

| 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 | | | | | | |
| 2 | 月 | ぎゅうにゅう 牛乳 | ごぼうのキーマカレー | ぶたにく だいず | あぶら | にんにく しょうが たまねぎ ごぼう | 大豆 豚肉 |
| 561 | | ごはん | おでん | こんぶ うずらたまご ちくわ ひとくちてんぷら (ぎょうに) | さといも | だいこん こんにゃく にんじ ん | 卵 えび かに 小麦 大豆 さば |
| 3 | 火 | ぎゅうにゅう 牛乳 | かぼちゃサンドフライ | ぶたにく | パンこ あぶら さとう でんぷ ん | たまねぎ かぼちゃ | 小麦 大豆 豚肉 りんご 卵 乳 えび かに |
| 574 | | ごはん | いなかふう 田舎風スープ | ベーコン | じゃがいも | たまねぎ コーン <u>キャベツ</u> | 大豆 豚肉 |
| 4 | 水 | ぎゅうにゅう 牛乳 | パンネのトマトソース | ぎゅうにく だいず ゼラチン | あぶら さとう ペンネ オリ ブオイル | にんにく たまねぎ トマト | 小麦 大豆 牛肉 ゼラチン |
| 571 | | こくとう 黒糖パン | だいこん 大根のスープ | チキンウイナー | オリーブオイル | だいこん にんじん たまねぎ キャベツ | 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 |
| 5 | 木 | ぎゅうにゅう 牛乳 | しろみぎかな てんたまあ 白身魚の天玉揚げ | ホキ あおさ | こむぎこ あぶら | | 小麦 大豆 |
| 552 | | ごはん | キムチのみそ汁 ^{しる} | あぶらあげ とうふ みそ | じゃがいも | たまねぎ にんじん えのき はくさいキムチ <u>ねぎ</u> | 大豆 |
| 6 | 金 | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぶたにく 豚肉のごままぶし | ぶたにく | ごまあぶら さとう ごま | しょうが にんじん ごぼう こ んにゃく ほうれんそう | 大豆 ごま 豚肉 |
| 587 | | ごはん | かみかみ 献立 とりつくねスープ | つくね (とりにく) とうふ | でんぷん | <u>はくさい</u> こまつな | 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 |
| 9 | 月 | ぎゅうにゅう 牛乳 | さら 皿うどんのめん | | こむぎこ あぶら | | 小麦 |
| | | さら 皿うどんの めん | ぎょうざ (小2個、中3個) ／たれ さら 皿うどんの具 | ぶたにく とりにく | こむぎこ あぶら | たまねぎ キャベツ たら | 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 ごま 卵 乳 えび かに |
| 523 | | | | ぶたにく いか かまぼこ | ごまあぶら でんぷん | たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ <u>キャベツ</u> もやし コーン きぬさや | 大豆 ごま 豚肉 いか |
| 10 | 火 | ぎゅうにゅう 牛乳 | いわしのみぞれ煮 ^に | いわし | さとう | だいこん | 小麦 大豆 |
| 554 | | ごはん | とりにくさといも 鶏肉と里芋のスープ | とりにく | あぶら さといも | にんじん こんにゃく ねぎ | 大豆 鶏肉 |
| 11 | 水 | ぎゅうにゅう 牛乳 | サンドカレーパン | ぶたにく だいず おから | あぶら さとう | にんにく たまねぎ にんじん | 大豆 豚肉 |
| 550 | | コッペパン | きのこのクリームスープ | とりにく ぎゅうにゅう | あぶら こめこ | たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム コーン クリ ムコーン | 乳 小麦 大豆 鶏肉 |
| 12 | 木 | ぎゅうにゅう 牛乳 | こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ | こうやどうふ たまご | さとう | たまねぎ にんじん きぬさや | 卵 大豆 |
