

# 令和5年度 11月 給食献立表(A献立)

小城市学校給食センター

日	献立名	★牛乳	献立材料名						栄養価 小学校 中学校 (kca)	アレルギー特定原材料 8品目を含む食品表示 (えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 くるみ)	
			(赤) 主に体を作るものとなる		(緑) 主に体の調子を整えるものとなる		(黄) 主にエネルギーのものとなる				その他
			1群 卵・肉・魚・大豆	2群 牛乳・海藻・ 小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・ 果物・きのこ	5群 穀類・いも類	6群 油脂類			
1 水	ごはん					米			580	さつまいもは、特定原材 料を含みません	
	あじのオニオンマヨ焼き	○	あじ		パセリ	玉ねぎ		マヨネーズ (卵なし)	酒 塩 こしょう		
	3種の根菜きんぴら		さつまいも	くさわかめ	にんじん 絹さや	ごぼう れんこん	こんにゃく さ とう	ごま 卵・ブ 油	塩 みりん しょうゆ		
	白菜ときのこのとろみ スープ		ぶた肉 とうふ		にんじん ねぎ	白菜、玉ねぎ しょうが えのき 干ししいたけ	かたくりこ	ごま油	酒 塩 しょうゆ とりが らだし		
2 木	小型ミルクパン						★小型ミルクパン		570	スパゲティ (小麦)	
	和風スパゲティ	○	とり肉		にんじん こまつ な	キャベツ 玉ねぎ 干し しいたけ しめじ えのき にんにく	★スパゲティ	卵・ブ油	ワイン 塩 こしょう しょうゆ 昆布茶		
	ポテトサラダ		ツナ		にんじん	玉ねぎ きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ (卵なし)	塩 こしょう		
6 月	ごはん					米			570	野菜いっぱいドレッシング (和風)は、特定原材 料を含みません	
	ふりかけ(ひじきぱっぱ)							ふりかけ(ひじきぱっぱ)			
	じゃがいもと厚揚げの 煮物	○	厚揚げ ぶた肉		にんじん さやい んげん	しょうが 玉ねぎ 干し しいたけ	じゃがいも さ とう こんにゃく	油	酒 みりん しょうゆ 昆布かつおだし		
	りっちゃんの元気サラダ		かつお節	昆布	ほうれん草 にん じん	キャベツ きピーマン			野菜いっぱいドレッシング (和風)		
7 火	食パン						★食パン		580	国産鶏の照り焼きパティ (小麦)	
	鶏の照り焼きハンバーグ	○	★国産鶏のてりや きパティ								
	キャベツのソテー				赤ピーマン	キャベツ れんこん エリ ンギ		油	塩 こしょう		
	コーンスープ		とり肉 豆乳		にんじん パセリ	白いんげんペースト コーンクリーム 玉ねぎ コーン	じゃがいも	油	ワイン 塩 こしょう コンソメ		
8 水	ごはん					米			650	カレールー (フレーク) (小麦)	
	さつまいも入りカレー	○	とり肉		にんじん	玉ねぎ しめじ にんにく しょうが りんごピュー レ	さつまいも	油	酒 チャップ ★カレー (フ レク) アレルギーフリーカレー ルー こしょう チャップク スターソース		
	フルーツミックス					みかん、もも、アロエ	アセロラジュレ				
9 木	食パン						★食パン		610	白身魚フライ (小麦)	
	白身魚のフライ	○	★白身魚フライ(ホヤ)					油			
	1食タルタルソース							タルタルソース (卵なし)			
	ほうれん草とコーンの ソテー				ほうれん草	キャベツ コーン		油	塩 こしょう しょうゆ		
10 金	ミヌストローネ		ぶた肉 ミックスビーンズ		にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく セロリ	じゃがいも さとう	卵・ブ油	ワイン トマトソース チャップ 塩 こしょう とりがらだし	800	
	ごはん					米			550		
13 月	プルコギ	○	ぶた肉		にんじん こまつ な	にんにく、玉ねぎ	春雨 さとう か たくりこ	油 ごま ご ま油	酒 しょうゆ みりん コチュジャン	670	
	中華和え					キャベツ もやし きゅう り きくらげ	さとう	ごま油	しょうゆ す		
	豆腐とわかめのスー プ		とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	白菜、たけのこ			酒 塩、こしょう しょう ゆ 中華味 とりがらだし		
14 火	ごはん					米			660	クリームごまドレッシングは、 特定原材 料を含みません	
	さばの竜田揚げ	○	さば			しょうが	米粉 かたくり こ	油	酒 しょうゆ		
	蒸し野菜				ブロッコリー にんじん	キャベツ れんこん		★クリームごま ドレッシング			
15 水	豚汁		ぶた肉 みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう 玉ねぎ	さつまいも こ んにゃく	油	酒	800	
	ミルクパン						★ミルクパン		640	ヨーグルト (乳)	
	さが大豆と鶏のトマト煮	○	とり肉 ゆで大豆		にんじん ブロッコ リー トマト水煮	玉ねぎ しめじ れんこん にんにく	じゃがいも さとう	卵・ブ油	トマトピューレ ケチャップ ワイン コンソメ 塩		
	コールスローサラダ					キャベツ きゅうり コ ーン 玉ねぎ		マヨネーズ (卵なし)	塩 こしょう		
ヨーグルト											
15 水	ごはん					米			590	うずら卵 (卵) かまぼこは、特定原材 料を含みません	
	タイピーエン	○	ぶた肉 ★うずら 卵 かまぼこ		にんじん 絹さや	白菜 玉ねぎ ゆでたけの こ きくらげ しょうが	春雨	油	酒 塩 こしょう しょう ゆ オイスターソース ポーク&チキンスープ		
	ギョーザ		★ぎょうざ								
ひき肉とチンゲンサイの 炒め物		とりミンチ		チンゲン菜 にん じん	もやし にんにく	じゃがいも	ごま ごま油 油	酒 塩 こしょう しょうゆ	750	ぎょうざ (小麦)	

