

11月分予定献立表
11月1日(金)～11月15日(金)

令和6年度 山田学校給食センター

※牛乳は毎日つきます。 ※食材入荷の都合により、献立及び食材を変更することがあります。

日	主食およびおかず	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		調味料その他	アレルギー表示		エネルギーたんぱく質		お知らせと調味料の原材料表
		血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える			義務8品目	推奨20品目	小	中	
1	ごはん			こめ					—	—	583	729	《お知らせ》 ●給食のパンは、一口大にちぎって食べましょう。 ●11日のかぼちゃ団子汁のひとくちいもちは、のどに詰まらせないよう、よくかんで食べてください。
金	大豆とじゃが芋の磯煮	とりにく さつまあげ だいす ひじき	【さつまあげ】魚肉 でん粉 大豆たん白 玉葱 砂糖 食納油 塩 ぶどう糖《アレルギー：大豆》	じゃがいも さんおんとう	にんじん あおまめ	濃口しょうゆ みりん		小麦	大豆鶏肉	26.0	30.8		
	鶏だんご汁	とりにくだんご とうふ みそ	【とりにくだんご】鶏肉 玉ねぎ 大豆たん白 にんじん パン粉 でん粉 砂糖 香辛料 塩 とうもろこしたん白 炭酸カルシウム クエン酸《アレルギー：小麦 大豆 鶏肉》	にんじん たまねぎ だいこんば		しょうが 煮干だし		小麦	大豆鶏肉				
4月	振替休日												
5	米粉パン	だっしふんにゅう		こめこミックス さとう ショートニング				塩 イースト	小麦乳	—	587	726	【料理酒】 清酒 醸造アルコール 塩《アレルギー：なし》 【みりん】 もち米 米こうじ 砂糖 醸造アルコール《アレルギー：なし》
火	マカロニのクリーム煮	とりにく きゅうにゅう しろいんげんまめペースト	マカロニ		たまねぎ にんじん パセリ	がらスープ 白ワイン シチューミクス クリームポターージュ 塩		小麦乳	大豆鶏肉豚肉	26.2	32.0		
	コーンサラダ	まぐろみずに	【まぐろみずに】きはだまぐろ 野菜エキス 塩《アレルギー：なし》		きゅうり コーン にんじん ブロッコリー	たまねぎドレッシング		小麦	大豆豚肉				
6	麦ごはん			こめ むぎ					—	—	588	718	【米酢】 米 アルコール《アレルギー：なし》
水	ビビンバ丼の具	ぎゅうにく	さんおんとう サラダあぶら ごま ごまあぶら		にんじん もやし ほうれんそう	にんにく しょうが 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 料理酒 トウバンジャン 塩		小麦	大豆牛肉ごま	23.8	27.9	【赤ワイン・白ワイン】 ぶどう果汁 砂糖 塩 アルコール《アレルギー：なし》	
	わかめスープ	とりにく わかめ	はるさめ		たまねぎ にら えのきたけ	がらスープ 丸鶏がらスープ 淡口しょうゆ 塩 料理酒		小麦	大豆鶏肉				
7	きなこ揚げパン	だっしふんにゅう きなこ		こむぎこ しろさとう ショートニング こめあぶら				塩 イースト	小麦乳	大豆	627	772	【シチューミクス】 小麦粉 植物油脂 砂糖 でんぶん デキストリン 塩 全粉乳 脱脂粉乳 玉葱 チーズ チキン ブイヨン 酵母エキス 野菜エキス ポークエキス 醤油 香辛料 調味料 パターミルク《アレルギー：小麦・乳・鶏肉 豚肉》
木	ウィンナーと野菜のオイスター炒め	ワインナー	【ウィンナー】豚肉 豚脂 でんぶん ウイナ用ミックス製剤《アレルギー：豚肉》	さんおんとう	キャベツ しめじ にんじん	にんにく しょうが 料理酒 オイスターソース 淡口しょうゆ		小麦	大豆豚肉	23.9	28.8		
	五目スープ	とりにく			たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ こまつな コーン	中華スープの素 料理酒 淡口しょうゆ 塩 こしょう		小麦	大豆鶏肉ごま				
8	ごはん			こめ					—	—	599	746	【クリームポターージュ】 小麦 ホエイパウダー 植物油 コーンスターチ 脱脂粉乳 ぶどう糖 塩 砂糖 野菜パウダー 全粉乳 豚脂 ポークエキス《アレルギー：小麦 乳 大豆 豚肉》
金	煮しめ	とりにく さつまあげ あつあげ	【さつまあげ】魚肉 でん粉 大豆たん白 玉葱 砂糖 食納油 塩 ぶどう糖《アレルギー：大豆》	さといも さんおんとう	ごぼう にんじん ほししいたけ ごんにやく さやいんげん	濃口しょうゆ みりん		小麦	大豆鶏肉	23.2	27.4		
	ひじきサラダ	ハム ひじき	【ハム】豚ロース肉 砂糖 塩《アレルギー：豚肉》	コーン にんじん きゅうり		和風ドレッシング		小麦	大豆豚肉りんご				
	たらこふりかけ			【たらこふりかけ】大豆たん白 たらこ 卵 青海苔 ごま 砂糖 でん粉 抹茶 昆布エキス 着色料(紅麹 カロチノイド) 調味料 酸化防止剤《アレルギー：乳 卵 大豆 ごま》		たらこふりかけ		乳卵	大豆ごま			【たまねぎドレッシング】 酢 しょうゆ 植物油脂 玉ねぎ 砂糖 しいたけ かつおだし にんにく《アレルギー：小麦 大豆 豚肉》	
