1　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）	献立名 主食	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
9	火	牛乳	ゆかりごはん（かみかみ献立）		こめ	あかしそ	
584		ゆかりごはん	ひよこ豆のからあげ	ひよこまめ　あおのりこ	あぶら　でんぷん		えび　かに
			豚汁	ぶたにく　あぶらあげ　とうふ　みそ	あぶら　さといも	ごぼう　にんじん　だいこん　ねぎ	大豆　豚肉
10	水	牛乳	アスパラのソテー	ベーコン	オリーブあぶら	エリンギ　アスパラ　コーン	豚肉
575		ミルクパン	クリームシチュー	とりにく　とうにゅう	じゃがいも　だいずバター	たまねぎ　コーン　カリフラワー　ブロッコリー	大豆　鶏肉
11	木	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
583		麦ごはん	白玉雑煮	とりにく　かまぼこ	しらたまもち	ごぼう　だいこん　みずな	大豆　鶏肉
12	金	牛乳	チキン南蛮	とりにく	あぶら　さとう	たまねぎ　りんご	大豆　鶏肉　りんご
620		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	大豆
15	月	牛乳	わかめごはん	わかめ	こめ		えび　かに
610		わかめごはん	大学芋		さつまいも　あぶら　ごま　さとう		小麦　大豆　ごま
			太平燕	ぶたにく　うずらたまご	ごまあぶら　はるさめ	にんじん　きくらげ　たけのこ　はくさい　きぬさや　ねぎ	卵　大豆　豚肉　ごま
16	火	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　にら	大豆　豚肉
577		ごはん	かきたま汁	うおそうめん　たまご　だいず	でんぷん	たまねぎ　えのき　ほうれんそう	小麦　卵　いか　えび　さば　大豆　豚肉　ごま
17	水	牛乳	ペンネのトマトソース	ぎゅうにく　ゼラチン	あぶら　さとう　ペンネ　マーガリン	にんにく　たまねぎ　トマト	小麦　乳　牛肉　大豆　豚肉　ゼラチン
538		基本パン	ポトフ	ポークウインナー	じゃがいも	たまねぎ　にんじん　ブロッコリー　キャベツ	小麦　卵　乳　大豆　豚肉
18	木	牛乳	さばのみそ煮	さば　みそ	さとう	しょうが	小麦　卵　いか　えび　さけ　さば　大豆　ごま
618		ごはん	もやしのスープ	ぶたにく	でんぷん	にんにく　にんじん　もやし　みずな	大豆　豚肉
19	金	牛乳	おおいた和牛の焼肉丼	おおいたわぎゅう　ちくわ	あぶら　さとう	たまねぎ　にんじん　いとこんにゃく　ねぎ	小麦　卵　乳　えび　かに　牛肉　大豆
580		ごはん	チゲ鍋（ふるさと給食）	ぶたにく　あつあげ		だいこん　にんじん　もやし　エリンギ　はくさい	小麦　大豆　豚肉　ごま
22	月	牛乳	もやしのナムル	わかめ	ごまあぶら　さとう　ごま	もやし　こまつな	大豆　ごま
634		ごはん	肉じゃが	ぎゅうにく	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　きぬさや	牛肉　大豆
			チョコクレープ	とうにゅう	さとう　こめこ		大豆
23	火	牛乳	茎わかめの炒め煮	とりにく　くきわかめ　あぶらあげ	あぶら　さとう　ごま	こんにゃく　にんじん　いんげん	えび　かに　大豆　鶏肉　ごま
549		ごはん	水ぎょうざ	すいぎょうざ（ぶたにく　とりにく）	こむぎこ	にんじん　もやし　にら　すいぎょうざ（キャベツ）	小麦　大豆　鶏肉　豚肉

1　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）	献立名 主食	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	
24	水	牛乳	関あじフライ/タルタルソース	せきあじ	あぶら こむぎこ パンこ タルタルソース（ノンエッグ）		小麦 大豆	全国学校給食週間
571		減量パン	けんちゃん	とうふ	あぶら さといも うどん	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	小麦 卵 乳 さば 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	
25	木	牛乳	とりめし	とりにく	あぶら さとう	にんにく ごぼう	大豆 鶏肉	
624		ごはん	久留島流すき焼き	おおいいたわぎゅう とうふ	あぶら さとう	たまねぎ にんじん いとこんにゃく はくさい えのき ねぎ	牛肉 大豆	
			みかん			みかん		
26	金	牛乳	夢ポーク丼	ぶたにく	あぶら	しょうが たまねぎ ねぎ	小麦 大豆 豚肉 りんご ごま	
601		ごはん	**にわとり汁**	とりにく	あぶら さといも さとう	ごぼう しいたけ たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	大豆 鶏肉	
29	月	牛乳	にらぶた	ぶたにく	ごまあぶら さとう	たまねぎ にら	大豆 豚肉 ごま	
691		麦ごはん	ジビエカレー	いのししにく スキムミルク	あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん	小麦 乳	
30	火	牛乳	とり天	とりにく	あぶら こむぎこ		小麦 大豆 鶏肉	
636		ごはん	**子育てだんご汁**	あぶらあげ みそ	あぶら さといも しらたまもち	だいこん にんじん いもがら ねぎ	大豆	
31	水	牛乳	切干大根のソテー	チキンハム	あぶら	にんにく にんじん きりぼし だいこん こまつな	小麦 卵 乳 大豆 鶏肉	
577		減量パン	**やきそば**	ぶたにく ちくわ ゼラチン	あぶら やきそば	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ	小麦 えび かに 大豆 鶏肉 豚肉 もも りんご ゼラチン	

＊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

＊献立名の太字は中学３年生のリクエストメニューです。