

10月11日 (火)		10月12日 (水)		10月13日 (木)		10月14日 (金)		10月17日 (月)	
白ごはん 豚肉の柳川煮 千草和え		白ごはん マーボー豆腐 海藻サラダ		米粉パン 秋野菜のシチュー フルーツポンチ		白ごはん いものこ汁 県産ぶりの南蛮漬け		減量わかめご飯 五目うどん 白菜と人参の甘酢和え 千草焼き	
米飯	70 90	米飯	70 90	①米粉パン	50 70	米飯	70 90	米飯	60 80
サラダ油	0.5 0.7	①(大冷)絹厚揚げ	70 85	①米粉パン 米粉ミックス(米粉・小麦グルテン)、 ショートニング、砂糖、脱脂粉乳、 食塩、イースト (アレルギー表示:小麦、乳)	16 20	鶏もも 皮つき	12 15	①ヘルシーファームわかめご飯の素	2.2 3
豚ももスライス	33 40	豚ミンチ	29 37	鶏もも 皮つき	12 16	椎茸スライス(干)	1 1.2	冷凍うどん	57 70
酒	1 1.2	たまねぎ	30 36	鶏肉はね身皮なし	8 11	里いも(冷凍)	20 25	鶏肉はね身皮なし	8 10
ささがきごぼう	23 27	にんじん	17 20	蒸し白いんげん豆	15 20	豆腐	20 25	鶏もも 皮つき	12 15
たまねぎ	30 36	椎茸スライス(干)	1 1.2	白菜	8 10	いなか揚げ(油揚げ)	5 6	酒	1 1.2
にんじん	20 25	たけのこ缶	15 20	しめじ	10 12	ささがきごぼう	13 16	いなか揚げ(油揚げ)	4 5
椎茸スライス(干)	0.8 1	にら	2 2.4	蒸し栗	24 31	だいこん	18 22	かまぼこ(ピンク)【6日②参照】	10 12
糸こんにゃく	21.5 26	②麻婆豆腐の素	4 5	さつまいも(生)	14 18	にんじん	6 8	ささがきごぼう	11 14
たけのこ缶	10 12	三温糖	2 2.5	にんじん	20 25	県産カットチンゲン菜	10 12	椎茸スライス(干)	1 1.2
ねぎ(冷凍)	2 2.4	すりみそ	3.5 4.2	たまねぎ	8 10	煮干しだしパック	3 3.6	だいこん	15 20
液卵	25 32	こいくちしょうゆ	3 4	マッシュルーム	0.5 0.7	うすくちしょうゆ	5 6	カットほうれん草	10 12
三温糖	1.8 2.2	でんぷん	2 2.2	パセリ	8 10	酒	1 1.2	煮干しだしパック	3 3.6
みりん	0.9 1.1	③ホワイトベース(レトルト)	0.8 1	②クリームポタージュ 小麦粉、ホエイパウダー、 植物油脂(パーム・菜種・大 豆等)、コーンスターチ、脱 脂粉乳、ぶどう糖、食塩、 砂糖、酵母エキス、たん白 加水分解物(大豆)、全粉 乳、野菜パウダー(玉ねぎ、 かぼちゃ)、豚脂、香辛料、 デキストリン、ポークエキス、 増粘剤(加工でん粉)、調 味料(アミノ酸等)、香辛料 抽出物、着色料(β-カロ テン) (アレルギー表示:乳、小麦、 大豆、豚肉)	18 21	うすくちしょうゆ	5 6	塩	0.2 0.2
こいくちしょうゆ	4 4.8	純正ごま油	1.2 1.4	牛乳(調理)	20 24	宮崎県産天然ぶり	60 75	塩	0.2 0.2
うすくちしょうゆ	2.5 3.1	③海藻サラダG	1.2 1.4	④デーリィ高千穂生クリーム48	6 7.2	でんぷん	6 8	白菜	30 36
塩	0.05 0.1	きゅうり	20 25	⑤チキンスープ	10 12	大豆白絞油缶	6 8	白菜	10 13
いなか揚げ(油揚げ)	6 8	太もやし	30 36	塩	0.26 0.32	たまねぎ	20 25	にんじん	0.5 0.6
太もやし	35 44	とりささみチャンク【6日④参照】	10 13	こしょう	0.02 0.03	冷凍カラービーマンミックス	6 7.5	三温糖	1.4 1.8
カットほうれん草	20 25	酢	2.3 2.8	サラダ油	0.6 0.8	青豆(えだまめ)	8 11	酢	1.4 1.8
すりごま	1 1.2	うすくちしょうゆ	2.5 3	甘みあっさりパインカット	17 22	酢	4.4 5.3	うすくちしょうゆ	1.4 1.8
三温糖	2 2.4	三温糖	1.5 1.8	甘みあっさりみかん	17 21	うすくちしょうゆ	3.3 3.9	三温糖	2.5 3.1
