◇学校別内訳◇			
豊見城小	715	豊見城中	942
とよみ小	680	長嶺中	576
長嶺小	568	伊良波中	979
座安小	541	給食センター	51
上田小	940	とよむ教室	5
伊良波小	588	合計	8,165
豊崎小	815		
ゆたか小	762		

学校給食の栄養基準量	学校	E エネルギー	P たんぱく質	F 脂肪
	小学校	650kcal	21.1～32.5g	14.4～21.7g
	中学校	830kcal	27.0～41.5g	18.4～27.7g

令和４年 豊見城市立学校給食センター（☎850-4585）

11月の予定献立表





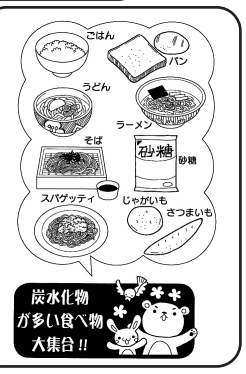
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。

※魚、肉類（鶏・牛・豚）には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

★11月栄養指導目標★　〇炭水化物

〇力や熱のもとになる食品について知ろう!

★元気が出る食品　（パン・ごはん・甘いもの）
★力や体温のもとになる食品。（穀類・いも類・さとう類の良い食べ方）
★炭水化物（糖質）を多く含む食品の働きととり方。

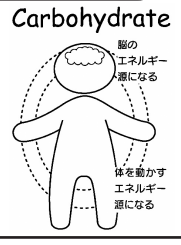


炭水化物の働きを知ろう

炭水化物（糖質）は主にエネルギー源になる栄養素です。米やパン、めん、芋などに含まれていて、1g あたり約 4kcal のエネルギーを生み出します。

私たちがおもに主食から毎日摂取する炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され体の各器官へ運ばれます。

特に、脳のエネルギー源はブドウ糖だけですので、集中力を高めて勉強するためにも炭水化物はとても大切な栄養素なのです。



和食の魅力とは?

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしていただければと思います。

和食の４つの特徴



給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

こんだて

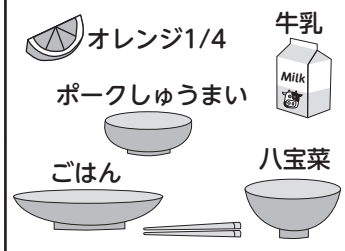


1日3食♪ 毎回主食を食べよう

ごはん・パン・めんなどの主食は、食事の基本となるものです。エネルギー源として体を動かし、脳の働きを活発にするために欠かせないものですので、毎食必ず食べるようにしましょう。主食ぬきのダイエットや、必要以上の食べすぎは、やせや肥満の原因になりますので要注意！

