

令和4年11月 日付	豊見城市学校給食センター 料理名	850-4585 赤	黄	緑	調味料	栄養成分	小学	中学	単位
11月1日(火)	牛乳	牛乳				エネルギー	555	645	kcal
	ごはん		こめ			たんぱく質	22.3	25	g
	八宝菜	豚肉,なると,うずら卵レトルト(国内): 1kg	大豆油,ごま油,三温糖,でん粉	にんじん,たまねぎ,白菜,チンゲン菜,たけのこ,干しいたけ,きくらげ,乾ヤングコーン,赤ピーマン,しょう	オイスターソース,しょうゆ,ホ-クワ-イ	脂質	14.3	15.4	g
	ポークしゅうまい オレンジ1/4	ポーク焼売		オレンジ		炭水化物	83.5	100.7	g
11月2日(水)	牛乳	牛乳				エネルギー	550	658	kcal
	梅しそごはん		こめ	ゆかり,梅		たんぱく質	25.5	29.9	g
	さつまい	鶏肉,豆腐,麦みそ	さといも	大根,ごぼう,干しいたけ,島ニンジン,長ねぎ	かつお節,ホ-クワ-イ,白みそ	脂質	13.9	15.4	g
	磯香和え	ちくわ	三温糖,大豆油	小松菜,白菜,にんじん,コーン,シーカーサー果汁:(県産100%)500ml,長ねぎ,たまねぎ	うすくちしょうゆ	炭水化物	79.1	97.6	g
	きびなごフライ	きびなごフライ:1kg	大豆油						
11月4日(金)	牛乳	牛乳				エネルギー	632	751	kcal
	ごはん		こめ			たんぱく質	20.8	23.9	g
	ハヤシライス	牛肉,脱脂粉乳	じゃがいも,大豆油,小麦粉,マーガリン,生クリーム	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,あお豆,トマト,赤ピーマン,にんにく	デミグラスソース,ハヤシルウ,トマトケチャップ,ワイン,ホ-クワ-イ	脂質	16.4	18.2	g
	フルーツポンチ	黒豆	白玉団子	もも,洋なし,パイン,チェリー,アロエ		炭水化物	101	124	g
11月7日(月)	牛乳	牛乳				エネルギー	524	621	kcal
	スパゲティボリタン	鶏肉,ベーコン	スパゲティ,大豆油,オリーブ油	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ピーマン,なす,トマト,にんにく	ウスターソース,オリーブイ	たんぱく質	21.6	25.8	g
	梨1/4			梨		脂質	19.7	23.1	g
	彩野菜のミンチカツ	彩り野菜とキャベツのミンチカツ: 40g,彩り野菜とキャベツのミンチカ	大豆油			炭水化物	65.1	77.8	g
11月8日(火)	牛乳	牛乳				エネルギー	520	615	kcal
	ごはん		こめ			たんぱく質	22.1	25.7	g
	デークニブシー	豚肉,厚揚げ,かまぼこ	大豆油,三温糖	にんじん,大根,干しいたけ,こんにゃく,小松菜	かつお節,ホ-クワ-イ,酒,しょうゆ,みりん	脂質	11.8	13	g
	リンゴ1/4缶			りんご		炭水化物	81.2	98.5	g
	ひじきの佃煮	ひじき,しらす干し 半乾燥品,糸けずり,ごま	三温糖	ゆかり	しょうゆ				
11月9日(水)	牛乳	牛乳				エネルギー	535	605	kcal
	コッペパン		パン:小麦粉,さとう,ショートニング,コッペ・食パン(基本配合): 55g,コッペ・食パン(基本配合): 65g			たんぱく質	24.9	28.6	g
	ポテトサラダ	デリカハム,レッドキドニー	じゃがいも,マヨネーズ(卵抜),三温糖	にんじん,きゅうり,コーン		脂質	17.5	19.4	g
	コンソメスープ	鶏肉	オリーブ油	大根,たまねぎ,チンゲン菜,にんじん,しめじ,黄ピーマン,にんにく	かつお節,ホ-クワ-イ,うすくちしょうゆ	炭水化物	72.2	82.3	g
	いちごジャム		モアティエヌ-ヴォストロベリー:						
11月10日(木)	牛乳	牛乳				エネルギー	633	759	kcal
	ごはん		こめ			たんぱく質	25.1	29.4	g
