

# 2020年 11月 献立表

※アレルギー対応は★マークで表示、個数物は対応が不可能のため(代替食なし)で表示します。

代替食の提供なしを確認し家庭より弁当持参をお願いします。

対応は学校及び学校給食センターの処遇会議を経て対応が決まった児童・生徒へ行います。

※材料・その他の都合により献立を変更することがあります。(季節の野菜・果物等がありましたら提供できる方は御協力お願いします。(購入します。)連絡まっています。

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

日	曜日	献立名	主な材料と体内での働き			
			(あか) 血や肉、骨をつくる	(きいろ) 働く力や体温となる	(みどり) 体の調子をととのえる	調味料
2	月	表ご飯 あめりか きんぎょ ハバイヤチャンプルー	赤・白みそ すりみ、みそ 豆腐、かまぼこ	米、無圧ペン麦 じゃがいも でん粉、大豆油 大豆油	なめこ、冬瓜、えのきたけ、からしな 人参、ごぼう、ニラ、木くらげ 人参、ハバイヤ、こんにやく、ピーマン	花かつお 塩、油
4	水	表ご飯 おぼろ汁 水いカ下足から揚げ(代替食なし) しめじ和え 梅	豆腐、アーサ、赤みそ ★いか かまぼこ	米、無圧ペン麦 小麦粉、でん粉、大豆油 白ごま、ごま油	蕪ねぎ 人参、しめじ、小松菜、きゃべつ、レタス	塩、こしょう 醤油、ごま油
5	木	表ご飯 おぼろ汁 水いカ下足から揚げ(代替食なし) しめじ和え 梅	豚にく、油あげ ★さきいか、昆布 白たまご 小魚(カタクチイワシ)	うどん(小麦粉)三温糖、大豆油 三温糖 もち粉、グラニュー糖 ★アーモンド、南瓜の種、ごま、水あめ、油	人参、白葱、小松菜、玉ねぎ、にんにく 人参、大根、きゅうり 枝豆、人参、しめじ、グリーンピース	塩、醤油、みりん ★キムチの素 塩
6	金	表ご飯 けんちん汁 豆あじの空揚げ 干切りイリチー みかん	豆腐、油あげ、赤・白みそ 豆あじ 豚にく、昆布	米、無圧ペン麦 じゃがいも、大豆油 小麦粉、大豆油 三温糖、大豆油	人参、ごぼう、冬瓜、椎茸、のり、しめじ、ねぎ	花かつお 塩、こしょう 醤油、味噌、花かつお ★みかん
9	月	表ご飯 肉じゃが かきあげ 白たまご 納豆	豚にく ★もやし 白たまご 納豆	米、無圧ペン麦 じゃがいも、三温糖、大豆油 さつまいも、小麦粉、でん粉、大豆油	人参、玉ねぎ、こんにやく、いんげん、ピーマン 玉ねぎ、人参、コーン	塩、みりん、酒、花かつお 塩
10	火	表ご飯 ハンバーグ ★パンパキソース ★手推しハンバーグ(代替食なし) ★スライスチーズ(代替食なし) ★豆のサラダ	★アーモンド、きいろの ★生クリーム、加工乳、無添加ベーコン ★たまご、豚・牛肉、豆腐 ★チーズ ★レタス、キムチ、カルパソ、白いんげん	小麦(小麦粉・脱脂粉乳・砂糖・ショートニング・食塩) ★マーガリン、大豆油、小麦粉 パン粉、小麦粉、みりん	人参、玉ねぎ、しめじ、南瓜、コーン、パセリ 人参、ピーマン、にんにく	塩、こしょう
11	水	表ご飯 回鍋肉 ★中巻風かきたま汁 ハバイヤサラダ みかん	豚にく ★たまご、豆腐 無添加ハム	米、無圧ペン麦 大豆油、コチジャン でん粉 三温糖、オリーブ油	人参、きゃべつ、ねぎ、木くらげ、もやし、ピーマン 人参、ほうれん草、しいたけ クワンソウ、ハバイヤ、きゅうり	塩、醤油、コチジャン 塩、醤油、鶏、豚だし 塩、醤油
12	木	表ご飯 おぼろ汁 きびなごの空揚げ じゃがいもタシャヤ ★三色ごはん	豚にく、かまぼこ ★きびなご 無添加ベーコン ★たまご、豚にく	そば、大豆油 小麦粉、でん粉、大豆油 じゃがいも、大豆油	人参、きゃべつ、玉ねぎ、もやし、ピーマン ニラ	塩、醤油 塩、醤油、こしょう
13	金	表ご飯 肉じゃが かきあげ 白たまご 納豆	生アーサ、豆腐 きな粉	米、無圧ペン麦、でん粉、大豆油、三温糖	人参、椎茸、たけのこ、木耳、からしな いんげん、もやし えのきたけ	塩、醤油、花かつお 三温糖
