

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		
1 金	ごはん		ごめ			一	一	583	729	
	大豆とじゃが芋の磯煮	とりにく さつまあげ たいす 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
4 月	振替休日								●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。	
	米粉パン	だっしんにゅう	ごめごミックス ショートニング	さとう	塩 イースト	小麦 乳	一	587	726	
5 火	マカロニのクリーム煮	とりにく きゅうにゅう しろいんげんまめベースト	マカロニ	たまねぎ バセリ	からスープ 白ワイン シチューミックス クリームボタージュ 塩	小麦 乳	大豆 鶏肉 豚肉	26.2	32.0	【料理酒】 清酒 酿造アルコール 塩 《アレルギー: なし》
	コーンサラダ	まぐろみず	【まぐろみず】きはだまぐろ 野菜エキス 塩《アレルギー: なし》	きゅうり にんじん プロッコリー	たまねぎドレッシング	小麦	大豆 豚肉			【みりん】 もち米 米こうじ 砂糖 酿造アルコール 《アレルギー: なし》
6 水	麦ごはん		ごめ むぎ			一	一	588	718	【米酢】 米 アルコール 《アレルギー: なし》
	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 えのきだけ	からスープ 丸鶏からスープ 淡口しょうゆ 塩 料理酒	小麦	大豆 鶏肉			
7 木	きなこ揚げパン	だっしんにゅう きなこ	ごむきこ しろさとう ショートニング ごめあぶら		塩 イースト	小麦 乳	大豆	627	772	【シチューミックス】 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 醤母エキス 野菜エキス ポーカエキス 醬油 香辛料 調味料 バターミルク 《アレルギー: 小麦・乳・鶏肉・豚肉》
	ワインナーと野菜のオイスター炒め	ワインナー	【ワインナー】豚肉 豚脂 でんぶん ウインナ用ミックス製剤《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 だけのこ 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 金	ごはん		ごめ			一	一	599	746	【クリームボタージュ】 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 ポーカエキス アレルギー: 小麦 乳 大豆 豚肉
	煮しめ	都城地区の郷土料理	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 食油 塩 ぶどう糖 《アレルギー: 大豆》	さといも さんおんとう	こぼう にんじん ほししいだけ こんにゃく さやいんげん	濃口しょうゆ みりん	小麦	大豆 鶏肉	
	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		
11 月	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 色着料(紅麹 カロテノイド) 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》
	ごはん		ごめ			一	一	605	755	
	豚肉のスタミナ炒め	ふたにく	ごめあぶら 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	
12 火	かぼちゃ団子汁	あぶらあげ みそ	ひとくちいももら	【ひとくちいももら】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	煮干し	小麦	大豆		【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》
	黒糖パン	だっしんにゅう	ごむきこ さとう ショートニング くろさとう		塩 イースト	小麦 乳	一	599	741	
	マー婆ー春雨	はるさめ あかみそ	はるさめ さんおんとう ごめあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ 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 ゼラチン	25.2	30.3	
13 水	ふわふわわかきたまスープ	とりにく たまご	パンこ	にんじん たまねぎ ちんげんさい ハセリ	からスープ 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 ゼラチン			【和風ドレッシング】 大豆油 なたね油 釀造酢 砂糖 しょうゆ 調味酢 玉ねぎ 食塩 粒マスター ホワイペッパー にんにく 調味料《アレルギー: 小麦 大豆 豚肉 りんご》
	宮崎県産のごはん		ごめ(宮崎県産)			一	一	767	970	
	都城産の牛乳	さゆうにゅう(都城産)				乳	一	23.6	28.9	
14 木	都城メンチャうまいカレー	みやこのじょう さん きゅうにゅう 都城メンチャうまいカレー	みやこのじょうメンチ(都城産) ぶたにく(都城産) しおいんげんまめベースト	じゃがいも はちみつ ごめあぶら	にんじん たまねぎ りんご	がらスープ バーモントカレー とろけるカレー	小麦 乳	大豆 豚肉 バナナ りんご		【麻婆ソース】 醤油 砂糖 にんにく しょうが 塩 味噌 ラーメン チキンエキス でん粉 ポーカエキス ゼラチン 《アレルギー: 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン》
	県産野菜の日肉丼	けんさんやさい ひょううなつ	さんおんとう ごめあぶら	たいこん(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			
	ドレッシングサラダ									
14 木	ミルクパン	だっしんにゅう ぎゅうにゅう	ごむきこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦 乳	一	582	722	【バーモントカレー】 小麦 豚肉 砂糖 塩 カレー粉 でん粉 玉ねぎ トマト 脱脂粉乳 チーズ バナナベースト 醬油 はちみつ りんご ココア 《アレルギー: 小麦 乳 大豆 バナナ 豚肉 りんご》
	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 丸鶏からスープ 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	【まぐろみず】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 にんじん きゅうり	淡口しょうゆ	小麦	大豆		
15 金	ごはん	さんま	ごめ			一	一	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》
	さんま甘露煮	さんま	さとう でんぶん 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	ふたにく いたす きのこ	さんおんとう ごめあぶら 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			
