10 月 こんだてひょう No. 1

玖珠町学校給食センター

日	曜日	牛乳 エネルギー（Kcal） 主食	献立名	血や肉・骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	アレルゲン 下線はコンタミ
2	月	牛乳	牛肉のしぐれ煮	ぎゅうにく	あぶら さとう	たまねぎ ごぼう いとこんにゃく	牛肉 大豆
598		ごはん	坦々風スープ	ぶたにく つくね（とりにく）とうふ	ごまあぶら ごま	にんにく チンゲンサイ ねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま
3	火	牛乳	にしん照り煮	にしん	さとう		小麦 大豆
615		ごはん	大根のそぼろ煮	とりにく いか あつあげ	あぶら さとう でんぷん	しょうが だいこん にんじん いんげん	いか 大豆 鶏肉
4	水	牛乳	チキンのトマトビーンズ煮込み	とりにく だいず	あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん	小麦 卵 乳 落花生 えび かに 牛肉 大豆 鶏肉
605		ミルクパン	コーンポタージュ	ベーコン ぎゅうにゅう	バター	たまねぎ コーン チンゲンサイ パセリ	小麦 卵 乳 鶏肉 豚肉
5	木	牛乳	パッタイ	ぶたにく あつあげ ゼラチン	あぶら さとう ビーフン	たまねぎ にんじん もやし	小麦 大豆 豚肉 ゼラチン
566		ごはん	にらたまスープ	チキンハム たまご		たまねぎ にら	小麦 卵 乳 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま
6	金	牛乳	かみかみ丼	とりにく みそ	あぶら さとう ごま でんぷん	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく	大豆 鶏肉 ごま
571		ごはん	根菜汁	ぶたにく	あぶら さつまいも	にんじん だいこん ねぎ	さば 大豆 豚肉
10	火	牛乳	鮭のもみじ焼き	さけ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	小麦 卵 いか えび さけ さば 大豆 ごま
586		ごはん	ほうれん草のスープ		マロニー	たまねぎ にんじん えのき コーン ほうれんそう	牛肉 大豆 鶏肉
			ブルーベリーゼリー		さとう	ブルーベリーかじゅう	
11	水	牛乳	ブロッコリーとウインナーのオイスターソース炒め	ポークウインナー	ごまあぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま
623		基本パン	メキシカンシチュー	ぎゅうにく とうにゅう ぎゅうにゅう	バター じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん しめじ	小麦 乳 牛肉 大豆 豚肉
12	木	牛乳	アスパラのソテー	ロースハム	マーガリン	アスパラ いんげん コーン	小麦 卵 乳 大豆 豚肉
604		麦ごはん	カレー	ぎゅうにく	あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん	小麦 乳 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉
13	金	牛乳	ヤンニョムチキン	かんむりじどり	あぶら オリーブあぶら ごま		大豆 鶏肉 ごま
619		ごはん	きのこスープ	とうふ	でんぷん	しめじ えのき チンゲンサイ ねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま
16	月	牛乳	豚肉のかぼす生姜焼き	ぶたにく	あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん もやし かぼすかじゅう にら	大豆 豚肉
551		ごはん	白菜スープ	チキンハム		にんじん たまねぎ コーン はくさい ねぎ	小麦 卵 乳 牛肉 大豆 鶏肉
17	火	牛乳	いろどりごはん	かつおぶし	こめ	ひろしまな きょうな だいこんば とうもろこし にんじん かぼちゃ ほうれんそう	大豆
579		いろどりごはん	五目豆	こんぶ だいず	さとう	たけのこ ごぼう にんじん	大豆
			じゃが豚キムチ	ぶたにく	あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん いとこんにゃく はくさい にら	小麦 大豆 豚肉 りんご ゼラチン
18	水	牛乳	ポテトのチーズ煮	ベーコン チーズ	マーガリン じゃがいも	パセリ	小麦 卵 乳 牛肉 大豆 豚肉
590		黒糖パン	洋風トマトスープ	にくだんご（とりにく ぶたにく）		たまねぎ にんじん トマト セロリ キャベツ	牛肉 大豆 鶏肉 豚肉
19	木	牛乳	大分県産大こんフライ	おおにべ	あぶら こむぎこ パンこ		小麦 大豆
605		ごはん	秋野菜の煮物	とりにく	あぶら むきぐり さといも さとう	にんじん れんこん だいこん しめじ いんげん	大豆 鶏肉