16	月	表ご飯 鶏汁 ★肉じゃが かきあげ 白たまご 納豆	鶏骨付きにく、昆布 しらす、わかめ	米、無圧ペン麦 さつまいも、小麦粉、でん粉、大豆油 グラニュー糖	人参、冬瓜、からしな クワンソウの花、白葱、きゅうり	塩、醤油、鶏だし 塩、醤油
17	火	表ご飯 ハンバーグ ★水餃子 ★大魚のピザ焼き(代替食なし) ★お好み焼き(代替食なし) ★マッシュポテト	★加工乳、無添加ベーコン、レタス、豆腐 ★チーズ、ほき	小麦(小麦粉・脱脂粉乳・砂糖・ショートニング・食塩・紅芋) ★マーガリン、小麦粉、オートミール 大豆油 じゃがいも	ほうれん草、玉ねぎ、しめじ、コーン 玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、パセリ ★マッシュポテト	塩、醤油、鶏、鶏だし 塩、ピザソース 塩、こしょう
18	水	表ご飯 トーフカレー ★水餃子 ★ピクルス ★フルーツヨーグルト	豚にく ★たまご	米、無圧ペン麦 じゃがいも、大豆油、ルウ ごま	人参、玉ねぎ、南瓜、プロッコリー、大根 ピクルス、だいこんべつたら漬、きゅうり バナナ、レーズン、もも、★みかん、パイナップル	ウスターソース 塩、ウスターソース
19	木	表ご飯 ★中華風焼きそば ★中華サラダ ★おぼろ汁 ★かきたま汁 ★お好み焼き ★マッシュポテト	★たまご、かまぼこ ★大豆 豚肉、大豆、油あげ 豆腐 ツナ	三温糖、ごま油、大豆油 ★アーモンド、さつまいも、三温糖、水あめ、油 米、無圧ペン麦、もち米、くり、大豆油 でん粉、三温糖、大豆油 大豆油、三温糖	人参、きゃべつ、玉ねぎ、ピーマン、木くらげ もやし、にんにくの葉、にんにく 人参、小松菜、きゃべつ	塩、ウスターソース 塩、醤油
20	金	表ご飯 おぼろ汁 きびなごの空揚げ じゃがいもタシャヤ ★三色ごはん	豚にく、わかめ、赤みそ ★さば ★たまご、ちくわ、おから	米、無圧ペン麦、もち米、くり、大豆油 でん粉、三温糖、大豆油 大豆油、三温糖	人参、枝豆、しめじ、しいたけ 豆腐 人参、冬瓜、ピーマン、えのきたけ、からしな ★みかん	塩、醤油、酒、味噌、花かつお 醤油、みりん、花かつお 塩、醤油、豚だし
24	火	表ご飯 しめじとワカメの味噌汁 ★おぼろ汁 ★お好み焼き ★マッシュポテト	豚にく、わかめ、赤みそ ★さば ★たまご、ちくわ、おから	米、あわび、さつまいも じゃがいも 三温糖、でん粉	人参、こんにやく、蕪ねぎ 人参、れんこん、ほうれん草、きゅうり	塩、花かつお 塩、醤油、こしょう 塩、醤油、酢
25	水	表ご飯 ★スイートポテト(代替食なし) ★イタリアンサラダ ★アーモンド(代替食なし)	豚にく ★たまご、脱脂粉乳 無添加ソーセージ、ひよこ豆	パスタ、オリーブ油、サラダ油 ★マーガリン、紅芋、三温糖 オリーブ油、三温糖 ★アーモンド、植物油	人参、玉ねぎ、ほうれん草、にんにく トマト、コーン、胡瓜、玉葱、レタス、キャベツ、パセリ	塩、醤油、唐辛子 塩、こしょう、醤油
26	木	表ご飯 豚汁 ★おぼろ汁 ★かきたま汁 ★お好み焼き ★マッシュポテト	豚にく、レバー、赤みそ ちくわ、青のり かまぼこ	米、無圧ペン麦 じゃがいも 小麦粉、でん粉、ごま、大豆油 三温糖	人参、こんにやく、小松菜、にんにく とうがんと、きゅうり、クワンソウ	花かつお 醤油、辛子、酢 ★みかん
27	金	表ご飯 ★おぼろ汁 ★かきたま汁 ★お好み焼き ★マッシュポテト	★たまご、わかめ 豚にく	米、無圧ペン麦、大豆油 おろし、大豆油 ★カシューナッツ、香辛料、大豆油、ごま油	人参、玉ねぎ、にんにく、ニラ、コーン、白煮キムチ 豆腐 もやし、ピーマン、ニラ、にんにく	塩、醤油、酒、キムチの素 塩、醤油、花かつお 塩、醤油、味噌、コチジャン ★蕪
30	月	表ご飯 おぼろ汁 きびなごの空揚げ じゃがいもタシャヤ ★三色ごはん	豚にく、豆腐、白みそ 豆腐、すりみ かまぼこ	米、無圧ペン麦 じゃがいも 三温糖、でん粉、大豆油 大豆油	しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ 人参、木くらげ、グリーンピース 人参、もやし、ピーマン、玉ねぎ、にんにく ★みかん	花かつお 塩、醤油 塩、醤油、こしょう