	肉団子と白菜のスープ	とり肉だんご	春雨,でん粉	にんじん,白菜,長ねぎ,小松菜,干しいたけ	かつお節,オリーブイ,しょうゆ	脂質	23.1	27	g
	揚げサバのやみこみソースかけ	さば切身50g	小麦粉,でん粉,大豆油,三温糖,はちみつ	ねぎ,長ねぎ,たまねぎ,にんにく	しょうゆ,みりん,コチュジャン	炭水化物	81	100.2	g
	もやしのナムル	ちくわ	白ごま,三温糖,大豆油,ごま油	もやし,キャベツ,きゅうり,にんじん,長ねぎ,たまねぎ	うすくちしょうゆ				
11月11日(金)	牛乳	牛乳				エネルギー	579	679	kcal
	麦ごはん		こめ,麦			たんぱく質	25.2	28.8	g
	もずく丼(具)	豚肉	三温糖,でん粉	にんじん,たまねぎ,コーン,ピーマン,しょうが,にんにく	しょうゆ,みりん,四川豆板醤: 1kg,酒,ホ-クワ-イ	脂質	10.8	11.6	g
	豆腐のみそ汁	豆腐,わかめ,麦みそ	じゃがいも	小松菜,えのき,長ねぎ	かつお節,白みそ	炭水化物	95.1	114.1	g
	プチたい焼き	あずき 全粒 乾	大豆油,水あめ,車糖 上白糖,小麦粉		ベーキングパウダー				
11月14日(月)	牛乳	牛乳				エネルギー	585	683	kcal
	ごはん		こめ			たんぱく質	28.9	33	g
	おでん煮	豚肉,とり肉だんご,厚揚げ,ボール天,昆布,うずら卵レトルト(国内)	三温糖	大根,チンゲン菜,こんにゃく,にんじん	かつお節,酒,ホ-クワ-イ,みりん,しょうゆ	脂質	16.8	18	g
	小松菜サラダ	ツナ	三温糖	小松菜,白菜,にんじん,もやし,シークワサー	うすくちしょうゆ	炭水化物	81.3	99.3	g
	うまかつてん	うまかつてん							
11月15日(火)	牛乳	牛乳				エネルギー	654	680	kcal
	揚げパン		パン:小麦粉,さとう,ショートニング,コッペ・食パン(基本配合): 55g,コッペ・食パン(基本配合): 65g,大豆油,三温糖,黒糖,ココア			たんぱく質	28.2	32.4	g
	野菜旨味ポトフ	鶏肉,ベーコン	さといも	たまねぎ,冬瓜,にんじん,チンゲン菜,マッシュルーム,赤ピーマン,あおアスパラガス,きゅうり,コーン,にんじ	かつお節,オリーブイ,しょうゆ	脂質	27.7	26.8	g
	アスパラサラダ マーシャルピーンズ	とりささみ(チャンク): 1kg	ごまドレッシング			炭水化物	72.6	76.5	g
11月16日(水)	牛乳	牛乳				エネルギー	616	738	kcal
	ごはん		こめ			たんぱく質	23.9	27.7	g
	マーボーとうが	豚肉,鶏レバー,豆腐,赤みそ	大豆油,ごま油,でん粉	にんじん,冬瓜,たまねぎ,干しいたけ,にら,たけのこ,にんにく,しょうが	しょうゆ,オイスターソース,麻婆豆腐の素,ホ-クワ-イ	脂質	18	20.1	g
	大学いも(県産紅いも)		紅イモ,大豆油,三温糖,黒糖,白ごま,水あめ,でん粉		しょうゆ	炭水化物	77.7	95.4	g
11月17日(木)	牛乳	牛乳				エネルギー	561	662	kcal
	わかめごはん		こめ			たんぱく質	27.7	32	g
	からしなチャンプルー	豆腐,ツナ,チキアギ	大豆油	からしな,キャベツ,にんじん,もやし	しょうゆ	脂質	11.9	13.1	g
	チムシンジ	豚肉,豚レバーチップ,赤みそ	じゃがいも	冬瓜,島ニンジン,にら,干しいたけ,にんにく	かつお節,白みそ,ホ-クワ-イ	炭水化物	86	103.8	g
	温州みかん			みかん					
11月18日(金)	牛乳	牛乳				エネルギー	575	664	kcal
	ごはん		こめ			たんぱく質	24.4	27.3	g
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉	じゃがいも,三温糖	にんじん,たまねぎ,こんにゃく,あお豆,長ねぎ	かつお節,しょうゆ,みりん,酒	脂質	15.8	16.3	g
	いわしの生姜煮	いわしおかか煮: 40g×10				炭水化物	84.5	103.5	g
11月21日(月)	牛乳	牛乳				エネルギー	566	698	kcal

