



令和6年度11月献立表



玉村町学校給食センター

日	曜日	献立名	主 な 材 料 と 食 品 分 類						その他の材料	＜アレルギー特定原材料＞	栄養価 エネルギー (kcal)	
			ち、にく、ほねになるもの（あか）		からだのちようしをととのえるもの（みどり）		ちからやねつのもとになるもの（きいろ）			表示義務（8品目） 推奨表示（20品目）		
			1 群 たんぱく質	2 群 無機質	3 群 カロテン	4 群 ビタミンC	5 群 炭水化物	6 群 しぼう				
1	金	ごはん					ごはん				小	669
		牛乳		ぎゅうにゅう					乳	中	806	
		十和田バラ焼き	ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	はちみつ かたくりこ	ごま油	りんごピューレ トウバンジャン 酒 しょうゆ みりん こしょう 塩	豚 りんご 小麦 大豆 ごま りんご	幼	513
		りんご				りんご						
		せんべい汁	とりにく		にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ	せんべい		しょうゆ だし昆布 かつお厚削り節 塩	鶏 小麦 大豆		
5	火	背割りコッペパン					せわりコッペパン			乳 小麦 大豆	小	613
		牛乳		ぎゅうにゅう					乳	中	721	
		スパイシーチキン	とりにく			たまねぎ にんにく	こめこ	マヨネーズタイプ なたね油	ケチャップ ソース 塩 こしょう チリパウダー	鶏	幼	442
		ジャーマンポテト	ウインナー		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	バター	こしょう コンソメ 塩	豚 大豆 乳		
		うずら卵とABCマカロニスープ	うずらたまご		にんじん	きゃべつ たまねぎ だいこん	マカロニ	なたね油	コンソメ ガーリックパウダー 塩 こしょう	卵 小麦		
6	水	ごはん					ごはん				小	640
		牛乳		ぎゅうにゅう					乳	中	756	
		さばの味噌だれがけ	さば みそ			しょうが	さとう かたくりこ こくとう		塩 みりん しょうゆ 酒	さば 小麦 大豆	幼	505
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゃべつ	さとう	マヨネーズタイプ ごま	しょうゆ 酢	ごま 小麦 大豆		
		かき玉汁	たまご		にんじん こまつな	だいこん ねぎ ほししいたけ	かたくりこ		かつお厚削り節 だし昆布 しょうゆ 酒 みりん	卵 小麦 大豆		
7	木	うどん					うどん			小麦	小	669
		牛乳		ぎゅうにゅう					乳	中	800	
		焼きまんじゅう	みそ				すまんじゅう さとう こくとう		みりん	小麦 大豆	幼	544
		小松菜と油揚げのおひたし	かつおふんまつ あぶらあげ ぶたにく		こまつな	もやし	さとう		しょうゆ	小麦 大豆		
		カレーうどん汁		にぼしこ	にんじん	たまねぎ ねぎ しめじ ごぼう		なたね油	酒 カレールウ カレー粉 かつお厚削り節 みりん しょうゆ	豚 えび かに 小麦 りんご 大豆 バナナ 乳 えび かに		
8	金	ごはん					ごはん				小	624
		牛乳		ぎゅうにゅう					乳	中	768	
		かみかみいかメンチ	いか だいず			きゃべつ にんじん しょうが にんにく	パンこ	なたね油	ソース	いか 小麦 大豆	幼	483
		茎わかめのきんぴら	ぎつまあげ こうやどうふ		にんじん	くきわかめ ごぼう こんにゃく	さとう	ごま ごま油 なたね油	みりん 酒 しょうゆ 和風だし	大豆 ごま 小麦		
		豆腐と根菜の味噌汁	どうふ みそ かつおふんまつ		こまつな	だいこん ねぎ れんこん	さといも		煮干し	大豆 えび かに		
11	月	ごはん					ごはん				小	644
		牛乳		ぎゅうにゅう					乳	中	757	
		さつまいもと高野豆腐のごまみそがらめ	さうやどうふ みそ				さつまいも かたくりこ さとう	なたね油 ごま	しょうゆ 酒 みりん 塩 浅漬けの素	大豆 小麦 ごま	幼	528