### <調味料詳細>

濃・薄口しょうゆ(小麦・大豆)白・赤・イナムドゥ用みそ(大豆)酢(小麦)黒豆(大豆)青豆(大豆)もやし(大豆)きな粉(大豆)ノンエッグマヨネーズ(大豆)ツナ(大豆)カステラかまぼこ(大豆・卵)  
マーガリン(乳・大豆)バター(乳)ジェノバペースト(乳)パン粉(小麦・大豆)ケーキ粉(小麦・大豆)カレールー(小麦・大豆・豚肉・鶏肉・牛肉・りんご)デミグラスソース(小麦・鶏肉)  
甜面醬(小麦・大豆)オイスターソース(かきエキス・濃醬)ポロニアソーセージ(牛肉・豚肉・大豆)  
チリミックス(小麦・砂糖・食塩・トマト・でん粉・チリペッパー・ガリック・ポークエキス)

●食品衛生法に基づくアレルギー表示義務7品目及び、推奨20品目のアレルゲンを記載しています。

※海産物(もずく・あさり・しらす・いか・のり等)えび・かにかが共生しています。※揚げ油(大豆)は数回調理に使用しています。

表示義務7品目: 卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば

推奨20品目: あわび・いか・いくら・さけ・さば・鶏肉・セラチン・豚肉・牛肉・大豆・まつたけ・キウイフルーツ・オレンジ・バナナ・もも・やまいも・りんご・カシューナッツ・くるみ・ごま

●今婦仁給食センターでは、乳・卵・えび・かに・いか・たこ・あさり・ほたて・魚卵・落花生・ナッツ類を対応を行います。