うすくちしょうゆ	2.8 3.4	①(大冷)絹厚揚げ	②麻婆豆腐の素 しょうゆ(小麦、大豆)、 豆板醤(大豆)、しょう が、ほたてエキス(小麦 大豆)、食塩、チキンエキ ス、にんにく、たんぱく 加水分解物(小麦、 大豆、鶏肉、豚肉)、 でん粉(とうもろこし)、 調味料(アミノ酸等)、 酒精、増粘剤(キサン タム)、カラメル色素、水 (アレルギー表示:小 麦、大豆、鶏肉、豚 肉)	③ホワイトベース(レトルト) 生クリーム、小麦粉、でん 粉(とうもろこし)、全粉乳、 ホワイトルウ(小麦粉、な たね油)、チキンエキス、牛 乳、ナチュラルチーズ、パ ター、食塩、砂糖、香辛料 (ローレル)、水 (アレルギー表示:乳、小 麦、鶏肉) ※えび、かに、 卵、落花生	④デーリィ高千穂生 クリーム48 生乳 (アレルギー表示: 乳)	⑤チキンスープ 鶏骨、酵母エキス、 水 (アレルギー表示:鶏 肉)	⑥アレンジダイスゼリー国産うんしゅうみかん みかん果汁、果糖ぶどう糖液糖、果糖、砂 糖、グラニュー糖、水、ゲル化剤、酸味料、 香料、クエン酸鉄Na (アレルギー表示:一) ※小麦、卵、乳成 分	①ヘルシーファームわかめご飯の素 わかめ、還元水あめ、食塩、 昆布エキス、酵母エキ ス、加工デンプン、pH調 整剤、クエン酸鉄Na、水 (アレルギー表示:一)	②千草焼10カット 液全卵、野菜(玉ねぎ、 人参、ほうれん草、しい たけ)、鶏肉、植物油脂 (大豆油、なたね脂)、ナ チュラルチーズ、砂糖、 しょうゆ(小麦、大豆)、 かつお節エキス、食塩、 発酵調味料、酵母エキ ス、加工デンプン、pH調 整剤、クエン酸鉄Na、水 (アレルギー表示:小麦、 卵、乳、大豆、鶏肉)

※コンタミ・キャリー等由来

10月18日 (火)		10月19日 (水)		10月20日 (木)		10月21日 (金)	
白ごはん 春雨スープ チンジャオロース		麦ごはん (10%) キーマカレー フレンチサラダ		アップルパン ミートボールスープ アスパラサラダ かぼちゃコロッケ		白ごはん 大豆の磯煮 ハムと野菜のアーモンド和え	
米飯	70 90	米飯	63 90	①アップルパン	50 70	米飯	70 90
緑豆春雨【5日②参照】	6 7.5	精麦	7 10	②スクールミートボール (乳・卵抜き)	27 33	サラダ油	0.5 0.7
①スクール系かまぼこ	10 13	①トマトケチャップ	0.5 0.6	にんじん	20 24	鶏肉はね身皮なし	15 18
厚揚げ	22 27	②スペシャルカレーフレーク	30 38	たまねぎ	35 42	鶏もも 皮つき	12 15
しめじ	10 12	③エブリイカレーフレーク	40 48	キャベツ	23 28	にんじん	17 21
たまねぎ	25 30	④とろける給食用カレーフレークN	26 32	椎茸スライス (干)	1 1	じゃがいも	45 54
太もやし	16 20	⑤ウスターソース	36 44	パセリ	1 1	冷凍大豆 (煮大豆)	22 26
ねぎ (冷凍)	3 3.6	⑥学給向け南瓜コロッケ50g	6 7.5	チキンスープ【13日⑤参照】	8 10	三角こんにやく	20 24
チキンスープ【13日⑤参照】	10 12	⑦学給向け南瓜コロッケ60g	0.4 0.5	③スープストック (洋風)	0 0	さつまあげ (天ぷら)【5日①参照】	12 15
中華用スープストック【4日②参照】	0.2 0.25	⑧大豆白絞油缶	3 3.5	うすくちしょうゆ	4 4	干ひじき	2 2
うすくちしょうゆ	3.5 4.5	⑨学給向け南瓜コロッケ	5 6	塩	0 0	いんげん	5 6
塩	0.2 0.24	⑩学給向け南瓜コロッケ	5 6	こしょう	0 0	三温糖	3 3
こしょう	0.02 0.03	⑪学給向け南瓜コロッケ	4 6	④ノンオイルまぐろちゃん	5 7	こいくちしょうゆ	3 4
豚もも細切り	40 48	⑫学給向け南瓜コロッケ	1.5 2	きゅうり	20 25	うすくちしょうゆ	2 2
純正ごま油	2 2.5	⑬学給向け南瓜コロッケ	8 10	アスパラガススライス	12 15	みりん	1 1
たけのこ缶	20 25	⑭学給向け南瓜コロッケ	9 10	⑤ノンオイルドレッシングクリーミーフレンチ	3 3.6	キャベツ	24 31