【食物アレルギーに関すること】

- ※ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎回、献立表を確認してください。
- ※ ★印は、特定原材料(8品目)(えび、かに、くるみ、小麦、卵、乳、そば、落花生(ピーナッツ))について表示しています。  
しょうゆ、コンソメなどの調味料の小麦の表示はしていません。
- ※ パンは、小麦、乳、木の実(クルミ、アーモンド)を含みます。
- ※ そば、落花生、キウイフルーツは、給食で使用しません。

# 令和5年度 11月 給食献立表(A献立)

小城市学校給食センター

日	献立名	★牛乳	献立材料名						栄養価 小学校 中学校 (kcal)	アレルギー特定原材料 8品目を含む食品表示 (えびかに小麦そば 卵乳落花生くるみ)		
			(赤) 主に体を作るものとなる		(緑) 主に体の調子を整えるものとなる		(黄) 主にエネルギーのもととなる				その他	
			1群 卵・肉・魚・大豆	2群 牛乳・海藻・ 小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・ 果物・きのこ	5群 穀類・いも類	6群 油脂類				
16 木	コッペパン	○					★コッペパン		680			
	いちごジャム						いちごジャム					
	鶏のりんごソース焼き		とり肉			にんにく りんご	さとう				酒 塩 こしょう チャツネ しょうゆ	
	粉ふきいも		ツナ		にんじん	コーン えだまめ	じゃがいも	油			塩 こしょう	
17 金	ABCスープ	○	ぶた肉		小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ だいご ん	★アルファベッ トマカロニ	オリーブ油	ワイン 塩 こしょう しょうゆ とりがらだし	780	マカロニ (小麦)	
	ごはん		牛肉 ぶた肉		ねぎ	れんこん ごぼう 干ししいたけ	さといも こんに ゃく さとう	油	しょうゆ 酒 みりん かつおだし			640
	冬野菜の煮物				ねぎ	アスパラガス に んじん	キャベツ きゅうり 梅干 し	さとう	しょうゆ			
	梅肉あえ											しょうゆ
さかのり			焼きのり									
みかん				みかん								
20 月	ごはん	○					米		570	いわしのおかか煮、さつ まあげは、特定原材料を 含みません		
	いわしのおかか煮		いわしのおかかに									
	もやし炒め		さつまあげ		小松菜	もやし 玉ねぎ		油 こま油			塩 こしょう しょうゆ	690
	のっぺい汁		とり肉 厚揚げ		にんじん ねぎ	だいこん しめじ	さといも かた くりこ				酒 塩 しょうゆ みりん 昆布かつおだし	
21 火	小型ミルクパン	○					★小型ミルクパ ン		610	スパゲティ(小麦) ウインナー、とんかつソー ス、りんごゼリーは、特定 原材料を含みません		
	ナポリタンスパゲティ		ウインナー		にんじんピーマ ン トマト水煮	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	★スパゲティ さとう	オリーブ油			トマトピューレ クチャップ とんかつソース(レストラ ン用) 塩 こしょう	
	海藻サラダ		チキンささみ	海藻ミックス わかめ		キャベツ きゅうり		ごま			青じそドレッシング	840
	りんごゼリー						りんごゼリー					
22 水	ごはん	○					米		590			
	鶏のごまだれ照り焼き		とり肉			しょうが にんにく	さとう	ごま			酒 みりん しょうゆ	
