牛乳			
	●中華粥(ごま)	鶏肉	米,大麦,ごま油	白菜,たまねぎ,人参,椎茸,しめじ,ザーサイ(大豆,ごま),ねぎ,しょうが	豚骨(豚肉),花かつお,うす口しょうゆ,塩
	中華ポテト		中華ポテト		
	切干大根の中華和え	チキアギ(大豆),わかめ	さとう,ごま油	大根,切干大根,人参,きゅうり	うす口しょうゆ,酢,塩
	ヨーグルト	ヨーグルト(乳 ゼラチン)			



さなじいと☆マークがついた献立

今月も無償提供の食材提供があります

9日: うむくじ天ぷら

15日: ひとくち黒糖

16日: 紅芋ウムニーの紅芋ペーストと紅芋

29日: 県産車海老フライ

*揚げ物料理名(揚げ油の使用回数)

*10月からの繰り越し

(10月29日 南瓜ひき肉フライ(①))

11月 9日 うむくじ天ぷら(②)

11月17日 焼き栗コロッケ(③)

11月25日 県産まぐろフライ(④)

11月29日 県産車海老フライ(⑤廃油)