かみかみ献立

ふるさと給食

10 月 こんだてひょう No. 2

玖珠町学校給食センター

日	曜日	牛乳 エネルギー（Kcal） 主食	献立名	血や肉・骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	アレルゲン 下線はコンタミ
20	金	牛乳	チャプチェ	ぎゅうにく	ごまあぶら さとう はるさめ ごま	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん こまつな	牛肉 大豆 ごま
550		ごはん	武者汁	とりにく ちぎりあげ（ぎょにく いか） みそ	あぶら	ごぼう にんじん こまつな ねぎ	いか 大豆 鶏肉
23	月	牛乳	豚にら丼	ぶたにく	あぶら ごまあぶら でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら	小麦 大豆 豚肉 ごま
590		ごはん	ふわふわ卵スープ	チキンハム たまご だいず チーズ	パンこ	たまねぎ にんじん えのき パセリ	小麦 卵 乳 牛肉 大豆 鶏肉
24	火	牛乳	こんにゃくと野菜のごま煮	とりにく	ごまあぶら さとう ごま	しいたけ こんにゃく たけのこ にんじん きぬさや	大豆 鶏肉 ごま
555		ごはん	キムチなべ	ぶたにく とうふ みそ	さとう マロニー	えのき チンゲンサイ はくさい	小麦 大豆 豚肉 りんご ゼラチン
25	水	牛乳	ポークしゅうまい	ぶたにく	こむぎこ パンこ	たまねぎ	小麦 豚肉
602		減量パン	たれ				小麦 乳 オレンジ 大豆 豚肉 もも りんご ごま
			カレーうどん	とりにく ゼラチン	あぶら うどん	たまねぎ しめじ ねぎ	小麦 乳 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン
26	木	牛乳	さんまのみぞれ煮	さんま	さとう	だいこん	小麦 大豆
639		ごはん	塩レモン肉じゃが（うま塩メニュー）	ぶたにく	あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん いとこんにゃく きぬさや レモンかじゅう	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま
			えごまふりかけ	かつおぶし わかめ のり	えごま むらさきいもペースト		
27	金	牛乳	厚揚げの中華煮	ぶたにく いか みそ あつあげ	ごまあぶら さとう	しょうが しいたけ たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	小麦 いか 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま
560		ごはん	鶏肉とじゃがいものスープ	とりにく	じゃがいも	にんじん いとこんにゃく ねぎ	牛肉 大豆 鶏肉
			ぶどうゼリー			ぶどうかじゅう	
30	月	牛乳	さば生姜煮	さば	さとう	しょうが	小麦 さば 大豆
653		ごはん	さつま汁	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	あぶら さつまいも	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ	大豆 豚肉
31	火	牛乳	麻婆豆腐	ぶたにく みそ とうふ	ごまあぶら さとう でんぷん	しょうが たまねぎ しいたけ にら	大豆 豚肉 ごま
604		麦ごはん	わかめと卵の中華スープ	チキンハム わかめ たまご		にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	小麦 卵 乳 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま
			ハロウィン米粉のカップケーキ	だいずこ とうにゅう	こめこ さとう	かぼちゃ	大豆

＊表中では以下を省略しています。

	血や肉・骨になるもの	熱や力になるもの	アレルゲン
牛乳	牛乳		乳
ごはん		こめ	
麦ごはん		こめ おおむぎ	
基本パン 減量パン ミルクパン 黒糖パン		パン	小麦 乳 大豆

＊アレルギー表示対象食品は、表示義務のある特定原材料８品目及び特定原材料に準ずるもの２０品目です。

＊コンタミ（コンタミネーション）とは、製品にはアレルギー物質を含む原材料は使用していないが、食品の製造工程や原材料の漁獲工程などで意図せず混入してしまう可能性があること。食材料のコンタミの他、給食センターでは毎日同じ釜やフライヤーで違う料理を作ることから起こるコンタミの可能性があります。表中アレルゲン欄には使用する加工食品のコンタミを下線表示しています。

＊えび、かに、落花生、そばの４品目の使用はありません。（コンタミに含むことはあります）

＊玖珠産食材の使用　米、大麦、乾しいたけ、豆腐、油揚げ、豚肉（一部を除く）、
その他、表中に二重下線表示している野菜（天候等により変更になる場合があります）

＊玖珠町ホームページ掲載版「こんだてひょう」もご利用ください。

＊献立は予定であり、都合により献立や材料の一部を変更する場合があります。変更の場合は学校等を通じてお知らせします。

【８日ごろ（歯の日）】かみかみ献立・・・かみごたえのある食材をとりいれた献立

【１９日ごろ（食育の日）】ふるさと給食・・・地場産物（大分県産・玖珠産）を活用した献立