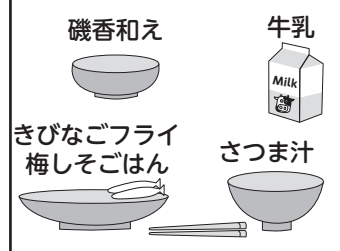
適量をとって毎日健康にすごしましょう。

1(火) 世界のウチナーンチュ大会



	E	P	F
小	555	22.3	14.3
中	645	25	15.4

2(水) 一汁二菜とは？



	E	P	F
小	550	25.5	13.9
中	658	29.9	15.4

3(木) 文化の日

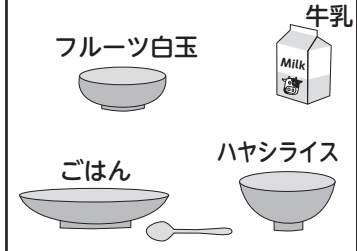
日本人が発見した「うま味」

「だし」の素材とうま味成分

◆昆布…グルタミン酸
◆カツオ節・煮干し…イノシン酸
◆干ししいたけ…グアニル酸

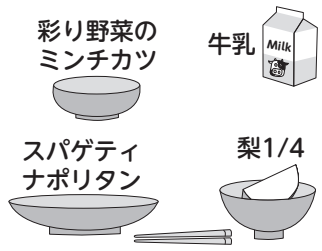


4(金) 牛乳を残さず飲もう！



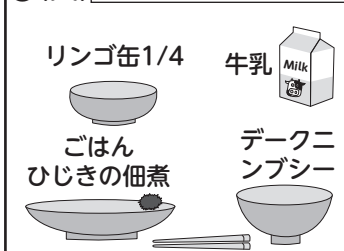
	E	P	F
小	632	20.8	16.4
中	751	23.9	18.2

7(月) 野菜と果物のちがいって？



	E	P	F
小	524	21.6	19.7
中	621	25.8	23.1

8(火) いい歯の日



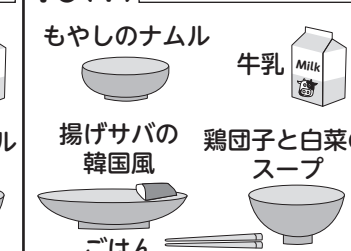
	E	P	F
小	520	22.1	11.8
中	615	25.7	13

9(水) 基本の手洗い出来ていますか？



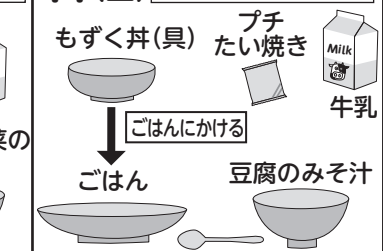
	E	P	F
小	535	24.9	17.5
中	605	28.6	19.4

10(木) 韓国料理について



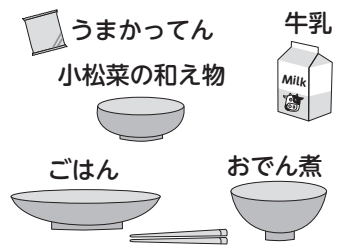
	E	P	F
小	666	25.4	23.1
中	799	29.7	27

11(金) 地場産物の良さを知ろう!