11	ごはん			こめ					—	—	605	755	【トウバンジャン】 塩蔵唐辛子 そら豆加工品 乾燥唐辛子 食塩 酒精 酸化防止剤《アレルギー：なし》
月	豚肉のスタミナ炒め	ぶたにく	こめあぶら さんおんとう		たまねぎ キャベツ にんじん にら	しょうが にんにく 料理酒 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩		小麦	大豆豚肉	24.5	29.0		
	かぼちゃ団子汁	あぶらあげ みそ	ひとくちいももち	【ひとくちいももち】ばれいしょ かぼちゃ 小麦粉 植物油脂 塩 でん粉《アレルギー：小麦》	かぼちゃ にんじん たまねぎ ほうれんそう	煮干だし		小麦	大豆				
12	黒糖パン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング くるざとう				塩 イースト	小麦乳	—	599	741	【オイスターソース】 魚介エキス(ホタテ、カキ、ホッケ、スケトウダラ)砂糖 かき たん白 加水分解物 こんぶエキス 酵母エキス 水あめ 食塩 酒精 でんぶん《アレルギー：なし》
火	マーボー春雨	ぶたひきにく あかみそ	はるさめ さんおんとう こめあぶら		たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ にら	にんにく みりん 濃口しょうゆ 麻婆ソース		小麦	大豆豚肉鶏肉 ぜらチン	25.2	30.3		
	ふわふわかきたまスープ	とりにく たまご	パンこ		にんじん たまねぎ ちんげんさい パセリ	がらスープ 洋風スープの素 淡口しょうゆ 塩 白ワイン		小麦卵	大豆豚肉鶏肉 ぜらチン				
13	宮崎県産のごはん	こめ(宮崎県産)							—	—	767	970	【和風ドレッシング】 大豆油 なたね油 醸造酢 砂糖 しょうゆ 調味酢 玉ねぎ 食塩 粒マスタード ホワイテッパー にんにく 調味料《アレルギー：小麦 大豆 豚肉 りんご》
水	都城産の牛乳	ぎゅうにゅう(都城産)						乳	—	—	23.6	28.9	
	都城メンチャウまいカレー	みやこのじょう ぶたにく(都城産) しろいんげんまめペースト	【都城メンチ】豚肉 野菜 キャベツ しょうが にんにく 植物油 水雨 酢 大豆たんばく質 香辛料 酵母エキス パンこ 砂糖 醤油 塩 でん粉 香辛料《アレルギー：小麦 豚肉 大豆》	じゃがいも はちみつ こめあぶら	にんじん たまねぎ りんご	がらスープ パーモントカレー とろけるカレー		小麦乳	大豆豚肉バナナ りんご				
	県産野菜の日向夏ドレッシングサラダ	さんおんとう こめあぶら		だいこん(宮崎県産) キャベツ(宮崎県産) きゅうり(宮崎県産) にんじん		日向夏ドレッシング 淡口しょうゆ 米酢		小麦	大豆			【麻婆ソース】 醤油 砂糖 にんにく しょうが 塩 味噌 ラージャン チキンエキス でん粉 ポークエキス ぜらチン《アレルギー：小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ぜらチン》	
14	ミルクパン	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう		こむぎこ さとう ショートニング				塩 イースト	小麦乳	—	582	722	【パーモントカレー】 小麦 豚脂 砂糖 塩 カレー粉 でん粉 玉ねぎ トマト 脱脂粉乳 チーズ パナナペースト 醤油 はちみつ りんご ココア《アレルギー：小麦 乳 大豆 パナナ 豚肉 りんご》
木	ビーフンスープ	とりにく	ひらめんビーフン		たまねぎ にんじん こまつな	がらスープ 料理酒 丸鶏がらスープ 塩 こしょう 淡口しょうゆ		小麦	大豆鶏肉	23.9	28.9		
	れんこんとツナのサラダ	まぐろみずに	【まぐろみずに】きはだまぐろ 野菜エキス 塩《アレルギー：なし》	卵不使用マヨネーズ		れんこん きゅうり	淡口しょうゆ		小麦	大豆			
15	ごはん			こめ					—	—	619	751	【とろけるカレー】 小麦粉 食用油脂 砂糖 でん粉 塩 カレー粉 さつまいも 白菜 キャベツ 玉ねぎ 香辛料《アレルギー：小麦》
金	さんま甘露煮	さんま	さとう てんぷら グラニューとう				しょうゆ 塩 みりん	小麦	大豆	24.1	27.3		
	きざみ昆布と大豆の炒め物	ぶたにく きざみこんぶ だいす	さんおんとう こめあぶら ごま		にんじん	料理酒 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ		小麦	大豆豚肉ごま				
	さつまいものみそ汁	あぶらあげ とうふ みそ	さつまいも		たまねぎ にんじん ねぎ	煮干だし		—	大豆			【日向夏ドレッシング】 なたね油 大豆油 日向夏かん果汁 調味酢 しょうゆ 調味料 からし抽出物《アレルギー：小麦 大豆》	