| 554 | | ごはん | しらたまごうに 白玉雑煮 | とりにく かまぼこ | あぶら しらたまもち | ごぼう だいこん ねぎ | 大豆 鶏肉 |
| 13 | 金 | ぎゅうにゅう 牛乳 | だいこんのもの いかと大根の煮物 | いか さつまあげ | さとう さといも | だいこん こんにゃく にんじ ん | えび かに 大豆 いか |
| 560 | | ごはん | たんたんふう 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 ねりごま | にんにく はくさい こまつな <u>ねぎ</u> | 卵 乳 小麦 大豆 ごま 豚肉 鶏肉 |
| 16 | 月 | ぎゅうにゅう 牛乳 | いわしのおかか煮 ^に | いわし かつおぶし | さとう | | 小麦 大豆 |
| 606 | | ごはん | にく トマト肉じゃが | ぎゅうにく だいず | あぶら じゃがいも さとう | たまねぎ にんじん こんにゃ く トマト きぬさや | 大豆 牛肉 |
| 17 | 火 | ぎゅうにゅう 牛乳 | たまご ごぼうの卵とじ | ぶたにく たまご | あぶら さとう | ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ | 卵 大豆 豚肉 |
| 556 | | ごはん | トックのスープ | とりにく | ごまあぶら トック | だいこん たまねぎ <u>はくさい</u> こまつな | 大豆 ごま 鶏肉 |

| 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) | | しゅじょく 主食 | | | | | |
| 18 | 水 | ぎゅうにゅう 牛乳 | パンパン | | パン | ドライパン | 乳 小麦 大豆 |
| | | | とりにく 鶏肉とキャベツのガリバタ炒め | とりにく | あぶら バター | にんにく キャベツ しめじ コーン | 乳 鶏肉 |
| 541 | | パンパン | くすさん むぎ やさい 玖珠産麦と野菜のスープ | ベーコン | じゃがいも マカロニ もちむぎ オリーブオイル | たまねぎ にんじん パセリ | 小麦 豚肉 |
| 19 | 木 | ぎゅうにゅう 牛乳 | きりほしだいこん にももの 切干大根の煮物 | とりにく ちくわ | あぶら さとう | きりほしだいこん こんにゃく にんじん | 卵 えび かに 小麦 大豆 鶏肉 |
| | | | こそだ じる 子育てだんご汁 | あぶらあげ みそ | さといも しらたまもち | ごぼう だいごん にんじん ねぎ | 大豆 |
| 20 | 金 | ぎゅうにゅう 牛乳 | ごぼうのごまだれ | ちくわ | でんぷん あぶら さとう ご ま | ごぼう しょうが | 卵 えび かに 小麦 大豆 ごま |
| 547 | | ごはん | ごもくじる 五目汁 | ぶたにく みそ | あぶら じゃがいも | たまねぎ かぼちゃ えのき ごまつな | 大豆 豚肉 |
| 23 | 月 | ぎゅうにゅう 牛乳 | こまつな 小松菜のソテー | ツナ | あぶら | こまつな コーン | 大豆 |
| | | | むぎ 麦ごはん | ふゆ こんさい 冬の根菜カレー | ぎゅうにく スキムミルク | あぶら さといも | にんにく たまねぎ にんじん ごぼう だいごん |
| 24 | 火 | ぎゅうにゅう 牛乳 | チキンライス | とりにく | あぶら さとう | にんじん コーン たまねぎ | 大豆 豚肉 鶏肉 |
| | | | クリスマス メニュー | とりにく | パンこ あぶら こむぎこ | | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 り んご |
| 602 | | チキンライ ス | ほしがた 星型しんじょとほうれん草の スープ | しんじょ (とうふ さかなのす りみ) | | たまねぎ にんじん えのき ほうれんそう コーン しんじょ (たまねぎ にんじん かぼ ちゃ ほうれんそう ブロッコ リー) | 大豆 鶏肉 |
| | | | クリスマスデザート | とうにゅう | さとう | いちごピューレ | 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。