	E	P	F
小	579	25.2	10.8
中	679	28.8	11.6

14(月) 和食の基本「だし」



	E	P	F
小	585	28.9	16.8
中	683	33	18

15(火) 小麦から作られるパン・めん



	E	P	F
小	604	28.2	27.6
中	680	32.4	26.8

16(水) いもの日



	E	P	F
小	616	23.9	18
中	738	27.7	20.1

17(木) 琉球料理の日



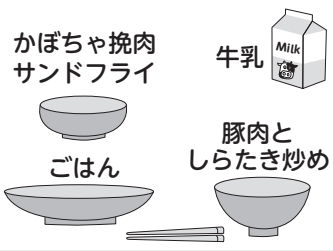
	E	P	F
小	583	28.9	13.9
中	686	33.6	15.5

18(金) 実りの秋を感じよう



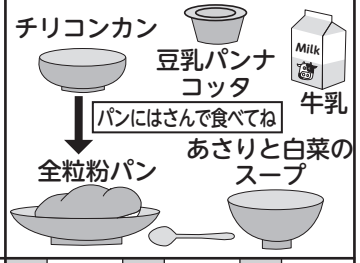
	E	P	F
小	635	26.2	17.0
中	728	29.3	17,7

21(月) ビタミンの働きについて



	E	P	F
小	566	20.2	16.7
中	698	24.1	19.3

22(火) 豆の栄養

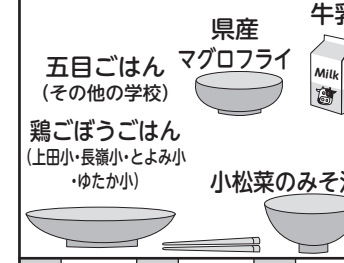


	E	P	F
小	580	27.8	19.3
中	652	31.8	21.4

23(水) 勤労感謝の日



24(木) 和食の日



	E	P	F
小	626	32.5	19.5
中	755	38.6	22.6

25(金) 食事のマナーについて



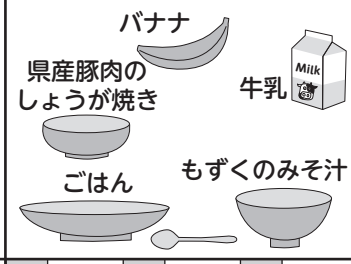
	E	P	F
小	589	29.0	15
中	699	33.9	16.6

28(月) 野菜と仲よくなろう



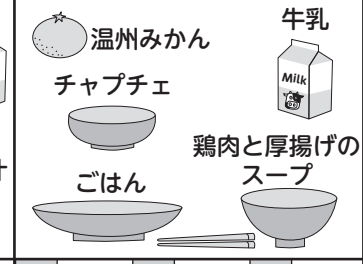
	E	P	F
小	587	23.8	14.4
中	695	27.6	15.9

29(火) 赤・黄・緑をそろえよう

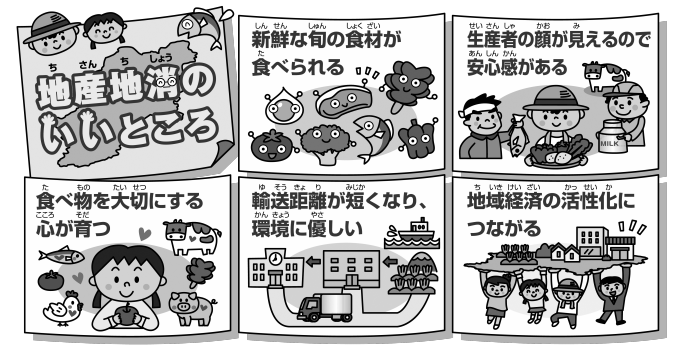


	E	P	F
小	622	26.6	13.4
中	742	30.9	14.7

30(水) 毎日の食卓に果物を



	E	P	F
小	555	23.1	12.4
中	650	26.6	13.4



★学校給食は皆さまの納める給食費から作られます。毎月１０日までに納めましょう★

☆材料、天候、その他の都合により献立を変更する場合があります。

令和4年11月　豊見城市学校給食センター　850-4585

日付	料理名	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,ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ	脂質	14.3	15.4	g
	ポークしゅうまい	ポーク焼売				炭水化物	83.5	100.7	g
	オレンジ1/4			オレンジ					
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
	さつま汁	鶏肉,豆腐,麦みそ	さといも	大根,ごぼう,干ししいたけ,島ニンジン,長ねぎ	かつお節,ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ,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,シークァーサー果汁：(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,ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ	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
	スパゲティナポリタン	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,ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ	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
	デークニンブシー	豚肉,厚揚げ,かまぼこ	大豆油,三温糖	にんじん,大根,干ししいたけ,こんにゃく,小松菜	かつお節,ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ,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
	ｺｯﾍﾟパン		パン：小麦粉､さとう､ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ,ｺｯﾍﾟ・食パン (基本配合)：55g,ｺｯﾍﾟ・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,ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ,うすくちしょうゆ	炭水化物	72.2	82.3	g
	いちごジャム		モアティエヌーヴォストロベリー：						
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,干ししいたけ	かつお節,ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ,しょうゆ	脂質	23.1	27	g
	揚げサバのﾔﾝﾆｮﾑｿｰｽかけ	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,ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ	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,ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ,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,シークワーサー	うすくちしょうゆ	炭水化物	81.3	99.3	g
	うまかってん	うまかってん							
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､ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ,ｺｯﾍﾟ・食パン (基本配合)：55g,ｺｯﾍﾟ・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	かつお節,ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ,しょうゆ	脂質	27.7	26.8	g
	アスパラサラダ	とりささみ (チャンク)：1kg	ごまドレッシング	アスパラガス,きゅうり,コーン,にんじ		炭水化物	72.6	76.5	g
	マーシャルビーンズ								
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
	マーボーとうがん	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,ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ	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,干ししいたけ,にんにく	かつお節,白みそ,ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ	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