11月分予定献立表

11月18日(月)～11月29日(金)

令和6年度 山田学校給食センター

※牛乳は毎日つきます。 ※食材入荷の都合により、献立及び食材を変更することがあります。

日	主食およびおかず	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	調味料その他	アレルギー表示		エネルギー		お知らせと 調味料の原材料表
		血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		義務 8品目	推奨 20品目	たんぱく質	小	中
18月	減量ごはん		こめ			—	—	593	727	<div>《お知らせ》</div> <div>●28日はベジ活の日です。 小学生140g、中学生170gの野菜がとれます。</div> <div>【卵不使用マヨネーズ】 なたね油 大豆油 酢 塩 砂糖 香辛料 調味料 《アレルギー：大豆》</div> <div>【テンメンジャン】 砂糖 みそ なたねあうら しょうゆ 大麦個 塩 《アレルギー：小麦 大豆》</div> <div>【香りごまドレッシング】 なたね油 ごま油 砂糖 醸造酢 いりごま ねりごま 塩 酵母エキ ス 香料 《アレルギー：ごま》</div> <div>【ポタージュエースコーン】 スイートコーンパウダー デキストリン でん粉 小麦粉 塩 脱脂粉乳 ぶどう糖 砂糖 全粉乳 乳糖 酵母エキス チキンコンソメ チーズ ホタテエキス 《アレルギー：小麦 乳 豚肉 鶏肉》</div> <div>【カレー粉】 ターメリック コリアンダー クミン フェネグリーク こしょう 赤とうがらし ちんぴ 香辛料 《アレルギー：なし》</div>
	わかめうどん	とりにく わかめ かまぼこ あぶらあげ	【かまぼこ】たら さとう 塩 でん粉《アレルギー：なし》 うどん	ほししいたけ にんじん ねぎ	煮干だし 淡口しょうゆ 料理酒 みりん	小麦	大豆 鶏肉	23.8	27.9	
	眞沢山きんぴらごぼう	ぶたにく 【さつまあげ】魚肉 でん粉 大豆たん白 玉葱 砂糖 食納油 塩 ぶどう糖《アレルギー：大豆》 さつまあげ	さんおんとう ごま ごまあぶら こめあぶら	ごぼう にんじん あおまめ こんにゃく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 料理酒	小麦	大豆 豚肉 ごま			
19火	コッペパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦乳	—	604	768	
	トマトミートオムレツ	たまご らんおう とりにく	でんぷん トレハロース	たまねぎ	ケチャップ トマトピューレ	卵	大豆 鶏肉	22.8	28.3	
	パンプキンサラダ	ハム 【ハム】豚ロース肉 砂糖 塩《アレルギー：豚肉》	じゃがいも 卵不使用マヨネーズ	かぼちゃ きゅうり にんじん	淡口しょうゆ	小麦	大豆 豚肉			
20水	白菜ときのこのスープ	とりにく		はくさい しめじ えのきだけ にんじん たまねぎ パセリ	がらスープ 洋風スープの素 淡口しょうゆ 塩 白ワイン こしょう	小麦	大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン			
	ごはん		こめ			—	—	573	718	
	ホイコーロー	ぶたにく	こめあぶら さんおんとう でんぷん	キャベツ ビーマン にんじん たけのこ エリンギ	にんにく しょうが 料理酒 テンメンジャン 淡口しょうゆ	小麦	大豆 豚肉	26.0	30.8	
21木	ワンタンスープ	とりひきにく	ワンタン こめあぶら ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ ちんげんさい	しょうが 中華スープの素 塩 がらスープ 淡口しょうゆ	小麦	大豆 鶏肉 豚肉 ごま			
	チーズパン	だっしふんにゅう こなチーズ	こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦乳	—	620	770	
	ミートボールと豆のトマト煮	にくだんご だいす 【にくだんご】鶏肉 豚肉 たまねぎ でん粉 大豆たん白 水あめ 塩 大豆油《アレルギー：鶏肉 豚肉 大豆》	じゃがいも さんおんとう こめあぶら	たまねぎ にんじん ビーマン トマト	にんにく がらスープ 塩 こしょう 洋風スープの素 ウスターソース トマトケチャップ デミグラスソース	小麦	大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	25.5	30.8	
22金	もやしとささみのごまドレッシングサラダ	とりささみみずに	【とりささみみずに】鶏肉 野菜エキス 塩 でん粉《アレルギー：鶏肉》	もやし きゅうり にんじん	香りごまドレッシング	—	鶏肉 ごま			
	減量ごはん	木之川内小 リクエスト給食	こめ			—	—	803	947	
