

日	曜日	牛乳	こんだて献立名	ち にく ほね 血や肉・骨に なるもの	ねつ ちから 熱や力に なるもの	からだちょうし 体の調子を ととのえるもの	アレルギー 下線はコンタミ
エネルギー (Kcal)		しゅしよく 主食					
1	金	ぎゅうにゅう 牛乳	しお にく うま塩カレー肉じゃが	ぶたにく	あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース	大豆 豚肉
			みずた 水炊き	とりにく とうふ あぶらあげ	あぶら マロニー	しょうが にんじん はくさい えのき ねぎ かぼすかじゅう	大豆 鶏肉
553		ごはん	やさしい いろいろ野菜ふりかけ	かつおぶし		ひろしまな きょうな だいこんば しそ かぼちゃ にんじん	
5	火	ぎゅうにゅう 牛乳	しお うま塩タコライス	ぎゅうにく ぶたにく	あぶら	にんにく たまねぎ トマト	牛肉 豚肉
			うま塩 スライスチーズ	チーズ			乳
547		ごはん	い じる ごぼう入りつみれ汁	つみれ (すけそうだら いとよりだい とうふ) とうふ かまぼこ		たまねぎ ごぼう はくさい しょうが ねぎ	小麦 大豆
6	水	ぎゅうにゅう 牛乳	カレーきんぴら	とりにく	あぶら さとう	ごぼう にんじん こんにゃく	鶏肉 大豆
614		こめこ 米粉パン こがた 小型	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
7	木	ぎゅうにゅう 牛乳	しおや さばの塩焼き	さば			いか さけ さば
631		ごはん	さとこ 里煮込み	ぶたにく みそ あつあげ だいず	あぶら さといも さとう	しょうが にんじん だいこん いんげん	大豆 豚肉
8	金	ぎゅうにゅう 牛乳	くき 荳わかめのきんぴら	ぎゅうにく くきわかめ ちくわ	あぶら さとう	ごぼう こんにゃく にんじん いんげん	小麦 卵 えび かに 牛肉 大豆
549		ごはん	とうにゅう 豆乳なべ	ベーコン とうにゅう みそ	あぶら さつまいも マロニー	たまねぎ にんじん エリンギ はくさい ねぎ	大豆 豚肉
11	月	ぎゅうにゅう 牛乳	に こんにゃくのおかか煮	ぶたにく かつおぶし	あぶら さとう	こんにゃく にんじん いんげん	さけ さば 大豆 豚肉
550		ごはん	じる すずもり汁	うおそうめん (たら) たまご しらたま でんぶ		たまねぎ にんじん しいたけ こまつな	小麦 卵 大豆 豚肉
12	火	ぎゅうにゅう 牛乳	だいこんに とり大根煮	とりにく	さとう でんぶ	だいこん こんにゃく	大豆 鶏肉
573		ごはん	ぶたじる 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 たまねぎ ねぎ	大豆 豚肉
13	水	ぎゅうにゅう 牛乳	そう ほうれん草ときのこのソテー	ハム	あぶら	しめじ エリンギ ほうれんそう	小麦 卵 乳 豚肉
600		コッペパン	あき ぐだくさん 秋の具沢山シチュー	とりにく さけ とうにゅう ぎゅうにゅう チーズ	あぶら さつまいも	たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ	小麦 乳 いか えび さけ さば 大豆 鶏肉
14	木	ぎゅうにゅう 牛乳	しょうがに いわし生姜煮	いわし	さとう	しょうが	大豆 小麦
591		ごはん	とりすき	とりにく あつあげ	あぶら さとう	しいたけ ごぼう たまねぎ にんじん こんにゃく はくさい ねぎ	大豆 鶏肉
15	金	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにく かいた 豚肉とねぎのピリ辛炒め	ぶたにく	あぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ	小麦 大豆 豚肉 ごま
556		ごはん	じる すいとん汁	とりにく	あぶら すいとん	ごぼう しいたけ にんじん こまつな	小麦 大豆 鶏肉
18	月	ぎゅうにゅう 牛乳	ごもく 五目チャーハン	ぶたにく	こめ あぶら	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ	小麦 乳 大豆 豚肉 鶏肉 ごま ゼラチン
		ごもく 五目チャーハン	だいがくいも 大学芋		さつまいも あぶら ごま さとう		小麦 大豆 ごま
583		ハン	チンゲンサイのスープ	うおそうめん (たら) はんぺん (さかなのすりみ)	はんぺん (やまいも)	たまねぎ にんじん えのき ちんげんさい はくさい	小麦 大豆 豚肉 やまいも