	ごはん		こめ			たんぱく質	20.2	24.1	g
	豚肉としらたき炒め	豚肉,厚揚げ	大豆油,三温糖	にんにく,にんじん,たまねぎ,白菜,こんにゃく,小松菜,えのき	酒,しょうゆ,みりん,すきやき割り下：１ℓ	脂質	16.7	19.3	g
	かぼちゃ挽肉ｻﾝﾄﾞﾌﾗｲ		大豆油			炭水化物	83.2	105.9	g
11月22日(火)	牛乳	牛乳				エネルギー	580	652	kcal
	全粒粉パン					たんぱく質	27.8	31.8	g
	チリコンカン	豚肉,ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽﾞ,大豆,鶏レバー,高野豆腐	三温糖,大豆油	にんじん,たまねぎ,にんにく,トマト	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ,トマトケチャップ,ウスターソース,ワイン	脂質	19.3	21.4	g
	あさりと白菜のスープ	あさり,ベーコン		白菜,にんじん,コーン,チンゲン菜	かつお節,ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ,しょうゆ	炭水化物	73.7	83.7	g
	豆乳パンナコッタ								
11月24日(木)	牛乳	牛乳				エネルギー	825	994	kcal
	鶏ごぼうごはん（ｾﾝﾀｰ炊飯）	鶏肉,油揚げ	こめ,麦,大豆油	にんじん,ごぼう,あお豆,有機JASたけのこ（千切）：1kg,ねぎ,干しし	かつお節,ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ,酒,しょうゆ,みりん	たんぱく質	38	45.1	g
	混ぜ込みごはん（委託）		こめ			脂質	20.1	23.3	g
	県産マグロフライ	まぐろカツ	大豆油			炭水化物	124.2	152.5	g
	小松菜のみそ汁	豚肉,豆腐,わかめ,麦みそ		小松菜,長ねぎ,えのき	かつお節,白みそ				
11月25日(金)	牛乳	牛乳				エネルギー	589	699	kcal
	ごはん		こめ			たんぱく質	29	33.9	g
	フーイリチー	ふ(小麦),たまご,ツナ,ポーク	大豆油	にんじん,キャベツ,もやし,にら	しょうゆ	脂質	15	16.6	g
	イナムドゥチ	豚肉,かまぼこ,油揚げ,みそ		干ししいたけ,こんにゃく	かつお節,ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ	炭水化物	84.6	102.5	g
	オレンジ1/4			オレンジ					
11月28日(月)	牛乳	牛乳				エネルギー	587	695	kcal
	ごはん		こめ			たんぱく質	23.8	27.6	g
	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,トマト,にんにく,チャツネ,ウージパウダー	カレールウ,ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ,ウスターソース,デミグラスソース,トマトケチャップ	脂質	14.4	15.9	g
	ビーンズサラダ	白いんげん豆,ツナ		ブロッコリー,コーン,赤ピーマン	イタリアンドレッシング	炭水化物	90	110.6	g
	ごま無しﾌｨｯｼｭ	ｺﾞﾏ無しﾐﾆﾌｨｯｼｭ							
11月29日(火)	牛乳	牛乳				エネルギー	584	685	kcal
	ごはん		こめ			たんぱく質	26.2	30.2	g
	豚丼（具）	豚肉	大豆油,三温糖,でん粉	ごぼう,たまねぎ,にんじん,こんにゃく,ピーマン,きくらげ 乾,しょうが,にんに	しょうゆ,みりん,コチュジャン	脂質	13.3	14.6	g
	もずくのみそ汁	豆腐,もずく,ポーク,麦みそ,白みそ		チンゲン菜,長ねぎ	かつお節,ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ	炭水化物	89.4	107.2	g
	バナナ1/2			バナナ					
11月30日(水)	牛乳	牛乳				エネルギー	555	650	kcal
	ごはん		こめ			たんぱく質	23.1	26.6	g
	チャプチェ	牛肉,高野豆腐	はるさめ,ごま油,三温糖,白ごま	たまねぎ,もやし,にんじん,小松菜,赤ピーマン,にんにく	コチュジャン,しょうゆ	脂質	12.4	13.4	g
	鶏肉と厚揚げのスープ	鶏肉,厚揚げ,わかめ	でん粉	白菜,ねぎ	かつお節,ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ,しょうゆ	炭水化物	87.1	105.5	g
	温州みかん			みかん					
						エネルギー			kcal
						たんぱく質			g
						脂質			g
						炭水化物			g
						エネルギー			kcal
						たんぱく質			g
						脂質			g
						炭水化物			g