	チキン南蛮	とりにく	こむぎこ でんぷん さんおんとう こめあぶら		塩 こしょう 料理酒 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢	小麦	大豆 鶏肉	34.1	41.8	
	卵不使用1食タルタルソース		卵不使用1食タルタルソース	【卵不使用1食タルタルソース】植物油 醸造酢 砂糖類 ビクルス 大豆粉 塩 大豆たん白 乾燥たまねぎ 香辛料 酵母エキス レモン果汁 こんにゃく粉 パセリ 着色料(ウコン)《アレルギー：大豆》		—	大豆			
	添えブロッコリー			ブロッコリー	和風ドレッシング	小麦	大豆 豚肉 りんご			
	キムチ汁	ぶたにく どうふ みそ	じゃがいも	キムチ だいこん にんじん にら	【はくさいキムチ】白菜 液糖 酢 塩 唐辛子 にんにく《アレルギー：なし》 煮干だし	—	大豆 豚肉			
	チョコクレープ		チョコクレープ	【チョコクレープ】豆乳 加工油脂 砂糖 植物油 米粉 水あめ ココアパウダー 大豆粉 小麦不使用しょうゆ 加工でんぷん トレハロース 増粘剤 着色料(カラメル カロチノイド)《アレルギー：大豆》		—	大豆			
	ごはん		こめ			—	—	576	721	
	いかと厚揚げの中華煮	いか ぶたにく あつあげ	さんおんとう でんぷん	にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ ちんげんさい	中華スープの素 淡口しょうゆ オイスターソース	小麦	いか 大豆 ごま 豚肉 鶏肉	26.8	31.7	
25月	三色ナムル		さんおんとう ごま ごまあぶら	きゅうり もやし にんじん	米酢 淡口しょうゆ 塩	小麦	大豆 ごま			
	コッペパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦乳	—	630	763	
	コーンシチュー	とりにく きゅうにゅう しろういんげんまめペースト	じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン	がらスープ シチューミクス ポタージュコーン	小麦乳	鶏肉 豚肉	24.3	29.1	
26火	たまねぎドレッシングサラダ	まぐろみずに	【まぐろみずに】きはだまぐろ 野菜エキス 塩《アレルギー：なし》	キャベツ きゅうり にんじん	たまねぎドレッシング	小麦	大豆 豚肉			
	黒豆きなこクリーム		黒豆きなこクリーム	【黒豆きなこクリーム】食用油脂(大豆、コーン、パーム、ごま、からし) 砂糖 ぶどう糖 水あめ 黒大豆きなこ 塩 塩《アレルギー：乳 大豆 ごま》		乳	大豆 ごま			
	ごはん		こめ むぎ			—	—	599	732	
27水	木の葉丼の具	あぶらあげ かまぼこ たまご	【かまぼこ】たら さとう 塩 でん粉《アレルギー：なし》 さんおんとう	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ	煮干だし 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 料理酒	小麦 卵	大豆	23.8	27.9	
	ごぼうサラダ	ハム	【ハム】豚ロース肉 砂糖 塩《アレルギー：豚肉》	ごぼう にんじん きゅうり	香りごまドレッシング	—	豚肉 ごま			
	ピタパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ショートニング だいすあぶら		塩 イースト 麦麹製剤	小麦乳	大豆	614	727	
28木	ドライカレー	ぶたひきにく		たまねぎ にんじん	にんにく トマトケチャップ カレーコ ウスターソース とりけるカレールー	小麦	豚肉	26.6	30.9	
	かぶ入りポトフ	ベーコン	【ベーコン】豚ばら肉 砂糖 塩《アレルギー：豚肉》	かぶ キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	がらスープ 洋風スープの素 淡口しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン	小麦	大豆 ゼラチン 鶏肉 豚肉			
	元気ヨーグルト	元気ヨーグルト	【元気ヨーグルト】脱脂粉乳 ぶどう糖 砂糖 全粉乳 ゼラチン 寒天 乳酸カルシウム 香料 ビロリン酸鉄《アレルギー：乳 ゼラチン》			乳	ゼラチン			
29金	ごはん		こめ			—	—	579	725	
	肉野菜炒め	ぶたにく あつあげ	さんおんとう こめあぶら	たまねぎ キャベツ にんじん あおまめ	しょうが にんにく 料理酒 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩	小麦	大豆 豚肉	27.2	32.2	
	里芋とえのきのみそ汁	どうふ あぶらあげ おぎみそ	さといも	えのきだけ にんじん こまつな	煮干だし	—	大豆			