令和4年11月 アレルギー献立表

ア…アレルギー対象原材料を含みます。
卵…卵 乳…乳及び乳製品 麦…小麦 ピ…落花生(ピーナッツ) そ…そば エ…えび カ…かに
あ…あわび 鶏…鶏肉 牛…牛肉 豚…豚肉 ゼ…ゼラチン サ…さけ さ…さば 豆…大豆 い…いくら イ…イカ
カシ…カシューナッツ ま…まつたけ パ…パナナ パ…パイン マ…マンゴー オ…オレンジ リ…りんご キ…キーウイフルーツ
ゼ…ゼラチン や…やまいも も…もも アモ…アーモンド く…くるみ ご…ごま ※義務表示及び推奨表示含む原材料を表示しています。

日	曜日	こんだて	おもに体をつくるものになる食品 (あか)	おもにエネルギーのもとになる食品 (きいろ)	おもに体の調子を整えるものになる食品 (みどり)	調味料
1	火	ごはん ⑦無		こめ		
		八宝菜 ⑦豚、鶏、卵、麦、豆、ご	豚肉、なると、うずらの卵	大豆油、ごま油、三温糖、でん粉	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマン	オイスターソース
2	水	梅しごはん ⑦無		こめ、でんぶん、砂糖	梅、赤しそ	昆布エキス、ぶどう糖、梅酢
		さつま汁 ⑦鶏、豚、豆	鶏肉、豆腐、みそ	さといも	大根、ごぼう、しいたけ、にんじん、長ねぎ	かつお節、ホークブイオン
4	金	ハヤシライス ⑦豚、鶏、牛、麦、豆、乳	豚肉、脱脂粉乳	じゃがいも、大豆油、小麦粉、マーガリン	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	デミグラスソース、トマトケチャップ
		フルーツ白玉 ⑦豆、も、パ、リ	黒大豆、豆乳、寒天	もち粉、でんぶん、砂糖、はちみつ	もも、パイン、チェリー、アロエ、りんご	赤ワイン、ホークブイオン
7	月	スパゲティナポリタン ⑦鶏、豚、麦、豆	鶏肉、無塩せきウインナー	スパゲティ、大豆油、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム	ウスターソース、チキンブイオン
		梨1/4 ⑦無			梨	
8	火	デークニブシー ⑦豚、鶏、麦、豆	豚肉、厚あげ、かまぼこ	大豆油、三温糖	にんじん、しいたけ、こんにやく	かつお節、ホークブイオン
		りんご1/4缶 ⑦リ		砂糖	こまつな、だいこん	酒、みりん、しょうゆ
9	水	コッペパン ⑦麦、豆、乳	脱脂粉乳	小麦粉、さとう、ショートニング		イースト
		ポテトサラダ ⑦豚、鶏、豆、パ	無塩せきポーク、レッドキドニー	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、きゅうり、コーン	こしょう
10	木	揚げサバの韓国風 ⑦さ、麦、豆	さば	小麦粉、でん粉、大豆油、三温糖、水あめ	ねぎ、にんにく、しょうが、トマト	しょうゆ、みりん、酢
		もやしのナムル ⑦ご、麦、豆、鶏	ちくわ	白ごま、三温糖、大豆油、ごま油	もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん	うすくちしょうゆ、酢
11	金	もずく丼(具) ⑦豚、鶏、麦、豆	豚肉、もずく	三温糖、でん粉	にんじん、たまねぎ、コーン、ピーマン	しょうゆ、みりん、豆板醤
		豆腐のみそ汁 ⑦豆	豆腐、わかめ、みそ	じゃがいも	にんにく、しょうが	酒、ホークブイオン
14	月	おでん煮 ⑦豚、鶏、麦、卵、豆	豚肉、鶏肉、厚あげ、こんぶ、肉団子	三温糖	大根、チンゲンサイ、こんにやく、にんじん	かつお節、酒、ホークブイオン
		小松菜の和え物 ⑦麦、豆	ツナ	三温糖	小松菜、白菜、にんじん、もやし	しょうゆ、みりん
15	火	野菜旨味ポトフ ⑦鶏、豚、麦、豆	鶏肉、無塩せきベーコン	さといも	たまねぎ、冬瓜、にんじん、チンゲンサイ	かつお節、チキンブイオン
		マーシャルビーンズ(その他の学校) ⑦乳、豆	大豆粉、脱脂粉乳	食用油脂、砂糖、ココアパウダー	アスパラガス、きゅうり、コーン、にんじん	ごまドレッシング、シイタケエキス
16	水	マーボーとうがんと ⑦豚、鶏、牛、豆、ご、ぜ	豚肉、鶏レバー、とうふ、みそ	大豆油、ごま油、でん粉	にんじん、たまねぎ、にら、たけのこ	しょうゆ、オイスターソース
		大学いも(県産紅いも) ⑦麦、豆		紅いも、大豆油、三温糖、水あめ	とうがんと、しいたけ、しょうが、にんにく	マーボー豆腐の素、豆板醤

※デミグラスソースの製造工場では、特定原材料の7品目のうち、えび、かに、卵、乳成分、落花生を含む製品を生産しています。
※同工場では、小麦、乳、牛肉、豚肉、大豆、ゼラチンを含む製品を製造しています。

※ウインナーの工場では、小麦、乳、牛肉、豚肉、大豆、ゼラチンを含む製品を製造しています。

※本品で使用しているひじきは、エビ、カニの生息域で採取しています。

※本品で使用している一部の原材料は、卵、乳成分を含む共通の設備で製造されています。

※肉団子の工場では、えび、かに、小麦、卵、乳成分を含む製品を製造しています。

※本品製造工場では、落花生、乳成分、えび、かに、卵を含む製品を生産しています。
※本品で使用しているアオサ粉は、えび、かにが混ざる漁法で採取しています。
※本品で使用している片ロイワシは、えび、かにを捕食しています。