令和4年11月 アレルギー献立表

豊見城市学校給食センター
電話(098) 850-4585

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　バ･･･バナナ　パ･･･パイン　マ･･･マンゴー　オ･･･オレンジ　り･･･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	(あか) おもに体をつくるもとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーのもとになる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるもとになる食品	調味料
1	火	ごはん　㋐無		こめ		
		牛乳 八宝菜 ㋐豚、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,赤ﾋﾟｰﾏﾝ	ｵｲｽﾀｰｿｰｽ
					たけのこ、ﾔﾝｸﾞｺｰﾝ、きくらげ、しいたけ	しょうゆ、ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ
					はくさい、しょうが、にんにく	
		㋐乳 ﾎﾟｰｸしゅうまい ㋐豚、麦	豚肉	皮(小麦粉)でん粉、砂糖	たまねぎ、しょうが	
		オレンジ1/4　㋐オ			オレンジ	
2	水	梅しそごはん　㋐無		こめ、でんぷん、砂糖	梅、赤しそ	昆布ｴｷｽ、ぶどう糖、梅酢
		牛乳 さつま汁　㋐鶏、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,ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ
		磯香和え　㋐麦、豆	ちくわ、わかめ、こんぶ	三温糖,大豆油	小松菜,にんじん,ｺｰﾝ,ｼｰｸﾜｰｻｰ果汁	うすくちしょうゆ、酢
					はくさい、長ねぎ、たまねぎ	
		㋐乳 きびなごフライ　㋐麦、豆	きびなご	大豆油、小麦粉、パン粉	たまねぎ	
				なたね油	※原料のきびなごは、魚卵を含むことがあります。	
4	金	ごはん　㋐無		こめ		
		牛乳 ハヤシライス ㋐豚、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	ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ
				生クリーム	あお豆、トマト、赤ﾋﾟｰﾏﾝ、にんにく	赤ﾜｲﾝ、ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ
						ﾊﾔｼﾙｳ、ﾍﾞｲﾘｰﾌﾞｽ
			※デミグラ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、ｾﾞﾗﾁﾝを含む製品を製造しています。			
		㋐乳 フルーツ白玉 ㋐豆、も、パ、り	黒大豆、豆乳、寒天	もち粉、でんぷん、砂糖、はちみつ	もも,パイン,チェリー,アロエ、りんご	
					ぶどう、りんご、洋なし	
7	月	スパゲティナポリタン ㋐鶏、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,ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ
		牛乳			にんにく、なす、ピーマン、トマト	ｹﾁｬｯﾌﾟ、ﾄﾏﾄﾍﾟｰｽﾄ
			※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			
		梨1/4　㋐無			梨	
		㋐乳 彩り野菜のミンチカツ ㋐鶏、豚、麦、豆	豚肉、鶏肉、大豆たん白	小麦粉、パン粉、砂糖、大豆油	たまねぎ、にんじん、コーン、あお豆	しょうゆ、ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ
				米粉、でんぷん	しょうが、キャベツ	塩、こしょう
8	火	ごはん　㋐無		こめ		
		牛乳 デークニンブシー ㋐豚、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,こんにゃく	かつお節,ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ
					こまつな、だいこん	酒,みりん、しょうゆ
		りんご1/4缶　㋐り		砂糖	りんご	
		㋐乳 ひじきの佃煮 ㋐麦、豆、ご	ひじき、糸けずり、しらす	三温糖、ごま	ゆかり	しょうゆ、みりん
			※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。			
9	水	コッペパン　㋐麦、豆、乳	脱脂粉乳	小麦粉、さとう、ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ		イースト
		牛乳 ポテトサラダ ㋐豚、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