よく使用する調味料の原材料表示

むぎみそ 大麦 大豆 塩 《アレルギー：大豆》	あかみそ 大麦 大豆 塩 《アレルギー：大豆》	濃口しょうゆ 小麦 大豆 塩 《アレルギー：小麦 大豆》	淡口しょうゆ 小麦 大豆 塩 《アレルギー：小麦 大豆》	ケチャップ トマト 砂糖 酢 塩 玉ねぎ 香辛料 《アレルギー：なし》	デミグラスソース 小麦粉 ラード 玉ねぎ チキンエキス にんじん 砂糖 でん粉 塩 香辛料 《アレルギー：小麦 鶏肉》	トマトソース トマト 玉ねぎ 大豆油 砂糖 にんにく 植物油 塩 《アレルギー：大豆》
ウスターソース 砂糖 塩 玉ねぎ 酢 香辛料 トマト カラメル色素 《アレルギー：なし》	野菜パイオン 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 植物油 トマト 香辛料 《アレルギー：なし》	丸鶏がらスープ 塩 チキンエキス 鶏脂 玉ねぎ にんじん キャベツ 香辛料 《アレルギー：鶏肉》	がらスープ チキンエキス 《アレルギー：鶏肉》	コンソメ 塩 砂糖 鶏肉 魚醤 香辛料 トマト 玉ねぎ 人参 《アレルギー：鶏肉 豚肉》	洋風スープ 塩 砂糖 ぶどう糖 豚脂 でんぷん 豚肉 大豆 ゼラチン 酵母エキスパウダー 香辛料 調味料《アレルギー：大豆 豚肉 鶏肉 ゼラチン》	中華スープ 塩 砂糖 にんにく 玉ねぎ 魚醤 ごま油 しょうが 豚脂 大豆油 トマト 鶏肉 カラメル色素 《アレルギー：ごま 大豆 鶏肉 豚肉》