※本品製造工場では、小麦、落花生(ピーナッツ)を含む製品を製造しています。

17	木	牛乳 ⑦乳	わかめごはん ⑦無	わかめ	こめ、砂糖		
			ゴーヤーチャンプルー	卵、豆腐、ツナ、チキアギ	大豆油	にがうり、キャベツ、にんじん、もやし	しょうゆ
			⑦卵、麦、豆				
18	金	牛乳 ⑦乳	チムシンジ	豚肉、豚レバー、みそ	じゃがいも		
			⑦豚、鶏、豆			とうがんと、島にんじん、にら	かつお節、ホークブイオン
						しいたけ、にんにく	
21	月	牛乳 ⑦乳	温州みかん ⑦無				みかん
			ごはん ⑦無		こめ		
			じゃがいものそぼろ煮	豚肉、油あげ	じゃがいも、三温糖、大豆油	にんじん、たまねぎ、あお豆、しょうが	かつお節、しょうゆ
22	火	牛乳 ⑦乳	⑦豚、鶏、豆	いわし	砂糖、糖みつ、でんぷん	しめじ、こんにやく	みりん、酒、ホークブイオン
			みかんゼリー ⑦無		砂糖、水あめ	しょうが	しょうゆ、みりん
				※本製品工場では、小麦、卵、乳成分を含む製品を製造しています。			みかん果汁
24	木	牛乳 ⑦乳	ごはん ⑦無		こめ		
			豚肉としらたき炒め	豚肉、厚あげ	大豆油、三温糖	にんにく、にんじん、たまねぎ、はくさい	酒、しょうゆ、みりん
			⑦豚、麦、豆			小松菜、長ねぎ、えのきたけ、こんにやく	すき焼割り下
25	金	牛乳 ⑦乳	かぼちゃ挽肉サンドフライ	豚肉、粒状植物性たん白	小麦粉、パン粉、植物油、水あめ	かぼちゃ、たまねぎ	しょうゆ
			⑦豚、麦、豆	小麦グルテン	豚脂、でんぷん、砂糖、大豆油		ウスターソース
				※本製品工場では、えび、かに、卵、乳成分を含む製品を製造しています。			
28	月	牛乳 ⑦乳	全粒粉パン ⑦麦、乳、豆	脱脂粉乳	小麦粉、小麦胚芽、ショートニング、砂糖		イースト
			チリコンカン ⑦豚、鶏、豆	豚肉、キニー豆、マロファット豆、ひよこ豆	三温糖、大豆油	にんじん、たまねぎ、にんにく、トマト	チキンブイオン、トマトケチャップ
			あさりと白菜のスープ	あさり、ベーコン			ウスターソース、ペイリーフス
29	火	牛乳 ⑦乳	豆乳パンナコッタ	豆乳	植物油、砂糖、水あめ、でんぷん	いちご果汁(一部りんご由来成分含む)	果糖ぶどう糖
			⑦豆、り				
				※本製品工場では、卵、乳成分を含む製品を製造しています。			
30	水	牛乳 ⑦乳	鶏ごぼうごはん(上田小・とよみ小・長嶺小・ゆたか小)	鶏肉、油あげ	こめ、麦、大豆油	にんじん、ごぼう、あお豆、ねぎ	かつお節、チキンブイオン
			⑦鶏、麦、豆			たけのこ、しいたけ	しょうゆ、酒、みりん