				三温糖、ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
		ベジタブルスープ ㋐鶏、豚、麦、豆	鶏肉、無塩せきベーコン	オリーブ油	大根,たまねぎ,にんじん,しめじ,,にんにく	かつお節,ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ
		㋐乳			黄ピーマン、チンゲンサイ	しょうゆ
		いちごジャム　㋐無		砂糖	いちご	
10	木	ごはん　㋐無		こめ		
		牛乳 鶏団子と白菜のスープ ㋐鶏、麦、豆	鶏肉、大豆	春雨,でん粉、パン粉、砂糖	にんじん,長ねぎ,小松菜,しいたけ	かつお節,ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ
					たまねぎ、はくさい	しょうゆ
			※鶏団子の工場では、卵、乳成分、を含む製品を生産しています。			
		揚げサバの韓国風 ㋐さ、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
		㋐乳				ｺﾁｭｼﾞｬﾝ、ｹﾁｬｯﾌﾟ
		もやしのナムル ㋐ご、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
						中華スープ
11	金	ごはん　㋐無		こめ		
		牛乳 もずく丼(具) ㋐豚、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
					にんにく、しょうが	酒、ポークブイヨン
		豆腐のみそ汁　㋐豆	豆腐,わかめ,みそ	じゃがいも	小松菜,えのきたけ,長ねぎ	かつお節
		㋐乳 プチたい焼き　㋐豆、麦	あずき	大豆油,水あめ,砂糖、小麦粉,米粉、とうもろこし		ベーキングパウダー
			※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。			
14	月	ごはん　㋐無		こめ		
		牛乳 おでん煮 ㋐豚、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,こんにゃく,にんじん	かつお節,酒,ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ
						しょうゆ、みりん
			※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。			
		小松菜の和え物 ㋐麦、豆	ツナ	三温糖	小松菜,白菜,にんじん,もやし	うすくちしょうゆ
		㋐乳			ｼｰｸﾜｰｻｰ果汁	
		うまかってん ㋐豆、ご、麦、アモ	黒大豆、カタクチイワシ、大豆	小麦粉,植物油,ごま、松の実、ｱｰﾓﾝﾄﾞ,ごま		麦芽糖
			アオサ、こんぶ	かぼちゃの種、ひまわりの種、ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ		
				砂糖、でんぷん		
			※本品製造工場では、落花生、乳成分、えび、かに、卵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口イワシは、えび、かにを捕食しています。			
15	火	コッペパン(その他の学校) ㋐麦、豆、乳	脱脂粉乳	小麦粉、三温糖、ショートニング		イースト
		ココア揚げパン(上田小・とよみ小・長嶺小・ゆたか小) ㋐麦、豆、乳	脱脂粉乳、きな粉	小麦粉、砂糖、ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ,大豆油		イースト
				黒糖、三温糖、ココアパウダー		
		牛乳 野菜旨味ポトフ ㋐鶏、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,ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ
					ﾏｯｼｭﾙｰﾑ、赤ﾋﾟｰﾏﾝ、あお豆	しょうゆ
		㋐乳 ｱｽﾊﾟﾗｻﾗﾀﾞ ㋐ご、麦、豆、鶏	とりささみ、寒天	ごま、植物油、砂糖	アスパラガス,きゅうり,コーン,にんじん	ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、ｼｲﾀｹｴｷｽ
		ﾏｰｼｬﾙﾋﾞｰﾝｽﾞ(その他の学校) ㋐乳、豆	大豆粉、脱脂粉乳	食用油脂、砂糖、ココアパウダー		塩、ぶどう糖
			※本製品工場では、小麦、落花生(ﾋﾟｰﾅｯﾂ)を含む製品を製造しています。			
16	水	ごはん　㋐無		こめ		
		牛乳 マーボーとうがん ㋐豚、鶏、牛、豆、ご、ゼ	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
					とうがん、しいたけ、しょうが、にんにく	ﾏｰﾎﾞｰ豆腐の素、豆板醤
						ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ
		㋐乳 大学いも(県産紅いも) ㋐麦、豆		紅いも,大豆油,三温糖,水あめ		しょうゆ
				黒糖、でんぷん		