日 曜日		牛乳	こんだてい 献立名	ち にく ほね 血や肉・骨に なるもの	ねつ ちから 熱や力に なるもの	からだちょうし 体の調子を ととのえるもの	アレルギー 下線はコンタミ
エネルギー (Kcal)		しゅしよく 主食					
19	火	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにく しょうがや 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	大豆 豚肉
		ふるさと 給食	さつまいものみそ汁	とうふ みそ	さつまいも	しいたけ たまねぎ ねぎ	大豆
596		ごはん	みかん			みかん	
20	水	ぎゅうにゅう 牛乳	マスタードチキン	とりにく	オリーブオイル	たまねぎ エリンギ マッシュ ルーム ピーマン パプリカ	大豆 鶏肉 りんご
		581	ミルクパン	ミネストローネ	ポークウィンナー ひよこまめ オリーブオイル じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん セロリ トマト パセリ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉
21	木	ぎゅうにゅう 牛乳	あまず にくだんご 甘酢あん肉団子	にくだんご (とりにく ぶたに く)	あぶら さとう でんぷん	にんじん たまねぎ グリン ピース ピーマン	小麦 大豆 鶏肉 豚肉
		534	ごはん	ぎゅうにゅう かんこくふう わかめと牛肉の韓国風スープ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく だいこん たまねぎ しいたけ もやし ねぎ	牛肉 大豆 ごま
22	金	ぎゅうにゅう 牛乳	いわたし梅煮	いわたし	さとう	しそエキス ばいにく	小麦 大豆
		537	ごはん	のつぺい汁	とうふ	しょうが しいたけ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	さば 大豆
25	月	ぎゅうにゅう 牛乳	はくさい 白菜のソテー	ベーコン	あぶら	にんにく はくさい しめじ コーン	豚肉
		591	むぎ 麦ごはん	パンプキンカレー	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ	小麦 乳 牛肉 大豆
26	火	ぎゅうにゅう 牛乳	ほうれん草ともやしのマリネ風	かまぼこ (たら ほき)		もやし ほうれん草 コーン	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 り んご
		541	ごはん	おやこに 親子煮	とりにく こうやどうふ たまご	あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん きぬさや
27	水	ぎゅうにゅう 牛乳	ホットドッグハンバーグ／ ケチャップ	ぶたにく とりにく		たまねぎ	豚肉 鶏肉 大豆
		549	コッペパン	やさしい 野菜スープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	豚肉 鶏肉 大豆
28	木	ぎゅうにゅう 牛乳	たぬき丼	ツナ	あぶら さとう ごま	にんじん こんにゃく グリン ピース	大豆 ごま
		545	ごはん	ほうとう汁	ぶたにく みそ	ほうとう (こむぎこ)	だいこん にんじん はくさい かぼちゃ ねぎ
29	金	ぎゅうにゅう 牛乳	あかうお 赤魚のごまだれ	あかうお	でんぷん あぶら さとう ご ま		いか さけ さば 大豆 ごま
		542	ごはん	ふゆやさしい する 冬野菜のみそ汁	あぶらあげ とうふ みそ わ かめ	ごぼう だいこん はくさい ねぎ	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	
コッペパン ミルクパン 黒糖パン 米粉パン		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。表中アレルギー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。

* 玖珠産食材の使用 米、大麦、乾しいたけ、豆腐、油揚げ、豚肉、

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）

* 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。