15 金	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	煮干し	一	大豆			【日向夏ドレッシング】 なたね油 大豆油 日向夏みかん 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 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		
18 月	減量ごはん		ごめ			一	一	593	727
	わかめうどん	ごめ 【かまぼこ】たら さとう 塩 でん粉 《アレルギー:なし》	うどん ねぎ	ほししいだけ 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
	具沢山きんぴらごぼう	【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》	さんおんどう ごま ごまあぶら ごめあぶら	こぼう 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	たっしゅんにゅう	ごむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦 乳	一	604	768
	トマトミートオムレツ	たまご らんおう とりにく でんぶん トレハロース	たまねぎ	けチャップ 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 バセリ	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 セラチン			
	ごはん		ごめ			一	一	573	718
	ホイコーロー	ふたにく	ごめあぶら さんおんどう でんぶん	キャベツ ピーマン 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 ごめあぶら 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	たっしゅんにゅう こなチーズ	ごむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦 乳	一	620	770
	ミートボールと豆のトマト煮	にくだんこ たいす	【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 さんおんどう ごめあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン 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 セラチン	25.5
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	香りこまドレッシング	一	鶏肉 ごま		
	減量ごはん	木之内小 リクエスト給食	ごめ			一	一	803	947
	チキン南蛮	とりにく	ごむぎこ でんぶん さんおんどう ごめあぶら		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
23 土	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】植物油脂 醸造酢 砂糖類 ピクルス 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 バセリ 着色 料(ウコン)《アレルギー:大豆》		一	大豆		
	添えブロッコリー			フロッコリー	和風ドレッシング	小麦	大豆 豚肉 りんご		
	キムチ汁	ふたにく とうふ 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	一	大豆 豚肉	
25 月	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 加工でんぶん 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》		一	大豆		
	ごはん		ごめ			一	一	576	721
	いかと厚揚げの中華煮	いか ふたにく あつあげ	さんおんどう でんぶん	にんじん たまねぎ ほししいだけ 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
26 火	三色ナムル		さんおんどう 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	たっしゅんにゅう	ごむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦 乳	一	630	763
	コーンシチュー	とりにく きゅうにゅう しおいんげんめバースト	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 シチューミックス ポタージュコーン	小麦 乳	鶏肉 豚肉	24.3	29.1
27 水	たまねぎドレッシングサラダ	まぐろみず	【まぐろみず】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、バーム、ごま、からし) 砂糖 ぶどう糖 水あめ 黒豆きなこ 塩 塩《アレルギー:乳 大豆 ごま》		乳	大豆 ごま		
	麦ごはん		ごめ むぎ			一	一	599	732
28 木	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》	さんおんどう	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいだけ 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》	こぼう にんじん さゆり	香りこまドレッシング	一	豚肉 ごま		
	ピタパン	たっしゅんにゅう	ごむぎこ 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
29 金	ドライカレー	ふたひきにく	【ペーコン】豚ばら肉 砂糖 塩 《アレルギー:豚肉》	たまねぎ にんじん	にんにく トマトケチャップ カレーご ウスターソース とりけるカレールウ	小麦	豚肉	26.6	30.9
	かぶり入りポトフ	べーコン	かぶ キャベツ たまねぎ にんじん バセリ	からスープ 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 セラチン 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 セラチン 寒天 乳酸力 ルシウム 香料 ビロリン酸鉄《アレルギー:乳 セラチン》			乳	セラチン		
30 土	ごはん		ごめ			一	一	579	725
	肉野菜炒め	ふたにく あつあげ	さんおんどう ごめあぶら	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
	里芋とえのきのみぞ汁	とうふ あぶらあげ むぎみそ	さといも	えのきだけ にんじん こまつな	煮干だし	一	大豆		

よく使用する調味料の原材料表示

むぎ 大麦 大豆 塩 《アレルギー:大豆》	あかもそ 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 醋 香辛 料 トマト カラメル色素 《アレルギー:なし》	野菜ブイヨン 塩 砂糖 たまねぎ にんじん 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 んぶん 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》