にんじん	20 25	⑮学給向け南瓜コロッケ	18 22	⑥学給向け南瓜コロッケ	50 0	太もやし	30 36
しょうが	0.5 0.6	⑯学給向け南瓜コロッケ	15 18	⑦学給向け南瓜コロッケ	0 60	ローズハムスライス (短冊)【5日③参照】	11 13.5
うすくちしょうゆ	2 2.3	⑰学給向け南瓜コロッケ	30 36	大豆白絞油缶	6 7.2	アーモンドダイス	1.6 2
こいくちしょうゆ	1 1.2	⑱学給向け南瓜コロッケ	0.2 0.24	③スープストック (洋風)	6 7.2	アーモンド (粉末)	1 1.2
三温糖	1 1.2	⑲学給向け南瓜コロッケ	0.01 0.01	食塩、砂糖、ぶどう糖、豚脂、コーンスターチ、ばれいしよでん粉、粉末動物油脂 (豚肉)、たん白加水分解物 (大豆、ゼラチン)、乳酸発酵酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、デキストリン、酵母エキスパウダー、かつおエキスパウダー、香辛料 (にんにく)、調味料 (アミノ酸等)、酸味料 (アレルギー表示:大豆、豚肉、ゼラチン)	0 60	うすくちしょうゆ	2.8 3.2
みりん	1 1.2	⑳学給向け南瓜コロッケ	0.45 0.55	④ノンオイルまぐろちゃん	6 7.2	三温糖	1.2 1.5
②トウバンジャン	0.1 0.12	㉑学給向け南瓜コロッケ	2.4 2.9	まぐろ、野菜スープ、食塩、調味エキス、調味料 (アミノ酸等) (大豆)、増粘剤 (アミノ酸等) (アレルギー表示:大豆)	6 7.2		
オイスターソース (マルハ)【6日③参照】	1.3 1.5	㉒学給向け南瓜コロッケ	1.5 1.8	⑤ノンオイルドレッシングクリーミーフレンチ			
ピーマン	3 3.6	㉓学給向け南瓜コロッケ		砂糖、醸造酢、デキストリン、食塩、酵母エキス、レモン果汁、オニオンパウダー、ホワイトペッパー、増粘剤 (キサンタンガム)、水 (アレルギー表示:ー)			
冷凍カラーピーマンミックス	7 8.4	㉔学給向け南瓜コロッケ		⑥学給向け南瓜コロッケ			
にんにくの芽	5 6	㉕学給向け南瓜コロッケ		野菜 (南瓜、ばれいしよ、たまねぎ、小麦粉加工品、砂糖、食用植物油 (パーム油)、食塩、酵母粉末、衣 {パン粉 (小麦、大豆)、小麦粉、でん粉}、貝Ca、水 (アレルギー表示:小麦、大豆)			
でんぷん	0.8 1	㉖学給向け南瓜コロッケ					
②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 (ビタミンC) (アレルギー表示:ー)		①トマトケチャップ トマト、糖類 (砂糖、ぶどう糖、果糖液糖)、醸造酢、玉ねぎ、食塩、香辛料 (アレルギー表示:ー)		②スペシャルカレーフレーク 小麦粉、豚脂、食塩、砂糖、カレー粉、パーム油、酵母エキス、香辛野菜 (オニオン、ガーリック)、ポークエキス、カラメル色素 (アレルギー表示:小麦、豚肉) ※乳、卵		③エブリイカレーフレーク 小麦粉、加工油脂 (パーム)、砂糖、食塩、カレー粉、ぶどう糖、コーンスターチ、オニオンパウダー、たん白加水分解物 (大豆)、酵母エキス、カラメル色素 (アレルギー表示:小麦、大豆)	
④とろける給食用カレーフレーク 小麦粉、植物油 (パーム、なたね)、砂糖、でん粉 (とうもろこし)、食塩、カレー粉、デキストリン、さつまいもパウダー、酵母エキスパウダー、白菜エキスパウダー、香辛料、ローストキャベツパウダー、ローストオニオンパウダー、カラメル色素 (アレルギー表示:小麦)		⑤ウスターソース トマト、玉ねぎ、人参、ねぎ、マッシュルーム、にんにく、シャロット、砂糖、ぶどう糖、果糖液糖、醸造酢、食塩、香辛料、たん白加水分解物 (アレルギー表示:ー)		⑥学給向け南瓜コロッケ 野菜 (南瓜、ばれいしよ、たまねぎ、小麦粉加工品、砂糖、食用植物油 (パーム油)、食塩、酵母粉末、衣 {パン粉 (小麦、大豆)、小麦粉、でん粉}、貝Ca、水 (アレルギー表示:小麦、大豆)		⑦学給向け南瓜コロッケ 野菜 (南瓜、ばれいしよ、たまねぎ、小麦粉加工品、砂糖、食用植物油 (パーム油)、食塩、酵母粉末、衣 {パン粉 (小麦、大豆)、小麦粉、でん粉}、貝Ca、水 (アレルギー表示:小麦、大豆)	

※コンタミ・キャリー等由来