17	木	牛乳 ㋐乳	わかめごはん ㋐無	わかめ	こめ、砂糖		
			ゴーヤーチャンプルー ㋐卵、麦、豆	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
			チムシンジ ㋐豚、鶏、豆	豚肉,豚レバー、みそ	じゃがいも	とうがん、島にんじん,にら	かつお節,ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ
						しいたけ、にんにく	
			温州みかん ㋐無			みかん	
18	金	牛乳 ㋐乳	ごはん ㋐無		こめ		
			じゃがいものそぼろ煮 ㋐豚、鶏、豆、麦	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
						しめじ、こんにゃく	みりん、酒、ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ
			いわしの生姜煮 ㋐麦、豆	いわし	砂糖、糖みつ、でんぷん	しょうが	しょうゆ、みりん
			みかんゼリー ㋐無		砂糖、水あめ	みかん果汁	果糖、ぶどう糖
				※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。			
21	月	牛乳 ㋐乳	ごはん ㋐無		こめ		
			豚肉としらたき炒め ㋐豚、麦、豆	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
						小松菜,長ねぎ,えのきたけ、こんにゃく	すき焼割り下
			かぼちゃ挽肉ｻﾝﾄﾞﾌﾗｲ ㋐豚、麦、豆	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
				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。			
22	火	牛乳 ㋐乳	全粒粉パン ㋐麦、乳、豆	脱脂粉乳	小麦粉、小麦胚芽、ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ、砂糖		イースト
			チリコンカン ㋐豚、鶏、豆	豚肉,ｷﾄﾞﾆｰ豆、ﾏﾛｰﾌｧｯﾄ豆、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	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ
				大豆、鶏レバー、高野豆腐			ｳｽﾀｰｿｰｽ、ﾍﾟｲﾘｰﾌﾞｽ
							ｵｰﾙｽﾊﾟｲｽ、赤ﾜｲﾝ、ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ
			あさりと白菜のスープ ㋐豆、鶏、麦、豚	あさり,ベーコン		白菜,にんじん,コーン,チンゲンサイ	かつお節,ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ,しょう
		㋐乳	豆乳パンナコッタ ㋐豆、り	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
				※本製品工場では、卵、乳成分を含む製品を製造しています。			
24	木	牛乳 ㋐乳	鶏ごぼうごはん(上田小・とよみ小・長嶺小・ゆたか小) ㋐鶏、麦、豆	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,ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ
						たけのこ、しいたけ	しょうゆ、酒、みりん
			五目ごはん(その他の学校) ㋐鶏、豆、麦	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
						こんにゃく	かきｴｷｽ、しょうゆ、みりん
							ﾁｷﾝｴｷｽ、昆布ｴｷｽ
		㋐乳	県産まぐろフライ ㋐麦、豆	まぐろ	小麦粉、ミックス粉、パン粉、大豆油		
				※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。			
			小松菜のみそ汁 ㋐豆,	豚肉,豆腐,わかめ,みそ		小松菜,長ねぎ,えのきたけ	かつお節
25	金	牛乳 ㋐乳	ごはん ㋐無		こめ		
			ﾌｰｲﾘﾁｰ ㋐卵、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
			イナムドゥチ ㋐豚、鶏、豆	豚肉,かまぼこ,みそ		しいたけ,こんにゃく	かつお節,ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ
			オレンジ1/4 ㋐オ			オレンジ	
28	月	牛乳 ㋐乳	ごはん ㋐無		こめ		
			秋野菜カレー ㋐鶏、豆、麦、乳、り	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,	カレールウ,ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ,ﾁｬﾂﾈ
						ﾄﾏﾄ、にんにく	ｳｽﾀｰｿｰｽ、ﾃﾞﾐｸﾞﾗｿｰｽ
							ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ、カレー粉
			ビーンズサラダ ㋐豆	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	イタリアンドレッシング
		㋐乳					
			ごま無しﾐﾆﾌｨｯｼｭ ㋐無	カタクチイワシ	砂糖、でんぷん		
29	火	牛乳 ㋐乳	ごはん ㋐無		こめ		
			県産豚肉のしょうが焼き ㋐豚、麦、豆	豚肉	大豆油,三温糖,でん粉	ごぼう,たまねぎ,にんじん,こんにゃく	しょうゆ,みりん
						ピーマン、きくらげ、しょうが、にんにく	すき焼割り下
			もずくのみそ汁 ㋐豚、豆、麦、鶏	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
		㋐乳					ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ
			バナナ ㋐バ			バナナ	
30	水	牛乳 ㋐乳	ごはん ㋐無		こめ		
			チャプチェ ㋐牛、豚、麦、豆、ご	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
						赤ーマン、にんにく、しょうが	
			鶏肉と厚揚げのスープ ㋐鶏、麦、豆	鶏肉、絹,厚あげ,わかめ	でん粉	白菜,ねぎ	かつお節,ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ
		㋐乳					しょうゆ
			温州みかん ㋐無			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、ゼ
ツナフレーク	豆
ポークブイヨン	鶏、豚
チキンブイヨン	鶏
鶏レバーそぼろ	鶏
カレールウ	麦、豆、リ
フョンドボー	牛、麦、豆、鶏、ゼ
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
ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	無
バッターミックス粉	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
中華ｽｰﾌﾟ(鶏だし)	鶏
乳不使用マーガリン	豆
トウバンジャン	無
ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	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
野菜ブイヨン	無
すき焼き割り下	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