	しらたきとひじきの 甘辛炒め		ぶた肉	ひじき	にんじん こまつな		しらたき さと う	ごま油			しょうゆ みりん	630
	さかのりのすまし汁		とうふ	のり	にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし えのき					酒 塩 しょうゆ 昆布かつおだし	
24 金	ごはん	○					米		590			
	鮭のもみじ焼き		さけ		にんじんペースト			マヨネーズ (卵なし)			酒 こしょう	
	卵の花の炒り煮		おから とり肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 ごぼう	さとう	油			酒 みりん しょうゆ 昆布 茶	700
	じゃがいものみそ汁		油揚げ みそ		にんじん ほうれん 草	玉ねぎ なめこ	じゃがいも				昆布かつおだし	
27 月	ごはん	○					米		580			
	豚と大根のしょうが炒め		ぶた肉		さやいんげん ねぎ	だいこん しょうが	さとう か たくりこ	油			酒 塩 こしょう みりん しょうゆ	
	ゆかり和え				にんじん	キャベツ もやし ゆかり					しょうゆ	
	厚揚げのみそ汁		厚揚げ みそ		ねぎ	白菜 なす	さといも				昆布かつおだし	
28 火	ミルクパン	○					★ミルクパン		670	野菜コロッケ(小麦) ウインナー、とんかつソー ス、シチューホワイトフ レークN、植物シユレド チーズは、特定原材料を 含みません。		
	コロッケ						★野菜コロッケ	油				
	野菜のソース炒め		ウインナー		にんじん	キャベツ 玉ねぎ		油			とんかつソース(レストラ ン用) 塩 こしょう	
	クリームシチュー		とり肉 豆乳 植物シユレドチー ーズ		にんじん パセリ	白菜 玉ねぎ	じゃがいも さつまいも	オリーブ油			アレルギーフリー和食フレ クN ワイン 塩 こしょう コンソメ	
29 水	ごはん	○					米		590			
	シシリアンライス(肉)		ぶた肉 みそ			玉ねぎ しょうが にんにく	さとう	油			酒 しょうゆ みりん	
	シシリアンライス(野菜)				赤ピーマン	キャベツ きゅうり					塩	
	1食マヨネーズ										マヨネーズ(卵なし)	
中華スープ			にんじん チンゲン 菜	もやし だいこん きくらげ えのきたけ		油 ごま油	酒 塩 しょうゆ とりがら だし 中華だし	700				
30 木	小型ミルクパン	○					★小型ミルクパ ン		560	うどん(小麦) カレールー(フ レーク) アレルゲンフリー カレールー みりん カ レーこ 昆布かつおだし		
	カレーうどん		ぶた肉 油揚げ かつお節		にんじん ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ	★うどん	油			酒 塩 ★カレールー(フ レーク) アレルゲンフリー カレールー みりん カ レーこ 昆布かつおだし	
	大根磯サラダ		かつお節	わかめのり		だいこん きゅうり					かんきつドレッシング	
	豆乳ムース(中学校のみ)										豆乳ムース	820

【食物アレルギーに関すること】

- ※ 食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎回、献立表を確認してください。
- ※ ★印は、特定原材料(8品目)(えび、かに、くるみ、小麦、卵、乳、そば、落花生(ピーナッツ))について表示しています。
- しょうゆ、コンソメなどの調味料の小麦の表示はしていません。
- ※ パンは、小麦、乳、木の实(クルミ、アーモンド)を含みます。
- ※ そば、落花生、キウイフルーツは、給食で使用しません。