			五日ごはん(その他の学校)	鶏肉、油あげ	こめ、植物油、砂糖	たけのこ、しいたけ、にんじん、ごぼう	かつお節エキス、煮干しエキス
1	木	牛乳 ⑦乳	⑦鶏、豆、麦			こんにやく	かきエキス、しょうゆ、みりん
			県産まぐろフライ	まぐろ	小麦粉、ミックス粉、パン粉、大豆油		チキンエキス、昆布エキス
			⑦麦、豆				
		※本製品工場では、小麦、卵、乳成分を含む製品を製造しています。					
2	金	牛乳 ⑦乳	小松菜のみそ汁 ⑦豆	豚肉、豆腐、わかめ、みそ		小松菜、長ねぎ、えのきたけ	かつお節
			ごはん ⑦無		こめ		
			フーイチャー ⑦卵、麦、豆、豚、鶏	ふ(小麦)、たまご、ツナ、無添加ポーク	大豆油	にんじん、キャベツ、もやし、にら	しょうゆ
3	土	牛乳 ⑦乳	イナムドウチ ⑦豚、鶏、豆	豚肉、かまぼこ、みそ		しいたけ、こんにやく	かつお節、ホークブイオン
			オレンジ1/4 ⑦オ			オレンジ	
4	日	牛乳 ⑦乳	ごはん ⑦無		こめ		
			秋野菜カレー	鶏肉、脱脂粉乳、鶏レバー	じゃがいも、大豆油、小麦粉、マーガリン	にんじん、たまねぎ、なす、かぼちゃ、ピーマン、	カレー、チキンブイオン、チャツネ
			⑦鶏、豆、麦、乳、り			トマト、にんにく	ウスターソース、デミグラスソース
5	月	牛乳 ⑦乳	ビーンズサラダ	白いんげん豆、ツナ	ごま、植物油、砂糖	ブロッコリー、コーン、赤ピーマン	トマトケチャップ、カレー粉
			⑦豆				イタリアンドレッシング
			ごま無しニフィッシュ ⑦無	カタクチイワシ	砂糖、でんぷん		
6	火	牛乳 ⑦乳	ごはん ⑦無		こめ		
			県産豚肉のしょうが焼き	豚肉	大豆油、三温糖、でん粉	ごぼう、たまねぎ、にんじん、こんにやく	しょうゆ、みりん
			⑦豚、麦、豆			ピーマン、きくらげ、しょうが、にんにく	すき焼割り下
7	水	牛乳 ⑦乳	もずくのみそ汁	豆腐、もずく、無塩せきポーク、みそ		チンゲンサイ、長ねぎ	かつお節
			⑦豚、豆、麦、鶏				ホークブイオン
			バナナ ⑦バ			バナナ	
8	木	牛乳 ⑦乳	ごはん ⑦無		こめ		
			チャプチェ	牛肉、高野豆腐	はるさめ、ごま油、三温糖、ごま	たまねぎ、もやし、にんじん、小松菜	コチュジャン、しょうゆ
			⑦牛、豚、麦、豆、ご			赤ーマン、にんにく、しょうが	
9	金	牛乳 ⑦乳	鶏肉と厚揚げのスープ	鶏肉、絹、厚揚げ、わかめ	でん粉	白菜、ねぎ	かつお節、チキンブイオン
			⑦鶏、麦、豆				しょうゆ
			温州みかん ⑦無			みかん	