		きゃべつときゅうりの浅漬け				きゃべつ きゅうり				大豆 小麦		
		すいとん	ぶたにく	にぼしこ	にんじん こまつな	ねぎ だいこん ほししいたけ	すいとん		かつお厚削り節 しょうゆ	豚 小麦 大豆 えび かに		
12	火	ゆめロール					ゆめロール			乳 小麦 大豆	小	619
		牛乳		ぎゅうにゅう					乳	中	784	
		手作り卵焼きトマトソースがけ	たまご どうにゅう		トマト		さとう	マヨネーズタイプ	塩 こしょう ケチャップ マリナラソース ソース	卵 大豆	幼	443
		こんにゃくサラダ				こんにゃく もやし きゅうり コーン		ドレッシング		大豆 ごま 小麦		
		きゃべつと鶏肉のクリームスープ	とりにく	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ きゃべつ しめじ	じゃがいも こめこ	バター なたね油	塩さとう こしょう ガーリックパウダー 白ワイン コンソメ 塩	鶏 乳		
13	水	ごはん					ごはん				小	605
		牛乳		ぎゅうにゅう					乳	中	723	
		ミルメークコーヒー					ミルメークコーヒー				幼	450
		ビビンバ	ぶたにく おから だいず			こんにゃく しょうが にんにく もやし	さとう	ごま油 ごま	トウバンジャン しょうゆ 酒 みりん	豚 大豆 ごま 小麦		
		春菊のナムル			しんぎく にんじん	こんにゃく しょうが にんにく もやし	さとう		酢 塩			
14	木	中華スープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	だいこん しょうが えのき ねぎ	かたくりこ	ごま油	しょうゆ 塩 酒 こしょう 鶏がらだし	鶏 小麦 大豆 ごま		
		食パン					しょくぼん			乳 小麦 大豆	小	594
		牛乳		ぎゅうにゅう					乳	中	755	
		ハンバーグバーベキューソースがけ	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ にんにく	さとう かたくりこ こくとう		りんごピューレ みりん ソース しょうゆ ケチャップ	鶏 豚 大豆 りんご 小麦	幼	470
		かんてんサラダ		かんてん		もやし きゅうり コーン		ドレッシング		りんご 大豆 小麦 鶏 豚		
15	金	ミネストローネスープ	ウインナー		にんじん トマト パセリ	きゃべつ だいこん たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ ジャム	なたね油	ケチャップ コンソメ こしょう	豚 大豆 小麦		
		いちごジャム										
		ごはん					ごはん				小	593
		牛乳		ぎゅうにゅう					乳	中	742	
		ししゃもの香り揚げ		ししゃも あおのり		べにしょうが	てんぷらこ	なたね油		小麦 魚卵	幼	450
18	月	五目豆	とりにく だいず かつおふんまつ	ひじき	にんじん	こんにゃく	さとう	なたね油	酒 しょうゆ	大豆 鶏 小麦		
		厚揚げの味噌汁	あつあげ みそ	にぼしこ	こまつな	だいこん はくさい ねぎ			かつお厚削り節	大豆 えび かに		
		ごはん					ごはん				小	590
		牛乳		ぎゅうにゅう					乳	中	745	
		シンガポールチキンライスの具	とりにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが		なたね油	鶏がらだし しょうゆ 塩 こしょう	鶏 小麦 大豆	幼	441
18	月	カレービーフン	ぶたにく		にんじん あかパブリカ チンゲンサイ	きゃべつ たまねぎ	ビーフン さとう	なたね油 ごま油 ごま油	しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 オイスターソース 鶏がらだし	豚 小麦 大豆 鶏 ごま		
		えび団子と野菜のスープ	えびだんご			もやし ねぎ ほししいたけ しょうが			鶏がらだし 塩 しょうゆ	えび 小麦 大豆 鶏 ごま		
		(小) ミニアセロラゼリー					ゼリー					
		(中) アセロラゼリー					ゼリー					



★だいこん