調味料名	アレルギー
無塩せきポーク	鶏、豚
無塩せきベーコン	豚
無塩せきウインナー	豚
マーボー豆腐の素	麦、豆、牛、豚、ご、せ
ツナフレーク	豆
ポークブイオン	鶏、豚
チキンブイオン	鶏
鶏レバーそぼろ	鶏
カレールー	麦、豆、り
フンドボー	牛、麦、豆、鶏、せ
ケチャップ	無
デミグラスソース	麦、鶏
ノンエッグマヨネーズ	無
ペーストチャツネ	り
ハヤシルウ	牛、豆、麦
ごまドレッシング	麦、豆、ご
イタリアンドレッシング	無
バターミックス粉	豆
みそ	豆
コチュジャン	豆
ウスターソース	無
オイスターソース	無
中華スープ(鶏だし)	鶏
乳不使用マーガリン	豆
トウバンジャン	無
ヨールロードレッシング	パ
チリパウダー	無
かつおだし	無
テンメンジャン	麦、豆
カクテルゼリー	豆、も、り
野菜ブイオン	無
すき焼割り下	麦、豆

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に献立の内容を必ず確認しましょう。家庭、学級においても毎日確認してください。

※かまぼこ、ボール天、魚そうめん等の練り物製品工場では、卵、小麦、イカ、やまいもを含む製品を生産しています。

※練り物の原材料は、エビ、カニを食べています。

※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。

※しょうゆ・酢に含まれている「小麦」と「大豆」は表示しておりませんが、微量の小麦・大豆成分が含まれております。

※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび、かにが混ざる漁法で捕獲されています。

※大量調理を行うため、調理場においては微量のアレルゲンの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。

※揚げ物に使用する大豆油は、2~3回程度使用しております。

※詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食センターまでお問合せ下さい。

オールスパイス	無
---------	---